



RS Lachsfilet mit gebratenem Fenchel

und Rote-Bete-Kokos-Bulgur



ca. 35min



2 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 betörendem Kokos. Unser charmantes Trio hat sich seinen großen Auftritt auf deinem Teller wirklich verdient!

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Bio-Bulgur ²
- 1 Rote Bete
- 25g Kokosraspel
- 1 Becher Joghurt ³
- 1 Fenchelknolle
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹

Was du zu Hause benötigst

- ca. 1½EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 896kcal, Fett 49.2g, Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 40.5g



1. Schalotten anschwitzen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Schalotte** schälen und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Schalotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. anschwitzen.



4. Fenchel schneiden

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. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



2. Bulgur köcheln

Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Inzwischen die **Rote Bete** schälen und grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



5. Fenchel braten

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



3. Rote Bete garen

Den **Knoblauch** und die **Kokosraspel** in die Pfanne geben und 1-2Min. mitrösten. Die **Rote Bete**, ½TL Salz und 2EL 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.



6. Fisch braten

1TL Butter in der 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. Mit der ½ des Zitronensafts ablöschen. Den **Fisch** und den **Fenchel** mit etwas **Bratensaft** beträufeln, mit dem **Fenchelgrün** garnieren und mit dem **Bulgur** servieren.