



Seehecht auf fruchtig-feinem Bulgur

mit getrockneten Datteln und Spinat

30-40min



6 Portionen

Feiner Fisch auf feinem Bulgur in einer Kreation, die die Herzen der Liebhaber duftig-leichter Aromen höherschlagen lässt. Du bettest zart-zitroniges Seehechtfilat auf lockeren Bulgur mit Blumenkohl, Karotten und Babyspinat. Richtig außergewöhnlich wird es durch Datteln und orientalische Gewürze. Delizios! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Blumenkohle
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 unbehandelte Zitronen
- 3 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 75g getrocknete Datteln
- 450g Bio-Bulgur ²
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 627kcal, Fett 19.8g, Kohlenhydrate 68.5g, Eiweiß 36.5g



1. Gemüse schneiden

Den **Blumenkohl** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln.



2. Zitronen vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann **eine Zitrone** halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden.



3. Fisch würzen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** rundum mit **2-3TL Zitronenschale** und Pfeffer nach Geschmack würzen.



4. Bulgur zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Blumenkohl** in zwei großen Pfannen mit jeweils 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten, dann die **Gewürzmischung**, die **Datteln** und den **Bulgur** auf die Pfannen verteilen und unterrühren. Jeweils mit 600ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** unterrühren und alles abgedeckt 4-5 Min. sanft köcheln lassen.



5. Fisch garen

Den **Fisch** auf beiden Seiten leicht salzen. Die Hitze reduzieren, den **Fisch** auf den **Bulgur** legen und den **Bulgur** bei niedriger Hitze abgedeckt weitere 5-6Min. ziehen lassen, bis der **Fisch** gar ist.



6. Bulgur verfeinern

Den fertigen **Fisch** vorsichtig herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die **Karotten** und den **Spinat** unter den **Bulgur** heben und den **Bulgur** nach Geschmack mit 2EL Olivenöl, dem **Zitronensaft**, der **restlichen Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Den **Fisch** auf dem **Bulgur** anrichten und mit den **Zitronenspalten** garniert servieren.