



## RS Seehechtfiilet auf fruchtig-feinem Bulgur

mit getrockneten Datteln und Spinat



30-40min



3-4 Personen

Feiner Fisch auf feinem Bulgur - müssen wir noch mehr sagen? Wahrscheinlich nicht, aber wir wollen es gerne: Heute verwöhnst du dich und deine Lieben mit einer Kreation, die die Herzen der Liebhaber duftig-leichter Aromen höherschlagen lässt. Du bittest zart-zitroniges Seehechtfiilet auf lockeren Bulgur mit Blumenkohl, Karotten und Babyspinat, richtig außergewöhnlich wird es durch Datteln und orientalische Gewürze. Delizios!

## Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 2 Karotten
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Pck. MSC-Seehechtfiilet 1
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 50g getrocknete Datteln
- 300g Bio-Bulgur <sup>2</sup>
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- 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 706kcal, Fett 27.5g, Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 36.7g



**1. Gemüse schneiden**

Den **Blumenkohl** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln.



**2. Zitronen vorbereiten**

Die **Zitronenschale** abreiben, dann **eine** **Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden.



**3. Fisch würzen**

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** rundum mit ca. **2TL Zitronenschale** und Pfeffer nach Geschmack würzen.



**4. Bulgur zubereiten**

Die **Zwiebeln** und den **Blumenkohl** mit 4EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten, dann die **Gewürzmischung**, die **Datteln** und den **Bulgur** unterrühren. Mit 800ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** unterrühren und alles abgedeckt 4-5 Min. sanft köcheln lassen.



**5. Fisch garen**

Den **Fisch** auf beiden Seiten leicht salzen. Die Hitze reduzieren, den **Fisch** auf den **Bulgur** legen und den **Bulgur** bei niedriger Hitze abgedeckt weitere 5-6Min. ziehen lassen, bis der **Fisch** gar ist.



**6. Bulgur verfeinern**

Den fertigen **Fisch** vorsichtig herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die **Karotten** und den **Spinat** unter den **Bulgur** heben und den **Bulgur** nach Geschmack mit 2EL Olivenöl, dem **Zitronensaft**, der **restlichen Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Den **Fisch** auf dem **Bulgur** anrichten und mit den **Zitronenspalten** garniert servieren.