

Hanfsamen-Taboulé

Ein köstliches Rezept, das pur genauso gut schmeckt wie als Beilage zu Fleischgerichten oder Erdäpfeln:

Zutaten:

- 1 Bund Petersilie
- 1 Handvoll Minzblätter
- 80 g Hanfsamen
- 2 große Tomaten
- $\frac{1}{2}$ Gurke
- 1 rote Zwiebel
- ein paar Rosinen
- Zitronensaft
- Olivenöl
- Meersalz

So geht's

Petersilie und Minze klein hacken, Zwiebel fein schneiden, Tomaten und Gurke in kleine Stücke schneiden. Alles miteinander vermengen, die [Hanfsamen](#) und Rosinen hinzugeben, mit Zitrone und Olivenöl marinieren und mit Salz abschmecken.

Wir bedanken uns bei Ingrid W. für dieses köstliche Rezept!