



Sizilianisches Thunfischsteak

an Bulgur und Orangen-Chicorée-Salat



ca. 20min



2 Portionen

Superschnell und doch voller mediterraner Aromen: Unser sizilianisch inspiriertes Thunfischsteak bringt den Geschmack des Mittelmeers auf deinen Teller. Der zarte Fisch wird auf nussigem Bulgur serviert. Dazu gibt es einen süß-herben Orangen-Chicorée-Salat, der mit Schalotten, Oliven und Datteln verfeinert wird. Ein ideales Gericht für Genießer, die ausgewogen und lecker essen wollen! Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ²
- 1 Schalotte
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 Chicorée
- 1 unbehandelte Orange
- 25g getrocknete Datteln
- 2 MSC-Gelbflossen-Thunfischsteaks ¹
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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.

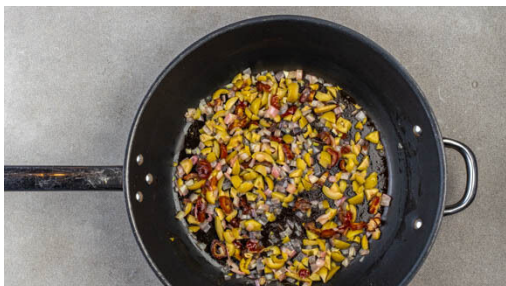
Nährwertangaben pro Portion

Energie 637kcal, Fett 22.3g, Kohlenhydrate 72.5g, Eiweiß 32.5g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



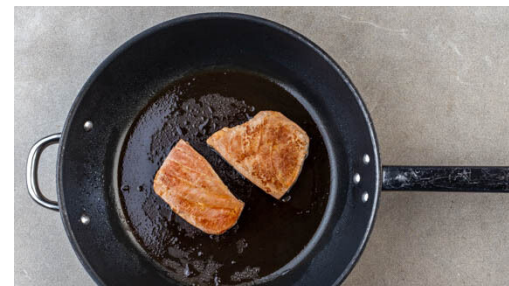
4. Vinaigrette-Mix braten

Die **Schalotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 2Min. glasig anbraten. Die **Oliven** und die **Datteln** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten. 1½EL Essig und 1 Prise Salz einrühren, dann den **Vinaigrette-Mix** in eine große Schüssel geben. Die Pfanne auswaschen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Oliven** grob schneiden. Den **Chicorée** längs halbieren, dabei den Strunk entfernen und die **Blätter** voneinander trennen.



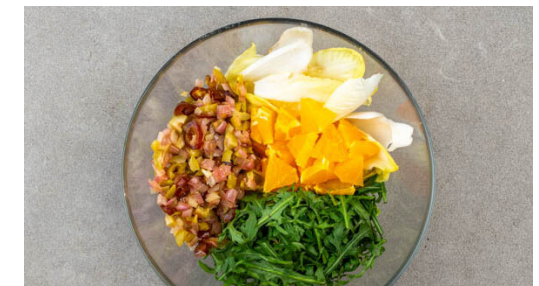
5. Fisch braten

½EL Olivenöl in der Pfanne erwärmen. Den **Fisch** trocken tupfen und bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. braten, bis die Hitze ca. ⅓ des Fisches gegart hat. Dazu die Farbveränderung an der Seite des **Fisches** prüfen. Dann wenden und erneut 2-3Min. braten. Wer den **Fisch** lieber vollständig durchgegart mag, wendet ihn erst, wenn die Hitze die Mitte des **Fisches** erreicht hat.



3. Orange schneiden

Die **Orange** mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das **Fruchtfleisch** längs vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden.



6. Salat zubereiten

Den **Chicorée**, den **Rucola** und die **Orangen** mit dem **Vinaigrette-Mix** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit dem **Orangen-Chicorée-Salat** auf dem **Bulgur** anrichten und servieren.