

Tabouleh mit Bulgur, Petersilie, Minze, Tomaten und Paprika

Zubereitungszeit **25 Minuten**
Kalorien pro Portion **1029 kcal**



© tabouleh-mit-bulgur-petersilie-minze-tomaten-und-paprika

Zutaten für 4 Personen

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Bulgur
230 g rote Paprika
200 g Tomaten
1 Bund Petersilie
2 Zweige frische Minze

Dressing:

2 TL Olivenöl
1 EL Kikkoman Ponzu Sojasauce Citrus
1 TL gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Bulgur in einem Sieb abspülen, in einen Topf geben, 250 ml Wasser dazu gießen und 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen bis das Wasser aufgesogen ist.
2. Paprika und Tomate würfeln, Petersilie und Minze fein hacken. Olivenöl mit Pfeffer und Kikkoman Ponzu Sojasauce Zitrone gründlich verrühren.
3. Den abgekühlten Bulgur mit Kräutern und Gemüse vermengen, mit dem Dressing abschmecken und kalt servieren.