

Taboulé mit Aprikosen

Herrlich erfrischend, schnell gezaubert und dank Aprikosen extra fruchtig. Taboulé ist ein orientalischer Bulgursalat aus besonders fein geschrotetem Weizen, der sich nicht nur für sommerliche Picknicks, als leichte Beilage, sondern auch als gesunder Mittagspausen-Snack eignet. Noch nicht probiert? Na, dann mal los.



Taboulé | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Personen): 200 Gramm feiner Bulgur | 2 Bund Petersilie | 1/2 Bund Minze | 2 Fleischtomaten | 100 Gramm getrocknete Aprikosen | 6 Esslöffel Zitronensaft | 4 Esslöffel Olivenöl | Salz | Pfeffer



Taboulé | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (20 Minuten): 1. Bulgur 15 Minuten in lauwarmen Wasser einweichen. 2. In der Zwischenzeit Tomaten, Petersilie und Minze waschen und fein hacken. 3. Aprikosen ebenfalls in feine Würfel schneiden. 4. Bulgur abgießen, unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen und zu den anderen Zutaten geben. 5. Bulgursalat mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Jetzt noch mehr [orientalische Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 439 Kalorien | 15,7 Gramm Fett | 60,7 Gramm Kohlenhydrate | 12,8 Gramm Eiweiß