



## 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 garne 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<sup>2</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke<sup>1</sup>

## 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.