



Alaska-Seelachs in Paprika-Tomatensauce

mit Schnittlauch auf Bulgur



ca. 30min



2 Portionen

Sanftes Pochieren ist eine köstliche Art, Fisch zuzubereiten. Vor allem wenn der Alaska-Seelachs wie hier in einer fruchtig-würzigen Tomatensauce mit Paprika und Zwiebeln garnen darf. Auf lockerem Bulgur mit frischem Schnittlauch und Petersilie serviert, ist dies ein leichtes Vergnügen - nicht nur in der Küche, sondern auch im Bauch!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ²
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachs ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher

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

Kochtipp

Beim Garen des Fischs kann eine weiße Flüssigkeit austreten, die schließlich fest wird. Das ist denaturiertes Protein und ganz normal.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 592kcal, Fett 17.8g, Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 32.1g



1. Zwiebeln anbraten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** und das **Tomatenmark** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-7Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen 250ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** in gleich große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten.



3. Sauce köcheln

Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Gewürzmischung**, 1TL Zucker, 1 kräftige Prise Salz und das aufgekochte Wasser in die Pfanne geben und zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze ca. 12Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz hat.



4. Bulgur kochen

Inzwischen den **Bulgur** in den Topf mit dem kochenden 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. Sauce verfeinern

Den **Schnittlauch** und die **Petersilie** samt **Stängeln** fein schneiden und die **½ der Kräuter** in die **Sauce** rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fisch garen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** in die **Sauce** legen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer bis niedriger Hitze 3-4Min. abgedeckt garen. Den **Bulgur** auf Teller verteilen, mit dem **Fisch** und der **Tomatensauce** anrichten und mit den **restlichen Kräutern** garniert servieren.