



Seehechtfilet auf fruchtig-feinem Bulgur

mit getrockneten Aprikosen und Spinat



30-40min



3-4 Personen

Feiner Fisch auf feinem Bulgur - müssen wir noch mehr sagen? Wahrscheinlich nicht, aber wir wollen es gerne: Heute verwöhnst du dich und deine Lieben mit einer Kreation, die die Herzen der Liebhaber duftig-leichter Aromen höherschlagen lässt. Du bettest zart-zitroniges Seehechtfilet auf lockeren Bulgur mit Blumenkohl, Karotten und Babyspinat, richtig außergewöhnlich wird es durch Aprikosen und orientalische Gewürze. Deliziös!

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 2 Karotten
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Packungen Seehechtfilet ⁴
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 50g getrocknete Aprikosen ¹²
- 300g Bulgur ¹
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Gluten (1), Fisch (4), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 707kcal, Fett 27.7g,
Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 36.6g



2. Zitronen vorbereiten

3. Fisch würzen

4. Bulgur zubereiten

5. Fisch garen

6. Bulgur verfeinern

Den fertigen **Fisch** vorsichtig herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die geraspelten **Karotten** und den **Spinat** unter den **Bulgur** heben und den **Bulgur** nach Geschmack mit 2EL Olivenöl, dem **Zitronensaft**, der **restlichen Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Den **Fisch** auf dem **Bulgur** anrichten und mit den **Zitronenspalten** garniert servieren.