



Pochierter Lachs in Kokosmilch

dazu Bulgur mit Curry und Spinat



ca. 25min



2 Personen

Heute hast du Gelegenheit, dich von deiner sanften Seite zu zeigen. Bevor der Lachs behutsam auf sein Spinatbettchen drapiert wird, darf er ein wohliges Bad in Kokosmilch nehmen – natürlich nicht in gewöhnlicher, diese hat am Cajuntöpfchen genascht. Und auch sonst haben sich allerorten würzige Kandidaten eingeschlichen: Curry, Chili, Limette, da wirken der liebe Lachs und der brave Bulgur gar nicht mehr so unschuldig ...

Was du von uns bekommst

- 200g Bulgur ¹
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 1 Stange Lauch
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung frischer Lachs ⁴
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰
- 1 Packung Babyspinat
- 250ml Kokosmilch
- 1 grüne Peperoni

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 918kcal, Fett 43.9g, Kohlenhydrate 83.3g, Eiweiß 42.1g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 1L gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** und die **1/2 des Currypulvers** in das kochende Wasser geben und den **Bulgur** in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Lauch schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die **Limette** vierteln.



3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Dann mit **1TL Cajun-Gewürzmischung** rundum einreiben.



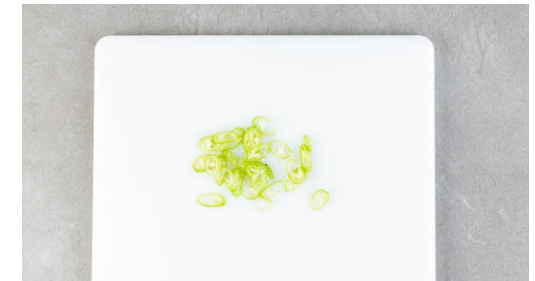
4. Curry ansetzen

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett erwärmen. Den **Lauch**, den **Spinat** und die **Kokosmilch** in die warme Pfanne geben, mit der **restlichen Cajun-Gewürzmischung** und 1/2TL Salz würzen und ca. 4Min. köcheln lassen.



5. Fisch garen

Den **Fisch** vorsichtig zwischen das **Gemüse** in die **Kokosmilch** legen und abgedeckt 7-8Min. sanft garen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.



6. Peperoni schneiden

Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden, für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Bulgur** mit dem **Fisch** und dem **Curry** anrichten. Nach Belieben mit der **Peperoni** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.