



Zutaten für 4 Portionen:

150 g Buchweizen Bulgur  
6 EL Tomatenmark mit Paprika  
2 EL BioGourmet Ahornsirup Grad A  
Frische Sprossen aus BioGourmet  
Sprossen-Fix  
5 EL Koronias Olivenöl nativ extra  
Saft von einer Zitrone  
Viel frische Petersilie, glatt  
Etwas frische Minze  
Salz

## Glutenfreier Taboulé-Salat aus Buchweizen-Bulgur

Glutenfreier Taboulé-Salat aus Buchweizen-Bulgur ist ein schnelles und frisches Gericht für den Sommer. Der Bulgur aus Buchweizen ist in wenigen Minuten gegart und muss dann nur noch mit den restlichen Zutaten vermengt werden. Achten Sie bei der Zubereitung darauf, dass einem original Taboulé-Salat stets sehr viel frischer Petersilie hinzugefügt wird. Seien Sie also nicht sparsam mit den Kräutern, da diese dem Gericht viel Frische und Würze verleihen.

### Zubereitung

Den BioGourmet Buchweizen Bulgur nach Packungsanweisung garen und abkühlen lassen. Anschließend mit dem Tomatenmark mit Paprika, Olivenöl, Ahornsirup und dem Zitronensaft gut vermengen und salzen. Für mindestens 20 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit die glatte Petersilie (mindestens 20 Stängel) sowie die Minze fein hacken. Die Sprossen (mindestens 1 Beutel aus dem BioGourmet Sprossen-Fix) mit kaltem Wasser spülen. Kräuter und frische Sprossen kurz vor dem Servieren unter den Salat geben. Nochmals mit Salz und Zitronensaft abschmecken und in einer Schüssel anrichten. Mit Sprossen garnieren.

Unser glutenfreier Taboulé-Salat aus Buchweizen-Bulgur eignet sich sowohl als Vor- als auch als Hauptspeise. Nach Belieben können Sie dem glutenfreien Bulgursalat noch Granatapfelkerne hinzufügen. Als Beilage empfiehlt sich etwas arabisches Fladenbrot.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!**

Weitere Rezeptideen finden Sie auf [www.bio-gourmet.com/rezepte](http://www.bio-gourmet.com/rezepte)