

TABOULEH, Tomaten-Gurken-Salat (Libanon)

Ein frisches, leichtes Hauptgericht für heiße Sommertage

2 Personen

Tomaten-Gurken-Salat

130 g	Bulgur, grob oder fein geschrotet
3	mittelgroße Tomaten
1	halbe grüne Gurke
1	Zitrone
4	Frühlingszwieben
1	Bund Petersilie
1	Handvoll Minzblätter
1/4 TL	Kumin (Kreuzkümmel)

Olivenöl

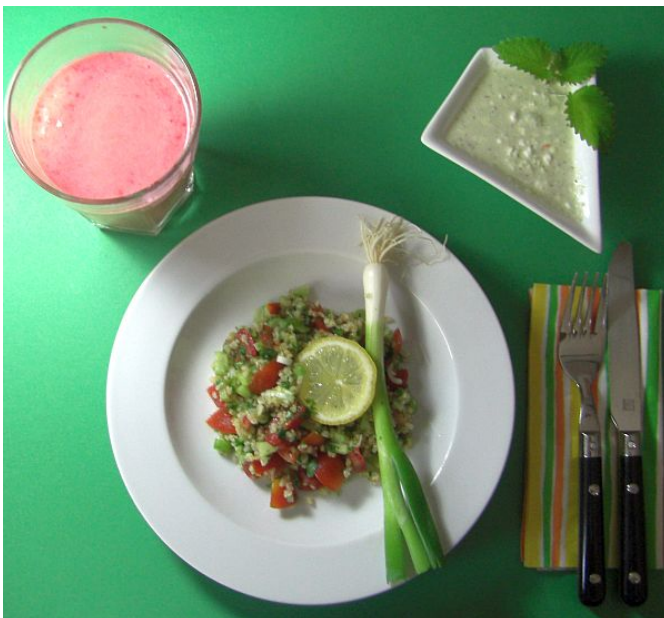
Gurkensauce

1	halbe grüne Gurke
1	Becher Joghurt
1/2	Becher körniger Frischkäse

Petersilie

Erdbeermilch

400 g	frische Erdbeeren
300 ml	Buttermilch



Den Bulgur mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen und 15 Minuten leicht vor sich hin köcheln lassen. (Fein geschroteter Bulgur muss nur mit kochendem Wasser übergossen

werden, 10 Minuten quellen lassen.)

Inzwischen die Gurke schälen, Kerne entfernen, in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und die weissen und hellgrünen Teile in feine Scheiben schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Wieviel Kräuter Sie nehmen, ist Geschmackssache. In arabischen Ländern wird dieser Salat auch Petersiliensalat genannt, weil er dort zur Hälfte aus Petersilie besteht.

Den Bulgur abgießen, die Flüssigkeit kräftig ausdrücken und den Bulgur vorsichtig mit Tomaten, Gurke und Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer, dem Saft einer Zitrone und ein bis zwei El Olivenöl würzen

Für die Sauce wird die geschälte, entkernte und in kleine Stücke geschnittene Gurke mit einer Handvoll Petersilie und einem Becher Joghurt püriert. Anschließend den körnigen Hüttenkäse drunter mischen, salzen und pfeffern.

Dazu schmeckt Fladenbrot.

Die entstielteten und gewaschenen Erdbeeren werden mit Buttermilch püriert. Man kann auch Milch oder Joghurt nehmen. Evtl. etwas zuckern.

Zubereitungszeit 35 Min.

vegetarisch