



Gebackener Lachs mit Joghurt

und Paprika-Spinat-Bulgur



20-30min



2 Personen

Bunt, aromatisch und mit vielen frischen Kräutern und leckerem orientalischen Gewürz verfeinert ist dieses Gericht ein Genuss für alle Sinne! Zum saftigen Lachs gibt es einen gesunden Salat aus Paprika, Babyspinat und Bulgur, der cremige Joghurt dip ist die perfekte Ergänzung.

- 150g Bulgur ¹
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut ⁴
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 rote Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Babyspinat
- 10g Koriander & Minze
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 771kcal, Fett 40.2g,
Kohlenhydrate 59.8g, Eiweiß 38.5g



1. Lachs backen

Den Ofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Evtl. vorhandene Gräten entfernen, dann den **Lachs** mit der Haut nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie der **1/2 der Gewürzmischung** würzen. 10-15Min. backen, bis der **Fisch** gerade gar ist.



4. Bulgur mischen

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Bulgur** mit der **Paprika** und dem **Spinat** vermengen und mit 1EL Olivenöl und **1-2EL Zitronensaft** würzen.



2. Bulgur kochen

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.



5. Dip zubereiten

Die **Minzeblätter** abpfeifen und fein schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden. Die **1/2 der Kräuter** unter den **Bulgur** mengen, die **restlichen Kräuter** mit dem **Joghurt** sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.



3. Paprika braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten. Die **restliche Gewürzmischung** dazugeben und weitere 2Min. braten.



6. Anrichten und servieren

Den **Paprika-Spinat-Bulgur** mit dem gebackenen **Lachs** und dem **Joghurt dip** anrichten. Mit der **Zitronenschale** garnieren und servieren.