MARLEY SPOON

Sizilianisches Thunfischsteak

an Bulgur und Orangen-Chicorée-Salat

ca. 20min 4 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

- 300g Bulgur [2]
- 2 Schalotten
- 2 Pck. grüne Oliven
- 2 Chicorée
- 2 unbehandelte Orangen
- 50g getrocknete Datteln
- 4 MSC-Gelbflossen-Thunfischsteaks [1]
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende 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 vorbereiten

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

3. Orangen schneiden

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

4. Vinaigrette-Mix braten

Die **Schalotten** in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 2Min. glasig anbraten. Die **Oliven** und die **Datteln** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten. 3EL Essig und 1 kräftige Prise Salz einrühren, dann den **Vinaigrette-Mix** in eine große Schüssel geben. Die Pfanne auswischen.

5. Fisch braten

1EL 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.

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**