MARLEY SPOON



Gebackener Lachs mit Joghurt

und Paprika-Spinat-Bulgur

ca. 20min 3 Portionen

Bunt, aromatisch und mit vielen frischen Kräutern und leckerem orientalischen Gewürz verfeinert ist dieses Gericht ein Genuss für alle Sinne! Zum saftigen Lachs gibt es einen gesunden Salat aus Paprika, Babyspinat und Bulgur, der cremige Joghurtdip ist die perfekte Ergänzung.

Was du von uns bekommst

- 300g Bulgur [2]
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [1]
- 1 MSC-Lachsfilet, aufgetaut [1]
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 10g Koriander & Minze
- 1 Becher Joghurt [3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 757kcal, Fett 39.6g, Kohlenhydrate 58.6g, Eiweiß 37.7g



1. Fisch vorbereiten

In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie der **½ der Gewürzmischung** einreiben.



2. Bulgur kochen

225g 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.



3. Paprika braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–5Min. braten. Die **übrige Gewürzmischung** dazugeben und weitere 2Min. braten.



4. Bulgur mischen

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Bulgur** mit der **Paprika** und dem **Spinat** vermengen und mit 1½EL Olivenöl und **2EL Zitronensaft** würzen.



5. Fisch braten

Den **Fisch** in einer zweiten Pfanne mit 1½EL Olivenöl auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 3–4Min. anbraten, damit die Haut schön kross wird. Dann vorsichtig wenden, die Hitze reduzieren und den **Fisch** in 2–3Min. gar ziehen lassen.



6. Dip zubereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden. Die **½ der Kräuter** unter den **Bulgur** mengen, die **restlichen Kräuter** mit dem **Joghurt** sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Den **Bulgur** mit dem **Lachs** und dem **Joghurtdip** anrichten und mit der **Zitronenschale** garniert 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**