TABOULEH – veganer Petersiliensalat

geschrieben von Karin Knorr | 24. Juni 2018

Ich habe diesen Petersiliensalat so oft mit meinen Gruppen und Schülern zubereitet, weil wir diesen mit wenigen Zutaten in kurzer Zeit auf den Tisch zaubern können. Es hat mich gerade gewundert, dass er es noch nicht auf meinen Blog geschafft hat. Diese Zutaten habe ich immer zu Hause! Also dann mal los…

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Couscous (1 Becher)
- 1 Bund Petersilie
- 3 mittlere Tomaten
- 1 Handvoll Minze
- 2 Frühlingszwiebeln
- Saft 1 Zitrone
- 3-5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Da Couscous schon vorgegart ist, benötigen wir nur 2 Becher kochendes Wasser. Couscous und Wasser in eine große Schüssel geben und so lange ziehen lassen, bis das Wasser aufgesaugt ist. Das sind etwa 5-10 Minuten. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten würfeln, kleinhacken und die Zitrone auspressen. Diese zu dem Couscous geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist der Salat.

Tipps: Diesen Salat serviert man auf einem großen Teller und legt Salat-Schiffchen ringsherum. So kann man Tabouleh mit der Hand essen.

Einen weiteren Tipp habe ich für euch auf meinem Kanal. Hier zeige ich euch, wie man Petersilie länger frisch hält. Schaut selbst…

Welche Tipps habt ihr denn für mich? Schreibt mir gern in die Kommentare.

Alles Liebe,

eure Karin