



Tabouleh-Salat

GRILLSPECIAL BEILAGEN

Schlank durch die Grillsaison
mit köstlichen Rezeptideen!

ZUBEREITUNG

1. Bulgur nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Minze und Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter jeweils abzupfen und fein hacken. Tomaten waschen und klein schneiden.
2. Für das Dressing Limette auspressen und mit Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Bulgur in eine Schüssel geben und mit den Kräutern und den Tomatenwürfeln vermengen. Dressing darüber gießen und alles gut vermischen. Nach Belieben noch mit ein paar Minzblättchen garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g Bulgur
- 1/4 Bund Minze (ca. 20 g)
- 1 Bund Petersilie (ca. 60 g)
- 4 Tomaten (ca. 440 g)
- Saft von 1/2 Limette
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig, hell
- Salz
- Pfeffer


189 kcal
Kalorien


26 g
Kohlenhydrate


7 g
Fett


4 g
Eiweiß


5 g
Ballaststoffe