

# Tabule



## ■ Zutaten:

500 Gramm	Bulgur
4 – 5	Tomaten
1 – 2 grüne	Paprikaschoten
1 – 3	Knoblauchzehen
1 kleine	Gurke
1 Bund	glatte Petersilie
1 Döschen	Tomatenmark
1 mal Saft	einer Zitrone
Salz	

## ■ Zubereitung:

1. den Bulgur mit warmer Gemüse oder Fleisch – oder Gemüsebrühe einweichen
2. ca. 1 Stunde ruhen lassen evt. noch etwas nachwässern
3. in der Zwischenzeit, die Tomaten und die Paprika waschen
4. die Tomaten vom Stielansatz befreien und anschließend in kleine Würfel schneiden
5. die Paprika entkernen und den Stielansatz entfernen
6. ebenfalls in kleine Stücke schneiden
7. die Gurke schälen und in kleine Scheiben oder Würfel schneiden
8. den Knoblauch schälen und fein hacken
9. die glatte Petersilie fein hacken
10. das bearbeitete Gemüse unter den Bulgur heben
11. das Tomatenmark darunter rühren
12. die Zitrone auspressen
13. das Tabule mit Salz und Zitronensaft abschmecken

„Dies ist eine von unzähligen Variationen. Dem Erfindungsreichtum in verwendung der Zutaten sind keine Grenzen gesetzt.“

„Ägyptische Woche in der LO- Stufe“