

Petersiliensalat – vegan und basenüberschüssig

Zutaten für 2 Portionen

Für den Petersiliensalat

- 100 g Bulgur (alternativ Couscous)
- 3 mittelgrosse Tomaten
- 1 Bund Lauchzwiebeln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 grosses Bund glatte Petersilie – fein hacken
- einige frische Minzeblätter (alternativ 1 TL getrocknete Minze) – fein hacken
- 2 - 3 EL Olivenöl
- eine halbe Zitrone – auspressen
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minute

Den Bulgur kurz durchspülen, das Spülwasser abgiessen und den Bulgur in ein grösseres Gefäss geben.

Mit Wasser bedecken und etwa eine Stunde quellen lassen, wobei sich stets ungebundenes Wasser im Gefäss befinden sollte. Der Bulgur sollte danach weich, aber immer noch körnig sein.

Nach der Quellzeit das Wasser über ein Sieb abgiessen und den Bulgur gut abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln waschen und nur den grünen Teil in feine Ringe schneiden; die weissen Zwiebeln anderweitig verwenden.

Die Tomaten ebenfalls waschen, von den Stielansätzen befreien, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Den Bulgur zusammen mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel geben und locker vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Petersiliensalat nochmals durchmengen und etwa eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 304 kcal, Kohlenhydrate: 44 g, Eiweiss: 7 g, Fett: 11 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/petersiliensalat.html>