MARLEY SPOON



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 Rosinen verfeinert wird. Ein ideales Gericht für Genießer, die ausgewogen und lecker essen wollen! Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur [2]
- 1 Schalotte
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 Chicorée
- 1 unbehandelte Orange
- 25g Rosinen
- 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
Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

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



3. Orange schneiden

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



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.



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.