



Sizilianisches Thunfischsteak

auf Bulgur und Blutorangen-Chicorée-Salat

ca. 20min 4 Portionen

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur²
- 2 Schalotten
- 2 Pck. grüne Oliven
- 2 Chicorée
- 2 Blutorangen
- 50g getrocknete Datteln
- 4 MSC-Gelbflossen-Thunfischsteaks¹
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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 0kcal



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 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.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Schalotten** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Oliven** grob schneiden. Den **Chicorée** längs halbieren, dabei den Strunk entfernen und die **Blätter** trennen.



3. Blutorangen schneiden

Die **Blutorangen** mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das **Fruchtfleisch** längs vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden.



4. Vinaigrette-Mix braten

Die **Schalotten** in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 2Min. glasig anbraten. Die **Oliven** und die **Datteln** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten. 3EL Essig und 1 kräftige Prise Salz einröhren, dann den **Vinaigrette-Mix** in eine große Schüssel geben. Die Pfanne auswischen.



5. Fisch braten

1EL Olivenöl in der Pfanne erwärmen. Den **Fisch** trocken tupfen und bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. lang braten. Dann den **Fisch** wenden und 2-3Min. weiterbraten. Abhängig davon, ob der **Fisch** medium oder eher durchgebraten sein soll, warten bis die Hitze die Mitte der Pfanne erreicht hat.



6. Salat zubereiten

Den **Chicorée**, den **Rucola** und die **Blutorangen** mit dem **Vinaigrette-Mix** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** auf dem **Bulgur** und dem **Blutorangen-Chicorée-Salat** anrichten und servieren.