



Taboulé mit frischen Tomaten

Zutaten (für vier Portionen):

Taboulé

200 ml Gemüsebrühe
200 g feiner Bulgur
Salz, Pfeffer, Zucker
Ras el-Hanout
50 ml Olivenöl
1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone
2 Fleischtomaten
1 Gurke
2 Frühlingszwiebeln
Minze
Petersilie

Tomaten-Brotchips

2 Fleischtomaten
Salz, Pfeffer
Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl
1 Zehe Knoblauch
1 Fladenbrot

Zubereitung (20 Minuten):

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und mit ihr den Bulgur übergießen. Quellen lassen, bis der Bulgur die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat, ihn dabei immer wieder mit einer Gabel auflockern. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Ras el-Hanout würzen. Olivenöl, Knoblauch, Zitronenabrieb sowie -saft hinzugeben.

Tomaten und Gurke würfeln und zum Bulgur geben sowie das in feine Ringe geschnittene Grün der Frühlingszwiebeln. Minze und Petersilie hacken, mit in die Schüssel geben und gut vermischen. Für einen intensiveren Geschmack, den Taboulé einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Brotchips zubereiten. Hierzu die Tomaten würfeln, in eine Schale geben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Mit Olivenöl marinieren und den Knoblauch hineinreiben. Das Weiße der Frühlingszwiebeln fein schneiden und dazugeben. Das Fladenbrot Scheiben schneiden. Tomaten-Masse sowie etwas Olivenöl auf jede Scheibe geben und im Ofen bei 240 Grad Celsius Grillfunktion rösten, bis das Brot goldbraun und knusprig ist. Taboulé zusammen mit den Brotchips servieren.

Nährwerte pro Portion:

625 kcal – 19 g Fett – 15 g Eiweiß – 95 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.