

 Barbara Olze · 8. März 2021



Taboulé

Taboulé-Salat ist ein echter Klassiker der arabischen und türkischen Küche – und das zu Recht. Frisch, aromatisch und leicht ist er eine wunderbare Ergänzung zu jedem Buffet und ein tolles Mitbringsel zum Grillabend. Je nach Region werden immer etwas andere Gewürze verwendet. Wir bereiten ihn heute à la Olze zu:



Zutaten (für ca. 5 Personen)

- 200 g Couscous
- 4 Tomaten
- ½ Salatgurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- ein kleiner Bund glatte Petersilie
- 8 bis 10 Minze-Blätter
- ½ Zitrone
- 2 El Granatapfelsirup (bekommt man in jedem türkischen Supermarkt)
- 3 El Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Pinienkerne

So geht's:

1. Den Couscous nach Packungsanleitung garen und auskühlen lassen.
2. Die Tomaten halbieren, die Kerne entfernen (kann man gut einfrieren und für eine Sauce oder so verwenden) und die Tomaten in feine Würfel schneiden.
3. Die Gurke halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Gurke ebenso fein würfeln. Die rote Zwiebel abziehen und sehr fein hacken.
4. Das untere Drittel der Petersilienstiele entfernen (kann man für einen Brühen-Ansatz einfrieren), den Rest zusammen mit den Minze-Blättern fein hacken.
5. Die ½ Zitrone auspressen.
6. Alle Zutaten, bis auf die Pinienkerne, in einer Schüssel miteinander vermengen und abschmecken. Der Granatapfelsirup verleiht dem Taboulé eine feine, süß-säuerliche Note. Wenn dir der Geschmack gefällt, nimm ruhig etwas mehr.
7. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten und über den Salat streuen.

Geht easy-peasy und schmeckt super lecker – als Beilage oder Single-Player zusammen mit Fladenbrot und einem Joghurt-Dip. Bon Appétit!