



Taboulé mit Hähnchen

Die Grillsaison ist voll im Gange und dabei kommt immer wieder die Frage: Was gibt's eigentlich zum Gegrillten? Neben den oftmals sehr deftigen Klassikern wie Nudel- oder Kartoffelsalat, ist unsere sommerliche Blumenkohl-Taboulé eine tolle und leichte Alternative. Einfach Bulgur durch Blumenkohl ersetzen und die Low-Carb-Variante ist im Handumdrehen fertig.

Gesamtzeit: 50 Minuten

Zutaten (für 3-4 Portionen)

- 500 g Putenbrustfilet (alternativ: Tofu)
- 6 EL Sojasoße
- 2 EL Honig
- 2 TL Senf
- 3 EL Olivenöl
- 1 Prise getr. Rosmarin
- Pfeffer

Taboulé

- ½ Blumenkohl
- 2 Paprika (rot & gelb)
- 2 große Tomaten
- 2 Frühlingszwiebel
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Öl
- ½ Bund Petersilie
- 4-5 Blätter Minze
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz & Pfeffer

1 Zuerst die Putenbrust waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Restliche Zutaten miteinander verrühren. Das Fleisch mit der Soße marinieren und im Kühlschrank mindestens 1–2 Stunden ziehen lassen.

2 Blumenkohl vom Strunk befreien, waschen und mit einer feinen Reibe hobeln. Restliches Gemüse waschen. Paprika entkernen und zusammen mit den Tomaten in kleine Stücke schneiden. Wurzelansatz der Frühlingszwiebeln entfernen und den Rest in dünne Ringe schneiden.

3 Das gesamte Gemüse mit dem Zitronensaft und etwas Öl vermischen. Minze und Petersilie hacken. Alles unterheben und den Salat mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Zum Schluss das Fleisch auf Spieße stecken und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne anbraten. Die fertigen Spieße zur Taboulé servieren.

Tipp: Für eine vegetarische Variante kann die Marinade auch für Tofu verwendet werden.

Guten Appetit!