



RS Lachsfilet mit gebratenem Fenchel

und Rote-Bete-Kokos-Bulgur



ca. 35min



4 Portionen

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

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Bio-Bulgur²
- 2 Rote Beten
- 50g Kokosraspel
- 2 Becher Joghurt³
- 2 Fenchelknollen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut¹

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- 2 große 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 893kcal, Fett 49.2g, Kohlenhydrate 65.3g, Eiweiß 40.4g



1. Schalotten anschwitzen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Schalotten** schälen und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Schalotten** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 **Roten Beten** schälen und grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



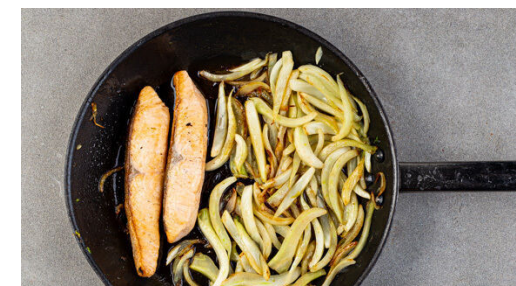
5. Fenchel braten

Den **Fenchel** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. braten, bis er leicht gebräunt ist. Bei mittlerer Hitze ca. 2Min. weitergaren. 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**, 1TL Salz und 5EL 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

2EL Butter in einer zweiten großen 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 dem **Zitronensaft** ablöschen. Den **Fisch** und den **Fenchel** mit etwas **Bratensaft** beträufeln, mit dem **Fenchelgrün** garnieren und mit dem **Bulgur** servieren.