

LINSEN-TABBOULEH-SALAT-BOWL

Vorbereitungszeit: 20 Minuten | Gesamtzeit: 30 Minuten | Portionen: 10

Tabbouleh ist ein vegetarischer Salat aus der Levante, der aus Bulgur, fein gehackter Petersilie, Tomaten, Gurken, Minze und Zitrone besteht. Die Kombination aus frischen Aromen wird durch die Zugabe von grünen Linsen noch besser!

Zutaten:

- 2 Liter (7 Sträuße) glatte italienische Petersilie, fein gehackt (Stiele aufbewahren)
- 1 Tasse (2 Sträuße) Minze, gehackt (Stiele aufbewahren)
- 1/4 Tasse (60 ml) Bulgurweizen, fein
- 1/2 Tasse (125 ml) Zitronensaft, geteilt
- 1/2 Tasse (125 ml) Rapsöl, aufgeteilt
- 1 Teelöffel (5 ml) Salz
- 2 Tassen (500 ml) Gurken, gewürfelt
- 2 Tassen (500 ml) Tomaten, klein gewürfelt, abgetropft
- 1/2 Tasse (125 ml) weiße Zwiebel, gehackt
- 1 Teelöffel (5 ml) Baharat oder libanesisches 7-Gewürze-Gewürzmischung*
- 5 Tassen (1,25 l) Linsen, grün, gekocht
- 5 Tassen (1,25 l) Weizenbeeren, gekocht
- 300 g zubereiteter Hummus

Zubereitung:

1. Die Stiele der Petersilie und der Minze abschneiden und fein hacken. Sie können auch in einer Küchenmaschine püriert werden, aber achten Sie darauf, dass sie nicht zu einer Paste werden. Aufheben.
2. Bulgur, 1/4 Tasse (60 ml) Zitronensaft, 1/4 Tasse (60 ml) Öl und Salz in eine kleine Schüssel geben. Zum Mischen umrühren. 5-10 Minuten stehen lassen, damit der Bulgur einen Teil des Saftes aufsaugt.
3. Petersilie, Minze, Kräuterstängel, Gurke, Tomate und Zwiebel zum Bulgur geben. Mit der Gewürzmischung, dem restlichen Zitronensaft und dem Öl abschmecken. Durchschwenken, um alles gut zu bedecken.
4. Linsen und Weizenbeeren unter den Salat heben. Portionieren und jede Portion vor dem Servieren mit einem Klumpen Hummus (ca. 50 gr.) garnieren.

*ZUR HERSTELLUNG EINER LIBANESISCHEN 7-GEWÜRZE-MISCHUNG: Mischen Sie die folgenden gemahlene Gewürze zu gleichen Teilen: Piment, schwarzer Pfeffer, Zimt, Nelken, Muskatnuss, Bockshornklee und Ingwerpulver.

Nährwertangaben

Portionsgröße: 1 1/3 Tassen (325 ml)

Pro Portion:

- Kalorien 460	- Zucker 4 g
- Gesamtfett 15 g	- Eiweiß 20 g
- Gesättigtes Fett 1,5 g	- Natrium 370 mg
- Cholesterin 0 mg	- Kalium 874 mg
- Kohlenhydrate 66 g	- Folsäure 294 mcg
- Ballaststoffe 17 g	