Tabouleh mit kalifornischen Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten + 60 Minuten Ruhezeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	400 kcal/ 1680 kJ	Fett:	35 g
Eiweiß:	6 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	4 g
Kohlenhydrate:	15 g	ungesättige Fettsäuren:	31 g

Zutaten für 4 Portionen :

300 g	vorgekochte Körner (z.B. Bulgur oder Couscous)
6 EL	Olivenöl
1 TL	Kreuzkümmel
1 – 3 g	Salz
3	Tomaten
1	Zwiebel
1	Minzzweig
1 Bündel	Petersilie
2	Zitronen
75 g	kalifornische Walnüsse
	Paprikapulver (süß)

Zubereitung:

1. Bulgur oder Couscous nach Verpackungsangabe zubereiten. Anschließend zwei Esslöffel Olivenöl, Kreuzkümmel und eine Prise Salz hinzufügen. Mit einer Gabel die Zutaten verrühren, um den Bulgur oder Couscous aufzulockern und Klümpchen zu vermeiden.

2. Die Tomaten waschen, abtrocknen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Minze und Petersilie unter fließendem Wasser waschen, mit Küchenpapier trocknen und mit einem scharfen Messer fein hacken. Den Saft von zwei Zitronen auspressen und beiseite stellen.

3. Anschließend alle Zutaten in einer Schüssel zusammen mit dem Couscous oder Bulgur und den Walnüssen vermischen. Zitronensaft und vier weitere Esslöffel Olivenöl hinzufügen und mit Salz und einer Prise Paprika würzen. Tabouleh gut durchmischen und vor dem Servieren eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

Tipp: Sie können auch weiteres Gemüse wie Gurken, Paprika und Oliven hinzufügen. Alternativ passt auch frischer Koriander.