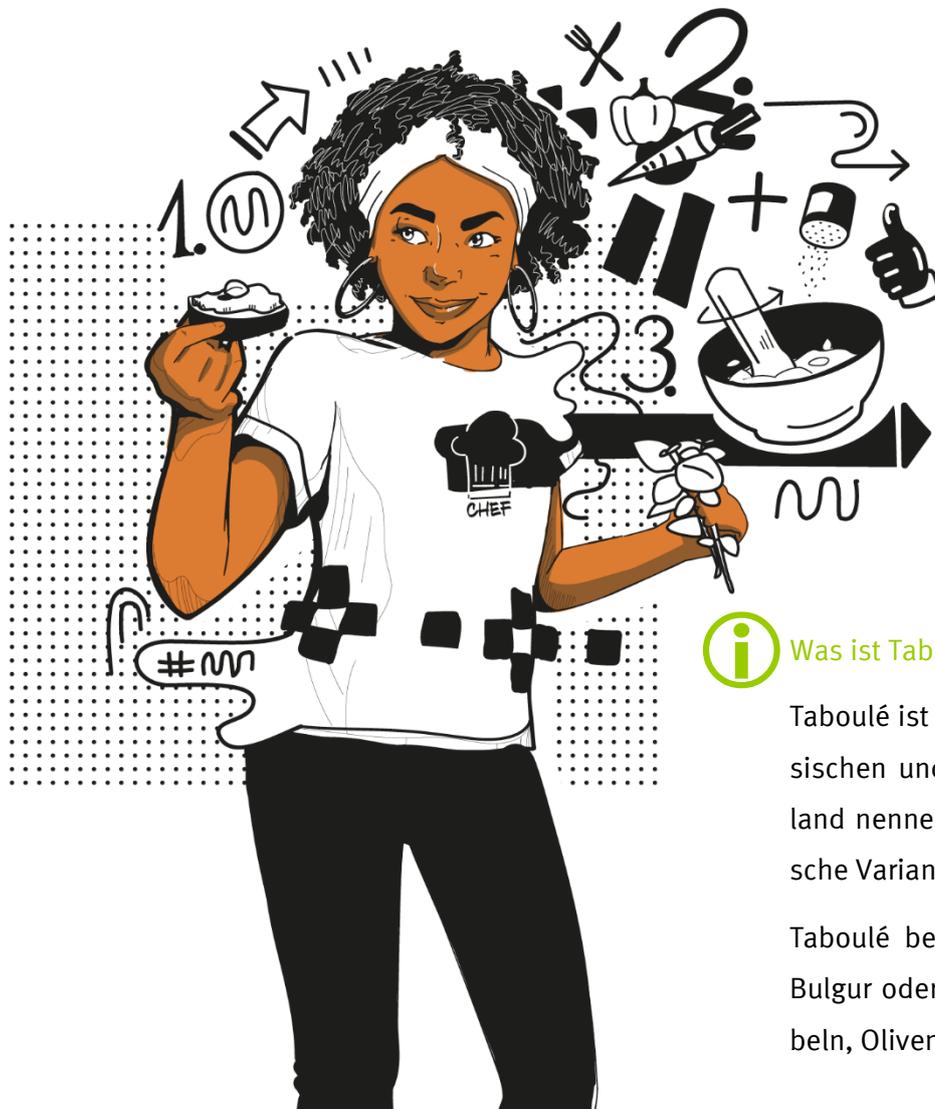




Kochtalent–Taboulé Salat

Selbstkochen ist ganz einfach!

Kochclips auf Youtube, Tik Tok oder auf Instagram sind ein echter Trend. Doch während die Küchenprofis außergewöhnliche Zutaten nach komplizierten Rezepten in Geschmackserlebnisse verwandeln, schauen die meisten nur zu. Wir schieben lieber die Fertipizza in den Ofen, statt selbst zum Kochlöffel zu greifen. Dabei ist das Selbermachen von Mahlzeiten und Snacks aus frischen Zutaten wirklich nicht schwer. Wie einfach das geht, erfahrt ihr an dieser Station. Versucht euch als Kochtalent und stellt einen Taboulé-Salat her.



Was ist Taboulé?

Taboulé ist ein Salat und kommt aus der libanesischen und syrischen Küche. Hier in Deutschland nennen wir es auch Bulgursalat. Die türkische Variante wird als Kisir bezeichnet.

Taboulé besteht aus glatter Petersilie, feinem Bulgur oder Couscous, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Olivenöl, Zitronensaft und Pfefferminze.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Aufgabe 1: Zubereitung Taboulé-Salat

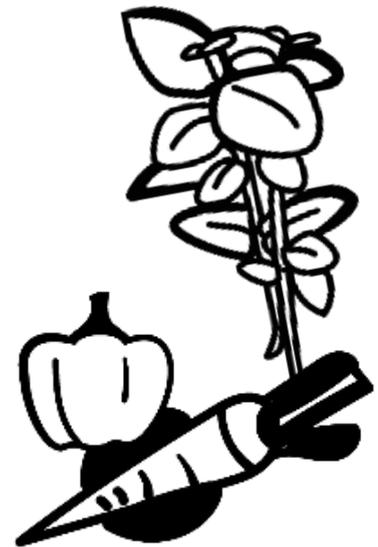
1 Bevor ihr mit Lebensmitteln arbeitet, wascht euch bitte gründlich die Hände. Weitere wichtige Regeln zur Hygiene findet ihr auf dem Blatt „Hygieneregeln“ an der Station.

2 Bereitet als Gruppe einen Taboulé-Salat zu. Lest euch zuerst die Zutatenliste und die Zubereitung in Ruhe durch und besprecht, wer was von euch macht.

Ihr findet die Lebensmittel in der Zutatenkiste an eurer Station.

3 Zutaten (Rezept für vier Portionen)

- 200g Couscous oder Bulgur (bereits vorgekocht)
- 2 Tomaten
- 1/2 Salatgurke
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zitrone
- je 1 Bund Petersilie (glatt) und Minze
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken



4 Zubereitung

1. Den Couscous in eine Schüssel geben.
2. 1/2 Zitrone auspressen und den Saft auf den Couscous geben.
3. Tomaten und Gurke in kleine Würfel schneiden und auch auf den Couscous legen.
4. Petersilie und Pfefferminze klein schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
5. Alles auf den Couscous legen, mit dem Olivenöl übergießen und vermischen. Der Couscous sollte den Zitronensaft aufsaugen. Wenn nötig nachsalzen und nachpfeffern. Verteilt den Taboulé-Salat in die kleinen Schüsselchen, sodass jede:r von euch davon essen kann.

Bitte noch nicht essen!

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

☺☺☺ Aufgabe 2: Selbst gemacht oder gekauft – Was schmeckt besser?

- 1 An eurer Station findet ihr eine Packung Taboulé-Salat aus dem Supermarkt. Vergleicht den gekauften Salat mit eurem selbst zubereiteten Salat. Welcher schmeckt euch besser und warum? Notiert eure Ergebnisse:

☺☺☺ Aufgabe 3: Zutatenliste

- 1 Schaut euch die Zutatenliste des Supermarktproduktes genau an. Entdeckt ihr Inhaltsstoffe in der Zutatenliste, die ihr nicht verwendet habt? Bitte notiert diese Zutaten:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages