

Taboulé-Salat

Arabischer Raum (für 4 Personen)

Zutaten:

- 200g Instant-Couscous
- ca. 3dl Wasser (gleiches Volumen wie Couscous)
- 1 Würfel Gemüsebouillon
- 1 gehäufte Teelöffel Ras el Hanout (Gewürzmischung)
- eine Prise Piment d'Espelette (Chilipulver)
- ca. 300g Cherry-Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln (nur das Grüne)
- ½ Salatgurke
- 1 Zitrone
- 4 Esslöffel Olivenöl
- ein grosser Strauss frische Petersilie
- eine Hand voll Rosinen
- eine Hand voll frische Minze
- eine Hand voll frischer Koriander
- Salz
- Pfeffer

Vorbereitung:

- Cherry-Tomaten vierteilen
- Frühlingszwiebeln rüsten und das Grüne in feine Ringe schneiden
- Die halbe Salatgurke längs vierteilen und die Kernenregion herausschneiden. Den festen Teil klein würfeln.
- Petersilie, Minze und Koriander klein schneiden.
- Zitrone waschen, rüsten und vierteilen zum Ausdrücken in die Sauce.

Zubereitung:

- Die Gemüsesauce in einer grossen Schale herstellen:
 - Olivenöl
 - gepresste Zitrone
 - Frühlingszwiebeln
 - Tomaten
 - Gurke
 - Petersilie, Rosinen, Minze und KorianderAlles gut mischen und mit dem Löffelrücken stark quetschen. Etwas ziehen lassen.
- Das Wasser mit Gemüsebouillon, Ras el Hanout und (falls man's gerne scharf mag) etwas Piment in einem Topf zum Kochen bringen. Den Couscous einrühren und von der heissen Herdplatte nehmen. Min. 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dazwischen nachschauen und ggf. noch etwas Wasser unterrühren. Es darf nicht anhocken am Topfboden, aber am Schluss soll es relativ trocken sein.

Tipp:

- Den Couscous im noch heissen Zustand sehr gut in die Gemüsesauce einrühren. Ggf. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und ½ Stunde ziehen lassen. Dann im Kühlschrank noch ganz abkühlen.
- Tabouleh kommt aus dem arabischen Raum (z.B. Libanon, Syrien). Dort mit Bulgur als Grundzutat. Im Maghreb und in Frankreich heisst es Taboulé und es wird Couscous verwendet, was stark verwandt ist mit Bulgur.
- Der Instant-Couscous ist ein Hartweizenmehl, das zu winzigen Klümpchen geformt ist und bereits einen Garprozess hinter sich hat. Ansonsten müsste man ihn stundenlang kochen.
- Das herrliche Ras el Hanout Gewürzpulver kauft man im Supermarkt und es besteht z.B. aus: Paprika, Koriander, Curcuma, Muskat, Anis, Chili, Galgant, Kardamom, Pfeffer, Rosenblütenblätter, Zimt, Fenchel, Ingwer, Rosmarin, Thymian, Lavendel, Nelken, Piment, Sternanis.
- Viel Petersilie ist essenziell für den Salat.
- Wenn's pressiert, kann man im Supermarkt recht gute Taboulé Sets kaufen, bestehend aus schon gekochtem Couscous und einem Glas voll Gemüsesauce. Das muss man dann nur noch zusammenbringen, gut umrühren und ziehen lassen. Das eigene Taboulé macht aber natürlich noch mehr Spass.

