

## 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.