



RS-KF Seehechtfilet und Wurzelgemüse

auf Bulgur mit feiner Orangennote



ca. 25min



2 Personen

Heute kommt ein Potpourri von feinen Aromen auf den Teller: Die sanften, erdigen Noten von Karotte und Pastinake ergänzen den nussigen Bulgur, der mit einem fruchtigen Orangendressing veredelt wird, und alles zusammen bildet die perfekte Grundlage für ein zartes, fein gewürztes Fischfilet. Nun bleibt nur noch die Frage: Bissen für Bissen genießen oder alles ganz schnell verputzen?

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 1 Pastinake
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 150g Bio-Bulgur ²
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter ³
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 776kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 83.3g, Eiweiß 35.0g



1. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf 300ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Pastinake** schälen und in ähnlich große Stücke wie die **Karotte** schneiden. Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und von beiden Seiten mit **1EL Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Gemüse glasieren

1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten, bis der Knoblauch zu duften beginnt. 1TL Butter und 1EL Honig zufügen und bei mittlerer Hitze 2-3Min. unterrühren, bis das **Gemüse** glänzt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Bulgur kochen

Die **Karotten** und die **Pastinaken** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 13-15Min. braten, bis sie zu bräunen beginnen. 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.



5. Fisch braten & servieren

Den **Fisch** in einer weiteren mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. braten, bis er gar und gebräunt ist. Das **glasierter Gemüse** und den **Fisch** auf dem **Bulgur** anrichten und servieren.



3. Dressing anrühren

Die **Orangenschale** abreiben, die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Orangensaft** mit **1TL Orangenabrieb**, der **übrigen Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und 1EL Balsamicoessig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und in den **gekochten Bulgur** einrühren. Bis zum Servieren abgedeckt beiseitestellen.



6. Kross gebraten?

Wer sichergehen möchte, dass der Fisch beim Braten leicht kross wird, kann ihn vor dem Anbraten in etwas Mehl wenden. Dazu muss der Fisch vorher aber ausreichend gewürzt sein, sonst geht der Geschmack verloren - also entweder gut würzen oder einfach ein bisschen Salz und Pfeffer unter das Mehl mischen, bevor man den Fisch darin wendet.