



Superfix: Gebackener Lachs mit Joghurt und Paprika-Spinat-Bulgur



ca. 20min



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 Bio-Bulgur ²
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 rote Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Babyspinat
- 10g Koriander & Minze
- 1 Becher Joghurt ³

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie der **½ der Gewürzmischung** einreiben.



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.



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.



Den **Fisch** in einer zweiten Pfanne mit 1 EL Olivenöl auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, damit die Haut schön kross wird. Dann vorsichtig wenden, die Hitze reduzieren und den **Fisch** in 2-3Min. gar ziehen lassen.



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



Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden. Die **½ der Kräuter** unter den **Bulgur** mengen, die **restlichen Kräuter** mit dem **Joghurt** sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Den **Paprika-Spinat-Bulgur** mit dem **Lachs** und dem **Joghurtdip** anrichten und mit der **Zitronenschale** garniert servieren.