



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 Joghurt dip ist die perfekte Ergänzung.

- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

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

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



1. Lachs backen



4. Bulgur mischen


A top-down view of a stainless steel pot filled with a light green liquid, likely broth. A hand is holding a wooden spoon, stirring the contents. The spoon is lifting a small amount of the liquid, showing some texture. The background is a plain, light-colored surface.

2. Bulgur kochen



5. Dip zubereiten

5. Dip zubereiten



3. Paprika braten

3. Paprika braten

A top-down view of a plated dish. On a light blue plate, there is a piece of salmon, a serving of rice mixed with red bell peppers and green herbs, and a small portion of white sauce. A fork and a knife are placed on either side of the plate on a dark wooden surface. A small glass of water is visible in the top right corner.

6. Anrichten und servieren

6. Anrichten und servieren

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