

Tabouleh

✧ „**Tabouleh**, **Petersiliensalat**, **Bulgursalat** oder auch **Taboulé** ist ein beliebtes Libanesisches Gericht basierend auf Bulgur oder Couscous (feiner Weizengrieß, Nordafrika), welcher in der Region ein Grundnahrungsmittel darstellt, und Petersilie. Es eignet sich hervorragend als kaltes Sommergericht, etwa anstelle von Salat, oder als Beilage zu Ge grilltem.“ ✧

Die verwendete Hirse ist eigentlich Hartweizengrieß (Couscous moyen = mittleres Korn)
Zubereitung der „Hirse“:

- Etwas Butter und/oder Olivenöl in einer Pfanne zerlassen, Hirse darin erhitzen.
- Vom Feuer nehmen.
- Mit *gleicher* Menge heißem Wasser oder Brühe aufgießen.
- Ganz aufsaugen lassen (ca 1 Min.)
- Etwas Butter zugeben und auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren locker-körnig werden lassen (ca 7-8 Min.)

- Eignet sich besonders zu einem Couscous-Gericht oder als Beilage alternativ zu Reis.

Die Zutaten sind erprobt für 12 Personen als Beilage (Margits Geburtstag 2010 = gute Esser!)

2 Tassen Hirse.....	Zubereitung s.o., abkühlen lassen
1 Stück von Salatgurke ½ gelbe Paprikaschote	} schälen und klein schneiden (fein)
10 süße Cherry-Tomaten.....	halbieren, evtl. achteln
1 rote Zwiebel oder 2 Schalotten ¼ Bund glatte Petersilie 1 Handvoll Minzeblätter	} klein schneiden und fein hacken
1 Zitrone.....	auspressen
alle Zutaten + 3 EL Essig und 1 EL gutes Olivenöl	} unter die Hirse geben und gut mischen
Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer	würzen und abschmecken

Wem es zu trocken ist, der mag noch Olivenöl zugeben. Wer etwas Schärfe mag, kann mit etwas Harissa oder Chilipaste würzen (aber mit Bedacht!)

Ein paar Stunden gekühlt durchziehen lassen. Gut gekühlt servieren.

Guten Appetit!