MARLEY SPOON



Saftiges Lachsfilet auf Bulgur

mit Tomaten und Schalotten

ca. 30min 2 Portionen

Frischer, mediterraner Geschmack und einfache Zubereitung? Dann ist dieses Gericht genau das Richtige für dich. Feine Schalotten und aromatische Tomaten werden zusammen mit zartem Lachsfilet und einer Prise Oregano im Ofen gegart. Serviert auf würzigem Bulgur entsteht so ein farbenfrohes Gericht voller Aroma.

Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur [2]
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 2 Tomaten
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig [3]

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Kochtipp
Die Fischhaut während des Bratens nicht entfernen. Nach dem Braten lässt sie sich leicht entfernen, wenn die Haut nicht mitgegessen werden soll.

Allergene
Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 697kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 58.7g, Eiweiß 35.6g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. 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 schneiden

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Schalotte** schälen und in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden. Die **Tomaten** in ca. 2cm breite Spalten schneiden.



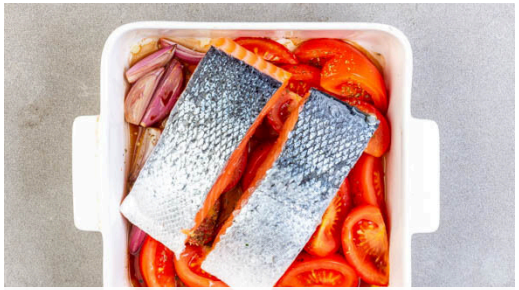
3. Gemüse backen

Das **Gemüse** in einer mittelgroßen Auflaufform mit 1EL Olivenöl, ½EL Balsamicoessig, je 1 kräftigen Prise Zucker und Salz, 1 Prise Pfeffer und ca. **¼ des getrockneten Oregano** vermengen. Im Ofen ca. 15Min. lang backen, bis die Flüssigkeit etwas reduziert ist und das **Gemüse** anfängt, braun zu werden.



4. Fisch vorbereiten

Inzwischen den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Dann den **Fisch** jeweils mit 1TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



5. Fisch backen

Nach ca. 15Min. den **Fisch** mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen. Den **Fisch** und das **Gemüse** ca. 8Min. backen, bis der **Fisch** gar ist. **Tipp:** Wenn der Backofen über eine Grillfunktion verfügt, die Temperatur auf 200°C (180°C Umluft) einstellen und die Grillfunktion dazuschalten.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern. ½EL Olivenöl, ½EL Balsamicoessig und ggf. Salz und Pfeffer nach Geschmack unterrühren. Den **Fisch** und das **Gemüse** auf dem **Bulgur** anrichten. Mit dem **Bratensaft** aus der Auflaufform und nach Belieben mit etwas Balsamicoessig beträufeln. Jede Portion mit **1 Prise Oregano** 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**