



Lachsfilet mit Joghurtdip

und Paprika-Spinat-Bulgur



ca. 20min



3 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

- 300g Bio-Bulgur²
- 3 MSC-Lachsfilets, aufgetaut¹
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 10g Koriander & Minze
- 1 Becher Joghurt³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Küchenwaage
- 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 757kcal, Fett 39.6g, Kohlenhydrate 58.6g, Eiweiß 37.7g



1. Fisch vorbereiten

In einem kleinen Topf 450ml 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.



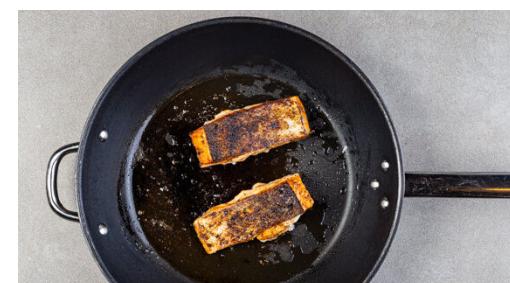
4. Bulgur mischen

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Bulgur** mit der **Paprika** und dem **Spinat** vermengen und mit 1½EL Olivenöl und **2EL Zitronensaft** würzen.



2. Bulgur kochen

225g 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 1½EL 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten. Die **übrige Gewürzmischung** dazugeben und weitere 2Min. braten.



6. Dip zubereiten

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