KIKKOMAN

Tabouleh-Salat mit Kräutern, Tomaten und Peperoni

Gesamtzeit **25 Min.** **25 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'077 kJ / 257 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

200 g	Bulgur
1	grosse rote Peperoni
1	Tomate
1 Bund	Petersilie
2	Zweige frische Minze
Dressing:	
2 EL	Olivenöl
1 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
1 EL	frisch geriebener Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Bulgur in einem Sieb waschen. Dann in einen Topf geben, mit 250 ml Wasser aufgiessen und 15 Minuten lang bei kleiner Hitze garen, bis das Wasser absorbiert ist.

Schritt 2

In der Zwischenzeit die Peperoni und die Tomate in Würfel schneiden, die Petersilie und die Minze fein hacken. Das Olivenöl mit dem Pfeffer und der Ponzu Sojasauce Zitrone gut vermengen.

Schritt 3

Den abgekühlten Bulgur mit den Kräutern und dem Gemüse vermischen, danach mit dem Dressing verfeinern. Kalt servieren.