



Gebackener Lachs mit Joghurt

und Paprika-Spinat-Bulgur



20-30min



3-4 Personen

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.

Was du von uns bekommst

- 400g Bulgur ¹
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut ⁴
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 rote Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Babyspinat
- 10g frischer Koriander & Minze
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 739kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 73.3g, Eiweiß 40.1g



1. Lachs backen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Evtl. vorhandene Gräten entfernen, dann den **Lachs** mit der Haut nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Salz und Pfeffer sowie der **1/2 der Gewürzmischung** würzen. 10-15Min. backen, bis der **Fisch** gerade gar ist.



4. Bulgur mischen

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Bulgur** mit der **Paprika** und dem **Spinat** vermengen und mit 1-2EL Olivenöl und **1-2EL Zitronensaft** würzen.



2. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und in 8-10Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Dip zubereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Korianderblätter** ebenfalls abzupfen und fein schneiden. Die **1/2 der Kräuter** unter den **Bulgur** mengen, die **restlichen Kräuter** mit dem **Joghurt** sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.



3. Paprika braten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. sautieren. Die **restliche Gewürzmischung** dazugeben und weitere 2Min. braten.



6. Anrichten und servieren

Den **Paprika-Spinat-Bulgur** mit dem gebackenen **Lachs** und dem **Joghurtdip** anrichten. Mit der **Zitronenschale** garnieren und servieren.