



# Erdbeer Tabouleh

Ein leichter und erfrischender Salat mit Erdbeeren, der mit seiner angenehmen Süße und minzigen Frische prima zu sommerlichen Temperaturen passt

Für 4 Portionen  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Zubereitungszeit: 30 Minuten  
Pro 100 g:  
655 kJ / 192 kcal  
F: 16 g, davon 4 g gesättigte Fettsäuren, K: 45,4 g,  
davon 6 g Zucker, E: 8,1 g, Salz: 1 g

## Zutaten aus der Rezeptkiste:

100 g Couscous (oder Bulgur)  
4 Lauchzwiebeln oder Frühlingszwiebeln  
1 Salatgurke  
400 g Erdbeeren  
50 g Minze  
1 Bund frische Petersilie  
1 Päckchen Feta (150-200 g)  
Abrieb und Saft von 1 Zitrone

## Zutaten aus dem Vorrat:

200 ml Gemüsebrühe  
6 EL Olivenöl  
1 TL Zimt  
1 TL Salz  
Pfeffer  
nach Belieben 1 TL Sumach

## Zubereitung

1. Alle Zutaten sollten im Kühlschrank gekühlt werden, da ein Tabouleh gut gekühlt am besten schmeckt.
2. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen; Couscous in einem Sieb gut abspülen, in die Gemüsebrühe geben und ziehen lassen bis die Brühe absorbiert ist. Abkühlen lassen.
3. Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden, Gurken mit Schale fein würfeln, Erdbeeren vierteln.
4. Blätter von der Minze und der glatten Petersilie von den Stängeln zupfen, die Blätter waschen, trocken schleudern oder tupfen und in ganz feine Streifen schneiden.
5. Für das Dressing Öl, Zitronensaft u. -schale, Zimt, Salz, Pfeffer und nach Belieben Sumach gut vermischen.
6. In einer großen Schüssel Couscous, Lauchzwiebeln, Gurke, Erdbeeren und Kräuter geben und mit Salat Dressing mischen.
7. Feta mit der Hand in kleine Stücke brechen und über den Salat verteilen.

## Tipp

Der Salat lässt sich prima schon am Morgen oder einen Tag vorher vorbereiten. Dazu die Zwiebeln erst kurz vor dem Servieren schneiden und unterheben. Dazu schmeckt ein frisches Fladenbrot.