



Lachs auf Fenchel-Karotten-Gemüse

mit Bulgur und Petersiliensauce



ca. 40min



3-4 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

- 2 Zwiebeln
- 2 Fenchelknollen
- 2 Karotten
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 50g getrocknete Datteln
- 300g Bio-Bulgur ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Petersilie
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Je nach Größe der Pfanne den Fisch ggf. in einer zweiten Pfanne braten.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 866kcal, Fett 44.8g, Kohlenhydrate 72.0g, Eiweiß 36.8g



1. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit 2EL 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 **Karotten** 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.



4. Gemüse braten

Die **Karotten** und den **Fenchel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. anbraten, bis das **Gemüse** bissfest ist.



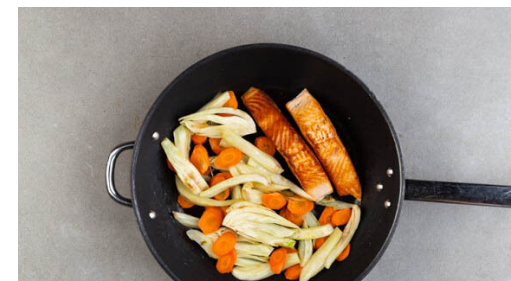
5. Sauce pürieren

Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen, grob schneiden und mit dem **Zitronensaft**, der **Petersilie** und 2EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer grob pürieren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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 1TL Salz und 1 Prise Pfeffer einrühren, dann mit 600ml Wasser ablöschen und aufkochen. Abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist.



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.