



## BULGUR SALAT TABOULÉ

COUSCOUS & BULGUR | HAUPTSPEISE, SALAT | 15-45 MIN | VEGETARISCH



### Zutaten (4 Portionen)

300g Müller's Mühle Bulgur  
1 großes Bund Petersilie glatt  
500g Tomaten  
1 Bund Minze  
6 EL Zitronensaft  
1 TL Flüssiger Honig  
5 EL Olivenöl  
3 Lauchzwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
Pfeffer

### Produkttempfehlungen



**BULGUR**

### Zubereitungen

Für den Bulgur 600 ml Wasser und etwa 1 TL Salz aufkochen. Den Bulgur kurz kalt abspülen, einstreuen und nach Packungsanleitung garen.

Inzwischen Knoblauch schälen, würfeln, mit Salz bestreuen und fein zerreiben. Mit Zitronensaft, Honig, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Gegarten Bulgur auflockern, unter das Dressing mischen und auskühlen lassen.

Tomaten waschen, putzen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden. Minze und Petersilie abwaschen, trocken schütteln und hacken. Tomaten, Lauchzwiebeln und Kräuter unter den Bulgur mischen, mit Salz, Pfeffer und evtl. noch etwas Zitronensaft abschmecken.

Guten Appetit!