



Lachsfilet mit Joghurtdip

und Paprika-Spinat-Bulgur



ca. 25min



6 Portionen

Bunt, aromatisch und mit vielen frischen Kräutern und leckerem orientalischen Gewürz verfeinert ist dieses Gericht ein Genuss für alle Sinne! Zum saftigen Lachs gibt es einen gesunden Salat aus Paprika, Babyspinat und Bulgur, der cremige Joghurtdip ist die perfekte Ergänzung. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 450g Bio-Bulgur ²
- 6 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 3 Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 20g Koriander & Minze
- 2 Becher Joghurt ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 732kcal, Fett 38.3g, Kohlenhydrate 55.9g, Eiweiß 36.9g



1. Fisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 900ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie der **½ der Gewürzmischung** einreiben.



4. Bulgur mischen

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Bulgur** mit der **Paprika** und dem **Spinat** vermengen und mit 3EL Olivenöl und **2-3EL Zitronensaft** würzen.



2. Bulgur kochen

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

Den **Fisch** in einer zweiten Pfanne mit 3EL Olivenöl auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, damit die Haut schön kross wird. Dann vorsichtig wenden, die Hitze reduzieren und den **Fisch** in 2-3Min. gar ziehen lassen.



3. Paprika braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. In einer großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten. Die **übrige Gewürzmischung** dazugeben und weitere 2Min. braten.



6. Dip zubereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Korianderblätter** ebenfalls abzupfen und fein schneiden. Die **½ der Kräuter** unter den **Bulgur** mengen, die **übrigen Kräuter** mit dem **Joghurt** sowie je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Den **Bulgur** mit dem **Lachs** und dem **Joghurtdip** anrichten und mit der **Zitronenschale** garniert servieren.