



Erlebnis-Kochen

mit Meikel Pedrana

*Rezept vom Kreativkoch Meikel Pedrana
Kochevent auf dem Friedberger Frühlingmarkt*

Taboulé mit Obst und frischer Minze



Zutaten

1/2l Wasser oder Gemüsebrühe
250g Couscous oder Bulgur
1 kleine Zwiebel
1 Schuss heller Essig
3 Knoblauchzehen
Diverses Trockenobst (Datteln, Feigen Sultani-
nen...)
4 EL Olivenöl
1 Zitrone, unbehandelt
1 Prise Zimt
1 Prise Kreuzkümmel
1 EL Honig
½ Bund Minze
oder Zitronenmelisse

Zubereitung

Das Wasser oder kalte Gemüsebrühe mit etwas Essig verrühren und über das Couscous bzw. den Bulgur gießen und quellen lassen. Durch den Essig oder alternativ Zitronensaft wird das Couscous auch mit kaltem Wasser weich.

Die Zwiebel würfeln und mit dem in Scheiben geschnittenen Knoblauch in etwas Öl glasig andünsten. Mit Salz und Pfeffer und eventuell etwas Honig abschmecken und zusammen mit dem Bulgur in einer großen Schüssel verrühren. in einer Salat-
schüssel mischen.

Die einzelnen Obststücke kleinschneiden und unterheben. Mit etwas Cumin (Kreuzkümmel), Zimt (in Maßen) und nochmals mit Salz & Pfeffer abschmecken und zugedeckt mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren die geschnittene Minze oder Zitronenmelisse unterrühren.

Alternativ

Gegebenenfalls kurz vor dem Servieren mit Nuss- oder Olivenöl und Zitronensaft „aufpeppen“.



www.friedberg-hats.de