

Taboulé von Corinne Albrecht

Mengen für 10 Personen

Tabulé, der frisch-würzige Salat aus dem Orient, lässt sich einfach zubereiten. Tabulé ist ausserdem ein idealer Lunch zum Mitnehmen.

Quelle: https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/rezepte/RB_FF2004_09/taboule/

375 g Couscous	
5.25 cl Zitronensaft	
6.25 dl Wasser	heiss
200 g Schalotte	in feinen Ringen
100 g Kräutermischung	(2,5 Tassen) gehackte Kräuter wie Peterli, Minze oder Koriander
2.5 Stück Zucchetti	geraffelt
5.0 Stück Tomaten	klein gewürfelt
2.5 Stück Gurken	klein gewürfelt
5 cl Rapsöl	
500 g Feta (griechischer Schafskäse)	Kann Feta sein kann aber auch einfach Feta Art sein, in Würfeln.

1. Couscous mit Zitronensaft und Wasser zugedeckt 30 Minuten quellen lassen.

2. In ein Sieb geben, gut auspressen. Zwiebeln, Kräuter, Zucchini, Tomate, Gurke und Öl zum Couscous mischen, würzen.

3. Taboulé anrichten, Feta darauf verteilen.