



## 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.

- 1 Packung frischer Lachs <sup>4</sup>
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 rote Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Babyspinat
- 10g frische Minze & Koriander
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 665kcal, Fett 27.4g,  
Kohlenhydrate 61.3g, Eiweiß 37.4g



## 1. Lachs backen

A top-down view of a round glass plate containing a salad of yellow lentils, green leafy vegetables, and sliced red bell peppers, set against a light gray background.

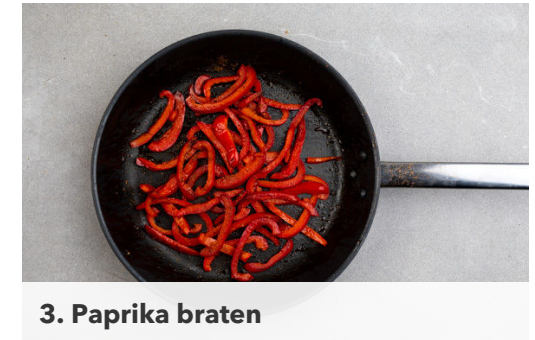
Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Bulgur** mit der **Paprika** und dem **Spinat** vermengen und mit 1EL Olivenöl und **1-2EL Zitronensaft** würzen.



Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und in 8-10Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Minzeblätter** abpflücken und fein schneiden. Die **Korianderblätter** ebenfalls abpflücken und 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.



Die **Paprika** halbieren, entkernen und in 0,5-1cm dünne Streifen schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. sautieren. Die **restliche Gewürzmischung** dazugeben und weitere 2Min. braten.



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