



Bis so ein Petersiliensalat frisch und knackig auf dem Tisch steht, braucht es einiges an geduldiger Schneidearbeit – aber natürlich lohnt sich die Mühe in jedem Fall. (Zürich, 7/2010)

TABOULEH

Syrischer Salat aus Petersilie und Bulgur, mit Zitronensaft und Olivenöl

Für Zeitgenossen, die nordafrikanische Küchen und ihre französischen Auslegungen gewohnt sind, ist *Tabouleh* (oder vielmehr *Taboulé*) eine Art Salat aus Couscous mit ein paar Gemüsestückchen drin und einem Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl und eventuell noch Tomatensaft. Dem entspricht zum Beispiel auch das Taboulé, das die französische Firma *Garbit* in Dosen anbietet. Wer indes Tabouleh in Syrien bestellt, bekommt einen Salat serviert, der zur Hauptsache aus fein geschnittener Petersilie besteht und lediglich ein paar wenige Körnchen Bulgur enthält. Dieses Tabouleh hat nicht nur einen völlig anderen Geschmack, es enthält auch deutlich weniger Kohlenhydrate. Die meisten Autoren sind sich einig, dass Tabouleh in den Küchen Libanons und umliegender Länder erfunden worden ist.

Gelegentlich wird Tabouleh auch mit dem türkischen *Kısır* verglichen. Aber dieser Salat besteht zur Hauptsache aus gequollenem und dann gewürztem Bulgur und hat so mehr Ähnlichkeiten mit dem französisch-marokkanische Taboulé als mit dem Tabouleh aus der Levante. *Kısır* wird auch oft als Bulgursalat bezeichnet, während



Petersilie | Petersilie hat ein markantes Parfüm – erdig, grasig und grün. Dank zitrusfrischer Noten hat das Kraut aber auch eine gewisse Leichtigkeit. Beim Kauen gesellen sich Noten von Muskatnuss, Anis und Harz dazu, manchmal auch eine Ahnung von Seetang, vor allem im Nachklang. Petersilie schmeckt bitter und ein wenig scharf, gelegentlich sogar leicht säuerlich. Die glatte Petersilie wirkt würziger als krause, da sie mehr ätherisches Öl enthält.

Tabouleh in Aarau | Am 2. April 2016 hat uns Susanne Vögeli von der Kochschule Cookuk in Aarau die folgende Notiz zukommen lassen: «Das Tabouleh-Rezept von HOIO, das mit ein paar Zeilen zur Herkunft des Gerichtes beginnt, hat im März 2016 bei zwei Teilnehmern eines Mezze-Kurses im Cookuk die Lust geweckt, den Petersiliensalat genau so wie im mittleren Osten mit sehr viel feinst gehackter Petersilie und Minze zuzubereiten. Diese Erfahrung hat bei uns die Konvention der Kurzform bei der Rezeptbeschreibung in Frage gestellt. Kann ein Gericht besser beschrieben werden mit einem stimmungsvollen Text, als mit Gramm und Minutenangaben?»

Im Cookuk wird das Tabouleh jeweils nach dem hier vorgestellten Rezept zubereitet. Das Zitronenaroma wird jedoch mit ein wenig abgeriebener Schale ergänzt. Und die strenge, ein bisschen grasige Note der vielen Kräuter wird durch die Zugabe von noch mehr fruchtiger Tomate etwas gedämpft.



Mise en Place in der Kochschule Cookuk in Aarau. (3/2016, Bild Susanne Vögeli)

man im Fall des levantinischen Tabouleh richtigerweise von einem Petersiliensalat sprechen muss.

Als Hektor Maille, der beste Mann des lemusischen Geheimdienstes, im Herbst 2010 durch Syrien reiste, war gerade Ramadan und also durften gläubige Muslime tagsüber nichts zu sich nehmen. Hektor Maille, wenngleich im strengen Sinne wohl ein Ungläubiger, hielt sich (mit Ausnahme des Trinkverbots) gerne an diese Regel. Wenn er sich vorstellte, mit welcher Speise er nach Sonnenuntergang am liebsten das Fasten würde brechen wollen, dann trat immer wieder dieser herrlich erfrischende Kräutersalat vor sein hungriges Auge (siehe *Mission Kaki*).

Das hier vorgestellte Rezept wurde im März 2016 in Zusammenarbeit mit Susanne Vögeli und ihrer Kochschule Cookuk in Aarau verbessert.

SALAT FÜR 2–4 PERSONEN

Zutaten für 2 bis 4 Personen

- 100 g flache Petersilie
- 30 g Pfefferminze
- 2 Frühlingzwiebeln, fein gehackt
- 2 Tomaten, entkernt und fein gehackt
- 50 ml Zitronensaft (entspricht dem Saft von 1 Zitrone)
- 3 EL möglichst feines Bulgur (oder mehr, was den Salat etwas trockener macht)
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 nicht zu scharfe Chilischote (zum Beispiel ein Jalapeño), entkernt und möglichst fein gehackt (optional)

Zubereitung

1 | Petersilie und Minze unter fließendem Wasser waschen. Die Petersilie (mitsamt den sauberen Teilen der Stiele) möglichst fein schneiden. Die Minzeblätter ab den Stängeln klaben, übereinanderlegen und ebenfalls fein schneiden.

2 | Zwiebeln, Tomaten, Zitronensaft, Bulgur, Olivenöl, Salz und (wenn man es gerne ein wenig schärfer hat) die Chilischote beigeben und alles sehr gut vermengen, mit Salz abschmecken. Zugedeckt in den Kühlschrank stellen und wenigstens eine Stunde lang ziehen lassen.

Angesichts der ausgiebigen Zerkleinerungsarbeit, die ein Tabouleh bedeutet, könnte man sich verführt sehen, die Arbeit einer Küchenmaschine, einem mechanischen Zerkleinerer zu überlassen. Man sollte davon absehen, denn mit ziemlicher Sicherheit verpasst man den richtigen Moment und die Kräuter werden zur unansehnlichen Paste.