

Kulinarisch durch den Sommer

Was für ein Sommer! 30 Grad und Sonne satt: Da haben wir uns kurzerhand auf die Suche nach einem sommerlichen Rezept gemacht. Das Ergebnis: Tabouleh!

Isar- und Eisbach-Ufer gleichen mallorquinischen Stränden und die Biergärten sind bis spät abends voll besetzt. Eindeutiger geht's kaum: Der Münchner Sommer ist da! Das außergewöhnlich gute Wetter 2018 scheint rekordverdächtig. Die Sonne verwöhnt uns und die Temperaturen knacken fast täglich die 30 Grad Marke. Das Einzige, was da noch fehlt, ist ein sommerlich leichter Snack für die nächste Grillparty oder das Picknick im Englischen Garten.

In bester Sommerlaune haben wir uns so auf die Suche nach einem erfrischenden Sommerrezept gemacht. Und sind fündig geworden: Der 24-jährige Samh Yousef, seit gut zweieinhalb Jahren in Deutschland, super engagiert in zahlreichen Vereinen (u.a. Kulturmoderator bei [BrückenBauen](#), Dolmetscher bei [TranslAid](#), Autor bei [Neuland e.V.](#) und nicht zuletzt leidenschaftlicher Musiker), hat uns sein liebstes Sommergericht verraten: Tabulla (Tabouleh).

Tabouleh – ein leichter Salat für laue Sommernächte

Tabouleh ist einer der bekanntesten Salate in arabischen Ländern. Interessanterweise variiert er von Land zu Land immer ein kleines bisschen. Mal ist Bulgur/Couscous die Hauptzutat, andermal dominiert die Petersilie. Samh erzählt uns, dass für größere Veranstaltungen bis zu zwei Kilo Petersilie gekauft und dann von den Frauen gemeinsam gehackt wird. Zum Vergleich: Das wären 60 handelsübliche Bund Petersilie, wie man sie in Deutschland in vielen Supermärkten findet. Klar ist also, Samhs Rezept gehört eindeutig zu der Rezeptgruppe, in der die Petersilie den Ton angibt.

Aber nun zum Wesentlichen: Samhs Rezept reicht für zwei bis drei Personen und dauert in der Zubereitung ca. 20-25 Minuten, je nach „Schnippel-Fertigkeit“



Zutaten:

350 Gramm glatte Petersilie

200 Gramm Frühlingszwiebeln (oder Schalotten)

2 Teelöffel getrocknete Minze

200 Gramm Tomaten

1,5 EL Bulgur oder Couscous

10 EL Zitronensaft (ca. 5 Zitronen)

8 EL Olivenöl

1 EL Salz

Dekoration (natürlich optional):

Römersalatblätter

frische Minze

1 Zitrone

1 Tomate

Zubereitung:

Das Bulgur oder Couscous in ein wenig kaltem Wasser 5 Minuten einweichen. Die Petersilie der Länge nach zu einem festen Bündel rollen, die Stängel großzügig abschneiden. Die Blätter in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Tomaten fein, die Zwiebeln sehr fein würfeln und zu der Petersilie geben. Mit Olivenöl und Zitronensaft vermischen und mit Salz abschmecken. Die getrocknete Minze dazu geben. Bulgur/Couscous gut ausdrücken und

hinzufügen, ungefähr 10 Minuten ziehen lassen. Auf Römersalatblättern anrichten, mit Zitronenscheiben, frischer Minze und Tomatenwürfeln dekorieren.

Dazu passt eine kühle Granatapfelimonade:

Granatapfelsirup (Menge je nach Geschmack) mit gekühltem Mineralwasser mischen und ordentlich Limettensaft hinzugeben. Zuletzt noch mit frischer Minze dekorieren. Fertig!