



Lachs auf Fenchel-Karotten-Gemüse

mit Bulgur und Petersiliensauce



ca. 40min



2 Personen

Wir lieben die Düfte orientalisch angehauchter Speisen und dieses leichte, aber sättigende Fischgericht ist keine Ausnahme: Heute hat ein pfannengebratenes Lachsfilet die Ehre, es sich auf einem Berg in nordafrikanischen Gewürzen und süßen Datteln gekochtem Bulgur bequem zu machen. Nebenan warten schon Karotten und Fenchel auf ihren Dip in wunderbar zitronige Petersiliensauce mit Knoblauch. Ein Traum!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Fenchelknolle
- 1 Karotte
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 25g getrocknete Datteln
- 150g Bio-Bulgur ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 44.9g, Kohlenhydrate 73.2g, Eiweiß 36.9g



1. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. In einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten, bis die **Zwiebeln** weich und glasig sind.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Fenchel** längs halbieren und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk und die harten Stiele entfernen. Ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Bulgur kochen

Die **Gewürzmischung** und die **Datteln** zu den **Zwiebeln** in den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Bulgur** mit ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer einrühren, dann mit 300ml Wasser ablöschen und aufkochen. Abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist.



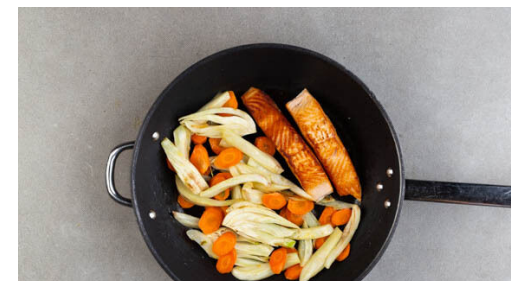
4. Gemüse braten

Die **Karotten** und den **Fenchel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. anbraten, bis das **Gemüse** bissfest ist.



5. Sauce pürieren

Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen, grob schneiden und mit dem **Zitronensaft**, der **Petersilie** und 1EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer grob pürieren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fisch braten

Das **Gemüse** in der Pfanne beiseiteschieben. Den **Fisch** mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4-6Min. anbraten, vorsichtig wenden und in weiteren 2-4Min. medium oder gar braten. Das **Gemüse** und den **Fisch** auf dem **Bulgur** anrichten. Mit der **Petersiliensauce**, der **Zitronenschale** und dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.