

## Salwas Tabouleh

### Zutaten

250g Bulgur

4 Bund Petersilie

Salz

Pfeffer

2 Tomaten

1 kleine Zwiebel

3 EL Olivenöl



### Zubereitung

Bulgur 1h in kaltem Wasser quellen lassen.

Währenddessen alles klein schneiden, mit Bulgur vermischen.

Danach das Öl hinzufügen, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Bohnenaufstrich

### Zutaten

Bohnen Dose 300 g

2 EL Oliven Öl

1TL Kümmel gemahlen

Saft einer halben Zitrone

2 EL Tahina



### Zubereitung

die Bohnen mixen und mit Zitronen, Kümmel, Oliven Öl mischen.

Am besten mit frischem Brot genießen!