



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 Seehechtfilet auf lockeren Bulgur mit Blumenkohl, Karotten und Babyspinat. Richtig außergewöhnlich wird es durch Datteln und orientalische Gewürze. Deliziös! 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 ¹
- 1 MSC-Seehechtfilet ¹
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 50g getrocknete Datteln
- 300g Bio-Bulgur ²
- 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.