

# KRÄUTER- TABOULEH



**Tabouleh** ist der klassische **Bulgursalat** aus der orientalischen Küche.

Ein Hauptbestandteil ist dabei **frische Petersilie**.

Du kannst natürlich auch **weitere Kräuter** und **Gewürze** hinzufügen wie Kreuzkümmel, Koriander, o.ä.

Der Salat kann auch gut mit Feta-Käse, Lachs, Tofu oder Geflügel als **Eiweißquelle** kombiniert werden.

## Zutaten (für 2 Pers.):

- 100 g Bulgur (Quinoa/ Hirse)
- 1 Schalotte
- 6 Cherry-Tomaten
- Kerne eines 1/2 Granatapfels
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund glatte Petersilie
- 8 Blätter frische Minze
- 2 TL frischer Zitronensaft
- 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Prise Muskat, 1 Lorbeerblatt

## Zubereitung:

- den **Bulgur** (oder Quinoa/Hirse) mit der kochenden **Gemüsebrühe**, dem **Lorbeerblatt** und **Muskat** aufgießen und ca. 10-15 Minuten auf niedriger Stufe zugedeckt ziehen lassen
- das Getreide sollte nicht zu weich werden
- die **Tomaten** und **Zwiebeln** in kleine Würfelchen schneiden
- die **Petersilie** und frische **Minze** mit einem scharfen Messer oder einer Schere in feine Streifen schneiden
- den halben **Granatapfel** entkernen
- die **Kräuter**, **Zwiebel**, **Tomaten** und **Granatapfelkerne** in einer Salatschüssel gut durchmischen
- dann den **Zitronensaft** und das **Olivenöl** untermischen
- zum Abschluss den abgekühlten **Bulgur**/(Quinoa/Hirse) unterrühren und genießen



# KRÄUTER- TABOULEH



## Good to know

Im **klassischen Tabbouleh** wird **Bulgur** verwendet, ein vorgekochter **Hartweizen**, bzw. Weizenschrot. Er enthält etwas mehr Nährstoffe als Couscous, ist aber **glutenhaltig**. Zudem enthält er verschiedene Nährstoffe wie B-Vitamine, Vitamin C und Magnesium.

Eine **glutenfreie** Alternative sind **Hirse** oder **Quinoa**. **Quinoa** hat weiterhin den Vorteil, dass er **eineiweißhaltig** ist und viele Nährstoffe enthält.

Ein Hauptbestandteil ist zudem **frische Petersilie**. **Petersilie** enthält große Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, wie z.B. Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, Vitamin E, Folsäure und Carotinoide sowie Kalzium, Magnesium und Eisen.

Der hohe Gehalt an **Kalium** und **Chlorophyll** hat einen entwässernden und entgiftenden Effekt. Gleichzeitig werden die Abwehrkräfte gestärkt und die Darmflora gestärkt.

Die **frische Minze** schmeckt sehr aromatisch und enthält viele Nährstoffe. Das ätherische **Minzöl** wirkt zudem schmerzlindernd, schleimlösend und entzündungshemmend. Das Kraut unterstützt auch die **Verdauung** und wirkt wohltuend bei Völlegefühl, Blähungen und anderen Verdauungsproblemen.

Die **Granatapfelkerne** verleihen dem Salat zusammen mit dem **Zitronensaft** eine frische Note. Granatapfelkerne enthalten viele **Anti-Oxidantien** und wirken gegen freie Radikale und oxidativen Stress, eine der Hauptursachen von chronischen Erkrankungen und schneller Alterung.

**Olivenöl** darf natürlich auch nicht fehlen, liefert wertvolle **Omega-3-Fettsäuren** und verleiht dem Salat Mittelmeerflair.

