

MARLEY SPOON



RS-KF Seehechtfilet und Wurzelgemüse

auf Bulgur mit feiner Orangennote



ca. 25min



3-4 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

- 3 Karotten
- 1 Pastinake
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 300g Bio-Bulgur ²
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ³
- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- 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 782kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 34.0g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 **Karotten** schneiden. Den **Fisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit **2EL Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Gemüse glasieren

2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten, bis der Knoblauch zu duften beginnt. 1EL Butter und 2EL 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 großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 13-15Min. braten, bis sie etwas braun werden. 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 mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. braten, bis er gar und gebräunt ist. Das **glasierte Gemüse** und den **Fisch** auf dem **Bulgur** anrichten und servieren.



3. Dressing anrühren

Die **Orangenschale** abreiben, die **Orangen** halbieren und auspressen. Den **Orangensaft** mit **1EL Orangenabrieb**, der **übrigen Gewürzmischung**, 3EL Olivenöl und 2EL 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.