

## Tabouleh mit Feta (Taboule)

### Zutaten für:

2 Portionen

200	Gramm	Feiner Bulgur (Instant)
1-2		Zwiebeln
		Olivenöl
1		Grüne Chilischote
5-6	Essl.	Tomatenmark
		Gemahlener Kreuzkümmel nach Geschmack
		Salz, Pfeffer
1-2	Bund	Glatte Petersilie
1/2-1	Bund	Minze
1	klein.	Salatgurke
6-8		Eierstrauchtomaten
4		Frühlingszwiebeln
		Zitronensaft
1	Scheibe	Feta

### Zubereitung:

Bulgur in eine Schüssel schütten. So viel lauwarmes Wasser darüber giessen, dass die Körner davon bedeckt sind. 20 Minuten ruhen lassen. (oder Instant-Bulgur, dann nach Packungsangabe - geht sehr gut!)

Zwiebeln schälen und hacken. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Die Zwiebeln in etwas Olivenöl glasig in einer Pfanne auf mittlerer Stufe glasig andünsten. Tomatenmark, Chilischote, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles anbraten.

Die Kräuter waschen und gut abtropfen lassen. Die Blätter abzupfen und hacken. Die Gurke schälen. Dann die Gurke und die Tomaten klein schneiden. Das Weisse der Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.

Die warme Tomatenmark-Zwiebel-Masse zu dem eingeweichten Bulgur geben gut vermengen. Zitronensaft und etwas Öl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun das zerkleinerte Gemüse und die Kräuter untermischen. Den Feta in Stücke schneiden und dazu servieren.

:Als Hauptgericht mit Feta

:Als Beilage zum Grillen, dann ohne Feta