

DEMSKI Taboulé-Salat



CAROLIN DEMSKI
Filialleitung

» Erfrischender traditioneller, orientalischer Salat mit frischem Gemüse und Kräutern! «

Guten Appetit!

- 1 Die Tomaten grob würfeln, in ein Sieb geben und gut salzen. Die austretende Flüssigkeit auffangen.
- 2 Nach 30 Minuten die Flüssigkeit aus den Tomaten mit dem Saft einer Zitrone und Wasser auf 600 ml auffüllen und darin die Packung Taboulé zusammen mit dem braunen Zucker quellen lassen – mindestens 15 Minuten.
- 3 Anschließend alle Zutaten vermengen und mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer frischem Zitronensaft abschmecken.



Zutaten

für 8 Portionen

1 Packung	Taboulé von Bohlsener Mühle
1	Salatgurke gewürfelt (ohne Kerne)
400 g	frische Tomaten
150 g	Kichererbsen gegart
50 g	rote Zwiebeln als Ringe geschnitten
1 Bund	frische Petersilie
20 g	frische Minze
10 g	brauner Zucker
30 ml	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer
Spritzer	frischer Zitronensaft

Einkaufs-Tipp

Taboulé von
Bohlsener Mühle

