



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

**VEGAN - 1 PORTION**

# TABOULEH-SALAT

## ZUBEREITUNG

1. Den Bulgur mit kochender Gemüsebrühe übergießen und 20 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Tomaten und Gurke in Würfel schneiden.
3. Die Chili halbieren, entkernen und in Ringe schneiden.
4. Die Frühlingszwiebel putzen und ebenfalls in dünne Ringe schneiden.
5. Für das Dressing den Limettensaft mit dem Olivenöl, der Petersilie und Minze in ein Schälchen geben, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren.
6. Die eventuell überschüssige Gemüsebrühe vom Bulgur abgießen und alles zusammen anrichten.
7. Das Dressing über den Salat gießen, gut vermengen und servieren.  
*Tipp:* Für einen intensiveren Geschmack den Salat 1 Stunde ziehen lassen.

## ZUTATEN

60 g Bulgur
120 ml Gemüsebrühe
3 Tomaten
0,5 Gurke
1 Frühlingszwiebel
0,5 Chilischote
1 EL Limettensaft
1 EL Olivenöl
1 EL Petersilie, gehackt
Salz
Pfeffer



**416**  
Kalorien



**57g**  
Kohlenhydrate



**11g**  
Eiweiß



**12g**  
Fett



**12g**  
Ballaststoffe