

MARLEY SPOON



Alaska-Seelachs in Paprika-Tomatensauce

mit Schnittlauch auf Bulgur



ca. 30min



3 Portionen

Sanftes Pochieren ist eine köstliche Art, Fisch zuzubereiten. Vor allem wenn der Alaska-Seelachs wie hier in einer fruchtig-würzigen Tomatensauce mit Paprika und Zwiebeln garen darf. Auf lockerem Bulgur mit frischem Schnittlauch und Petersilie serviert, ist dies ein leichtes Vergnügen - nicht nur in der Küche, sondern auch im Bauch!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur²
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Paprika
- 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke¹
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Wasserkocher
- Küchenwaage
- Messbecher

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

Kochtipp

Beim Garen des Fisches kann eine weiße Flüssigkeit austreten, die schließlich fest wird. Das ist denaturiertes Protein und ganz normal.

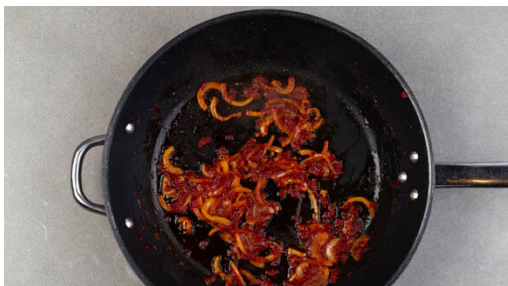
Allergene

Fisch (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

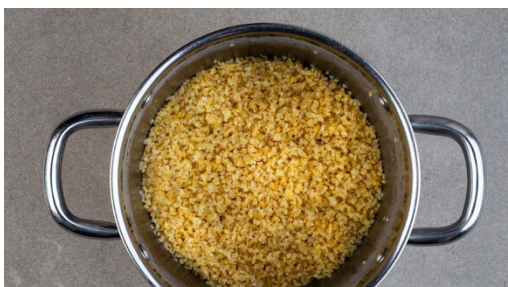
Energie 510kcal, Fett 12.2g,

Kohlenhydrate 47.7g, Eiweiß 27.1g



1. Zwiebeln anbraten

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** und das **Tomatenmark** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-7Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren.



4. Bulgur kochen

Inzwischen **225g Bulgur** in den Topf mit dem kochenden 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.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen 350ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** in gleich große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten.



5. Sauce verfeinern

Den **Schnittlauch** und die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden und die **½ der Kräuter** in die **Sauce** rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Sauce köcheln

Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Gewürzmischung**, 1TL Zucker, 1 kräftige Prise Salz und das aufgekochte Wasser in die Pfanne geben und zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze ca. 12Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz hat.



6. Fisch garen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** in die **Sauce** legen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer bis niedriger Hitze 3-4Min. abgedeckt garen. Den **Bulgur** auf Teller verteilen, mit dem **Fisch** und der **Tomatensauce** anrichten und mit den **restlichen Kräutern** garniert servieren.