



Saftiges Lachsfilet auf Bulgur

mit Tomaten und Schalotten



ca. 30min



4 Portionen

Frischer, mediterraner Geschmack mit einfacher Zubereitung gefällig? Dann haben wir heute genau das Richtige für dich. Feine Schalotten und fruchtige Tomaten werden zusammen mit zartem Lachsfilet im Ofen gebacken. Dann werden sie auf würzigem Bulgur serviert und schick mit Oregano garniert. Das Ergebnis ist ein farbenfroher Teller voller Köstlichkeiten.

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur ²
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 4 Tomaten
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Kochtipp

Die Fischhaut während des Bratens nicht entfernen. Nach dem Braten lässt sie sich leicht entfernen, wenn die Haut nicht mitgegessen werden soll.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 696kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 58.7g, Eiweiß 35.6g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. 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.



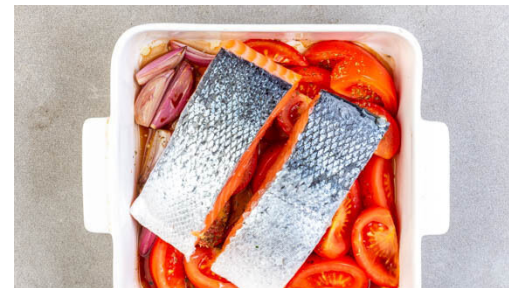
4. Fisch vorbereiten

Inzwischen den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Dann den **Fisch** jeweils mit 1TL Olivenöl und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Schalotten** schälen und in ca. 0,5cm dicke Spalten schneiden. Die **Tomaten** in ca. 2cm dicke Spalten schneiden.



5. Fisch backen

Nach ca. 15Min. den **Fisch** mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen. Den **Fisch** und das **Gemüse** ca. 8Min. backen, bis der **Fisch** gar ist. **Tipp:** Wenn der Backofen über eine Grillfunktion verfügt, die Temperatur auf 200°C (180 °C Umluft) einstellen und Grillfunktion einschalten.



3. Gemüse backen

Das **Gemüse** in einer großen Auflaufform mit 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, je ½TL Zucker und Salz, 1 kräftigen Prise Pfeffer und ca. **½ des Oreganos** vermengen. Im Ofen ca. 15Min. lang backen, bis die Flüssigkeit etwas reduziert ist und das **Gemüse** anfängt, braun zu werden.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern. 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und ggf. Salz und Pfeffer unterrühren. Den **Fisch** und das **Gemüse** auf dem **Bulgur** anrichten. Mit dem **Bratensaft** aus der Auflaufform und nach Belieben mit Balsamicoessig beträufeln. Mit **1 Prise des restlichen Oreganos** garniert servieren.