



## Taboulé im Glas



Zubereitungszeit: 35 Minuten.

### Zutaten

1 Glas 500ml

50 g	Bulgur
100 ml	Bouillon
1	Frühlingszwiebel
60 g	Tomate
60 g	Gurke
5 g	kleine Minzeblätter
5 g	kleine glatte Peterliblätter
2 EL	Olivenöl
1-2 EL	Zitronensaft
½ TL	Dijon-Senf
wenig	Knobli, gepresst
	Salz
	Pfeffer

### Zubereitung

in Schüssel geben  
aufkochen und über den Bulgur geben, zudecken, quellen lassen (ca. 20-25 Minuten)

in dünne Ringe schneiden  
Gemüse waschen, Kerne entfernen und Gemüse in kleine Würfel schneiden

waschen und zur Seite legen

alle Zutaten mit dem Schwingbesen zu einer Vinaigrette vermischen

#### Glas einfüllen:

Vinaigrette ins Glas geben und der Reihe nach Frühlingszwiebeln, Bulgur, Tomate, Gurke, Minze und Peterli darüberschichten. Glas verschliessen.

**Tipp:** Zur vollwertigen Ergänzung 60g Fetakäsewürfel miteinschichten. Bei Fragen wenden Sie sich an [ernaehrung@meriansante.ch](mailto:ernaehrung@meriansante.ch)