

Tabouleh



Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Vollkorn-Couscous
- ½ TL Gemüsebrühpulver
- 100 g Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- Saft einer frischen Zitrone
- Salz, Pfeffer, etwas Minze

Zubereitung:

- Wasser im Wasserkocher aufsetzen
- Couscous mit dem Gemüsebrühpulver in eine Salatschüssel geben.
- Alles mit der doppelten Mengen kochendem Wasser übergießen und ca. 10 min. ziehen lassen
- Tomaten und Frühlingszwiebeln waschen und würfeln
- Petersilie und Minze ebenfalls waschen und fein hacken
- Nach der Ziehzeit des Couscous das Gemüse und die Kräuter in die Schüssel geben
- Alles mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen

"healthy-vegan"-Tipp

Tabouleh ist ein Petersilien-Salat aus der libanesischen und syrischen Küche. Er ist eine wunderbare Möglichkeit, größere Mengen von der nährstoffreichen Petersilie aufzunehmen. Er wird im arabischen Raum oft zu pikanten Gerichten dazu gegessen. Auch bei uns ist er eine perfekte Beilage zum Grillen - z.B. neben veganen Bohnen-Paddys oder mariniertem Tofu.

Anstelle des Couscous kann auch Bulgur als Hauptzutat verwendet werden. Außerdem kann je nach Belieben, zusätzlich Gemüse ergänzt oder getauscht werden.

WICHTIG: Für Schwangere ist der Salat nicht geeignet. Denn Petersilie enthält das ätherische Öl Apiol, das in größeren Mengen zu Gebärmutterkrämpfen und vorzeitigen Wehen führen kann. Bei uns übliche Mengen an Petersilie sind jedoch unbedenklich.