

Taboulé (orientalischer Couscoussalat)

i Taboulé ist ein Salat aus der arabischen und speziell der libanesischen und syrischen Küche. Die türkische Varianten heißt auch Kisir.

Zutaten für 4 Personen

- 240g Couscous
- Salz, Pfeffer, eventuell Gemüsesuppenwürfel
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 4 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 gelber Paprika
- 1 Bund Petersilie
- ½ Bund frische Minze
- Zitronensaft (5-8 EL)
- 3 EL Olivenöl

Couscous mit der 1,5-fachen Menge (360 ml) an kochendem Salzwasser oder Gemüsesuppe übergießen und quellen lassen (je nach Packungsanleitung).

Gemüse waschen, putzen und kleinschneiden. Kräuter waschen, trockenschleudern und fein hacken. Zitrone pressen.

Alles vermengen, Olivenöl und Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 25 min.

Nährwertangaben pro Portion:

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
354	8 g	14 g	47 g



Tipp: Taboulé eignet sich als Vorspeise, Zwischenmahlzeit oder Beilage zu einer Hauptspeise. Wenn Sie möchten, dass der Couscoussalat noch erfrischender wird, geben Sie Minze hinzu.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/VPQHC7M>