

Tabouleh mit Bulgur, Petersilie, Minze, Tomaten und Paprika

Gesamtzeit **25 Min.** 25 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):

1.077 kJ / 257 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

200 g	Bulgur
1	rote Paprika
1	Tomaten
1 Bund	Petersilie
2	Zweige frische Minze
Dressing	
2 EL	Olivenöl
1 EL	<u>Kikkoman Ponzu -</u> <u>Würzsauce mit Sojasauce</u> <u>und Essig, mit</u> <u>Zitronengeschmack</u>
1 EL	gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 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.

Schritt 2

Paprika und Tomate würfeln, Petersilie und Minze fein hacken. Olivenöl mit Pfeffer und Kikkoman Ponzu Sojasauce Zitrone gründlich verrühren.

Schritt 3

Den abgekühlten Bulgur mit Kräutern und Gemüse vermengen, mit dem Dressing abschmecken und kalt servieren.