



## Seehecht auf fruchtig-feinem Bulgur

mit getrockneten Datteln und Spinat

30-40min 3 Portionen

Feiner Fisch auf feinem Bulgur in einer Kreation, die die Herzen der Liebhaber duftig-leichter Aromen höherschlagen lässt. Du bettest zart-zitroniges Seehechtfillett 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

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet<sup>1</sup>
- 1 MSC-Seehechtfilet<sup>1</sup>
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 50g getrocknete Datteln
- 300g Bio-Bulgur<sup>2</sup>
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Küchenwaage
- 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 746kcal, Fett 20.4g, Kohlenhydrate 90.6g, Eiweiß 40.1g



### 1. Gemüse schneiden

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



### 2. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** 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 **1-2TL Zitronenschale** und Pfeffer nach Geschmack würzen.



### 4. Bulgur zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Blumenkohl** mit 2EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten, dann die **Gewürzmischung**, die **Datteln** und **225g Bulgur** unterrühren. Mit 675ml 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 1EL Olivenöl, dem **Zitronensaft**, der **restlichen Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Den **Fisch** auf dem **Bulgur** anrichten und mit den **Zitronenspalten** garniert servieren.