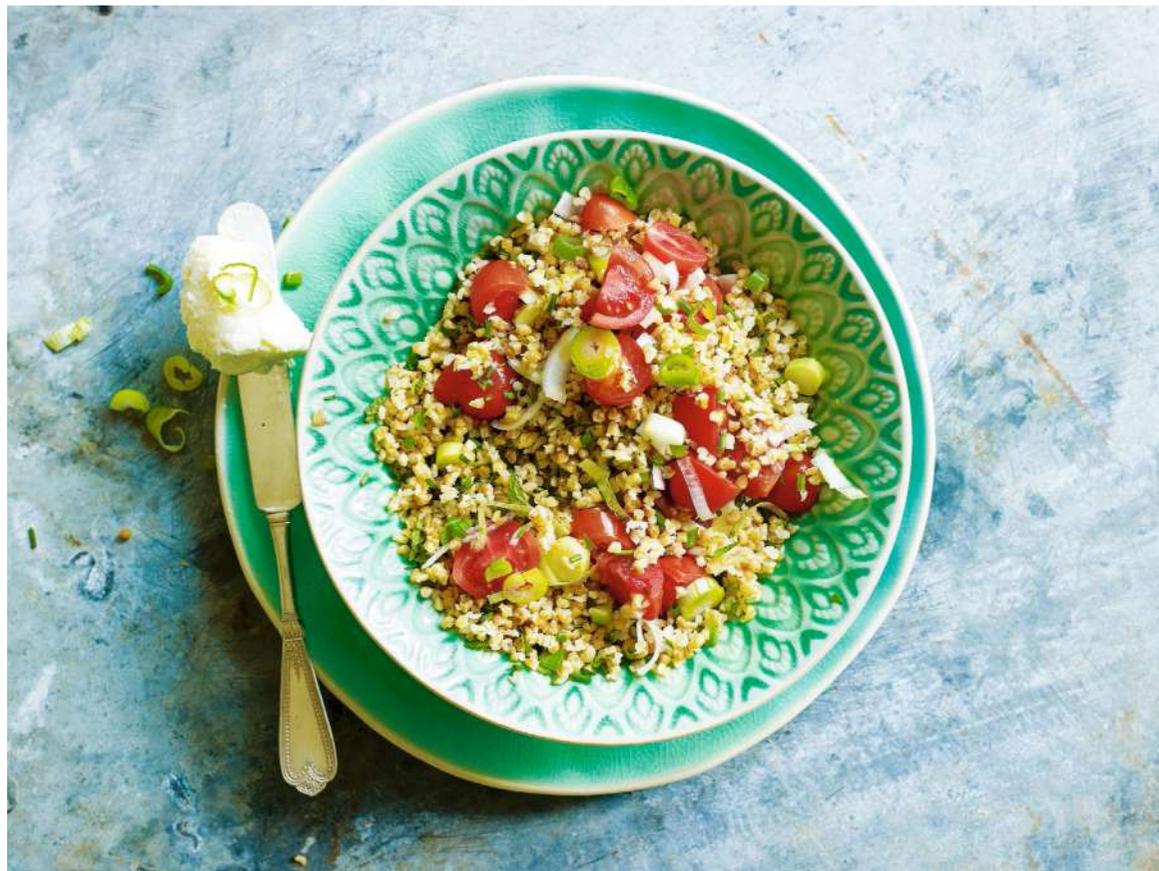


## Taboulé mit Minze

Christina Hubbeling  
kocht für Sie



### Zutaten für 4 Personen

50 g Bulgur  
Zirka 1 EL Butter  
450 g Dattel- oder Cherrytomaten

1 Bund frische glatte Petersilie

1 Bund frische Minze

3 Frühlingszwiebeln

### Für die Sauce

Zirka 8 EL Olivenöl

Zirka 2 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

Salz, schwarzer Pfeffer

1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen

1 Prise Koriander, gemahlen

### Zubereitung

Den Bulgur gemäss Angaben auf der Verpackung im kochenden Wasser garen (zirka 20 Minuten). Abgessen, etwas Butter dazugeben, salzen und abkühlen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Petersilie und Minze waschen, gut trockenschütteln, fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing Olivenöl und Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken. Die Knoblauchzehe hineinpressen. Den Bulgur mit den anderen Zutaten vermischen,

Dressing darübergeben und mit einer Gabel sorgfältig vermengen. Den Salat mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

### Anmerkung

Couscous und Bulgur vermische ich immer mit einer Gabel und nie mit einem Löffel, damit die Konsistenz nicht pampig wird. Aus demselben Grund sollte man auch darauf achten, dass die Kräuter nicht zu feucht sind. Man kann übrigens auch statt Dattel- oder Cherrytomaten drei grosse Fleischtomaten verwenden, die man in kleine Würfel schneidet. Das spart Zeit. Leider gibt es

Fleischtomaten bei den Grossverteilern nur selten in guter Qualität, kleine Tomaten sind oft viel aromatischer. Aber vielleicht haben Sie auf Ihrem Balkon oder im Garten ja eigene Tomaten, die Sie ernten können, wenn diese perfekt sonnengereift sind und wunderbar duften, wenn man an ihren Schalen schnuppert?

Übrigens - probieren Sie diesen orientalisches angehauchten Salat auch einmal mit Quinoa oder Couscous aus. Gerade Quinoa mit seinem ausgeprägten nussigen Aroma eignet sich hervorragend für einen feinen, sommerlichen Getreidesalat.

## Lokaltipp Restaurant Münsterhof, Zürich

Sollte man über Mittag in den wiedereröffneten «Münsterhof» einkehren und im Sinn haben, am Nachmittag noch zu arbeiten, gilt es eine grundsätzliche Entscheidung zu treffen: Dessert oder nicht. Wer sich dafür entschliesst, weiss beim zweiten Besuch, dass er die wunderbaren Profiteroles (kleine Portion Fr. 6.50) als Basis nehmen und die Vor- und Hauptspeisen entsprechend anpassen oder gar etwas auslassen soll. Letztere sind jedoch keineswegs von minderer Qualität und auch nicht alle zu schwer für



ein Dessert am Schluss. Mit dem nordischen Fischtatar «Regula» aus Lachs, Crème fraîche, Meerrettich und Kapern (je nach Grösse Fr. 24.50 oder Fr. 38.50) oder dem mediterranen Gemüse-Tatar «Exuperantius» aus Fenchel, Orangen und Pinien (Fr. 26.50) lassen sich die Profiteroles hervorragend kombinieren. Will man vor dem Dessert jedoch einen Hans-Waldmann-Burger mit Speck, Cheddar, Coleslaw, Spiegelei und hausgemachten Pommes frites (Fr. 36.50) wählen, empfiehlt es sich, am Abend vorbeizukommen. *David Streiff Corti*

### Facts

Was? Schlicht und stilvoll eingerichtetes Lokal mit langer Geschichte am Zürcher Münsterhof mit einer kleinen, attraktiven Karte.

Für wen? Tatar-, Dessert- und Bistrotische Liebhaber sowie alle, die gerne in alten Gemäuern speisen.

Wo? Restaurant Münsterhof, Münsterhof 6, Zürich, Tel. 044 262 33 00, geöffnet Di-Do 11.30-23.30 sowie Fr und Sa 11.30-00.30 Uhr; [www.mhof.ch](http://www.mhof.ch)