



Kabeljau in Paprika-Tomatensauce

mit Schnittknoblauch auf Bulgur



ca. 30min



2 Personen

Sanftes Pochieren ist eine köstliche Art, Fisch zuzubereiten. Vor allem wenn die Kabeljauhappen in einer fruchtig-würzigen Tomatensauce mit Paprika und Zwiebeln garen dürfen. Auf lockerem Bulgur mit frischem Schnittknoblauch und Petersilie serviert, ist dies ein leichtes Vergnügen - nicht nur in der Küche, sondern auch im Bauch!

Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur¹
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 rote Paprika
- 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 20g Schnittknoblauch & Petersilie
- 1 Packung Kabeljaustücke⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Beim Garen des Fisches kann eine weiße Flüssigkeit austreten, die schließlich fest wird. Das ist denaturiertes Protein und ganz normal.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 613kcal, Fett 17.8g, Kohlenhydrate 73.3g, Eiweiß 35.8g



1. Zwiebeln anbraten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** und das **Tomatenmark** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-7Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren.



4. Bulgur kochen

Inzwischen den **Bulgur** in den Topf mit dem kochenden Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen 250ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** in gleich große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten.



5. Sauce verfeinern

Den **Schnittknoblauch** und die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden und die **1/2 der Kräuter** unter die **Sauce** rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Sauce köcheln

Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Gewürzmischung**, 1TL Zucker, 1 kräftige Prise Salz und das aufgekochte Wasser in die Pfanne geben und zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze ca. 12Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz hat.



6. Fisch garen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** in die **Sauce** legen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer bis niedriger Hitze 3-4Min. abgedeckt garen. Den **Bulgur** auf Teller verteilen, mit dem **Fisch** und der **Tomatensauce** anrichten und mit den **restlichen Kräutern** garniert servieren.