

# MARLEY SPOON



## Alaska-Seelachs in Paprika-Tomatensauce

mit Schnittlauch auf Bulgur



ca. 30min



6 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

- 450g Bulgur <sup>2</sup>
- 1 Zwiebel
- 3 Dosen Bio-Tomatensauce
- 4 Paprika
- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 40g Schnittlauch & Petersilie
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher

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

## Kochtipp

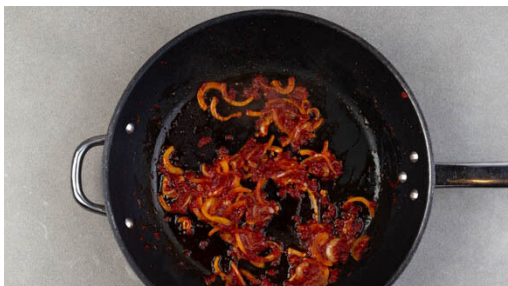
Beim Garen des Fisches kann eine weiße Flüssigkeit austreten, die schließlich fest wird. Das ist denaturiertes Protein und ganz normal.

## Allergene

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

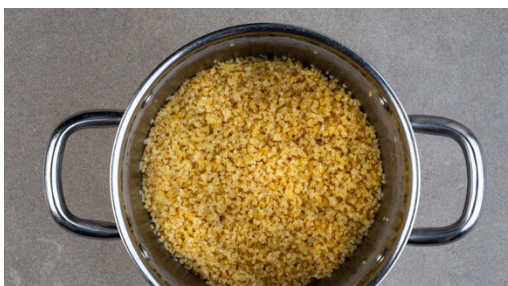
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 509kcal, Fett 12.2g, Kohlenhydrate 67.0g, Eiweiß 27.2g



1. Zwiebeln anbraten

In einem großen Topf 900ml 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 großen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-7Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren.



4. Bulgur kochen

Inzwischen den **Bulgur** in den Topf mit dem kochenden Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 12Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen 750ml Wasser in einem Wasserkocher 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 **1/2 der Kräuter** in die **Sauce** rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Sauce köcheln

Die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Gewürzmischung**, 2TL Zucker, 1/2TL 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 **restlichen Kräutern** garniert servieren.