



Lachsfilet mit gebratenem Fenchel

und Rote-Bete-Kokos-Bulgur



ca. 35min



3-4 Personen

Da hat sich der Lachs aber eine illustre Gesellschaft ausgesucht: In der Pfanne schmort das rosa Filet sehr genüsslich mit aromatischem Fenchel vor sich hin. Und auch der sonst so biedere Bulgur zieht in seinem seidigen Purpurgewand sämtliche Register, denn er duftet nach einer betörenden Mixtur aus Kokos und Kreuzkümmel. Unser charmantes Trio hat sich seinen großen Auftritt auf deinem Teller wirklich verdient!

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 300g Bulgur ¹
- 2 Rote Beten
- 40g Kokosflocken ¹²
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Fenchelknollen
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut ⁴

- 3EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 888kcal, Fett 48.3g,
Kohlenhydrate 66.8g, Eiweiß 40.2g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Schalotten** schälen und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Schalotten** und den **Kreuzkümmel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. anschwitzen.



Den **Fenchel** vom harten Strunk und den Stängeln befreien, evtl. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur aufbewahren. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden.



Den **Bulgur** in das kochende 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. Inzwischen die **Roten Beten** schälen und grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



Den **Fenchel** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. braten, bis er leicht gebräunt ist. Bei mittlerer Hitze ca. 2Min. weitergaren. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Den **Knoblauch** und die **Kokosflocken** in die Pfanne geben und 1-2Min. mitrösten. Die **Rote Bete**, 1TL Salz und 5EL Wasser dazugeben und abgedeckt 2-4Min. garen, bis die **Rote Bete** weich ist. Anschließend die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren, dann den **Joghurt** unterheben und ca. 1Min. erwärmen. Die **Rote Bete** unter den **Bulgur** mengen und abgedeckt warm halten.



2EL Butter in einer zweiten großen Pfanne schmelzen, den **Fisch** mit der Hautseite nach unten dazugeben und in 3-4Min. knusprig braten. Den **Fisch** wenden und bei mittlerer bis niedriger Hitze weitere 4-6Min. garen. Den **Fisch** und den **Fenchel** mit etwas **Bratensaft** beträufeln, mit dem **Fenchelgrün** garnieren und mit dem **Bulgur** servieren.