



Lachsfilet mit Gewürzkruste

dazu Bulgur und Paprika-Pfirsich-Salsa

20-30min 2 Personen

Für das heutige Gericht hat sich unsere Köchin Tamara in der Karibik inspirieren lassen: Du servierst lecker-lockeren Bulgur mit zartem Lachs, der zuerst pikant gewürzt und dann sanft im Ofen gegart wird. Dazu gibt es eine frisch-fruchtige Salsa aus Paprika, Gurke, Pfirsich und Koriander, elegant-herb verfeinert mit Limette. Das ist so leicht und karibisch-köstlich – am besten nimmst du immer von allem etwas auf die Gabel!

Was du von uns bekommst

- 200g Bulgur¹
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut⁴
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 grüne Paprika
- 1 Pfirsich
- 1 Minigurke
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 809kcal, Fett 32.9g, Kohlenhydrate 84.4g, Eiweiß 39.3g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. 1TL Olivenöl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und das Blech in den noch vorheizenden Ofen schieben. In einem mittelgroßen Topf 1L leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und fein würfeln. Den **Pfirsich** bis zum Stein einschneiden und die Hälften auseinanderdrehen. Den **Pfirsich** nur grob schneiden, wenn er sehr reif ist, fein würfeln, wenn er noch fest ist. Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden. Den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



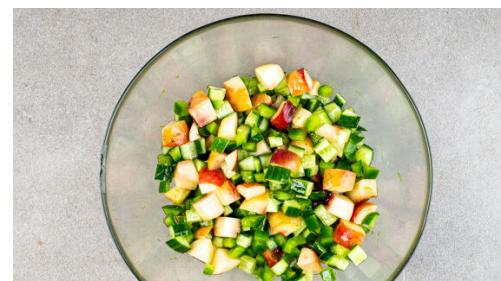
2. Lachs würzen

Den **Lachs** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Das **Gulaschgewürz** und die **Harissa-Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl vermengen und den **Lachs** damit rundum einreiben.



3. Lachs garen

Den **Lachs** mit der **Hautseite nach unten** vorsichtig auf das vorgeheizte Blech legen und 10-12Min. im Ofen backen, bis der **Lachs** gar, aber noch saftig und zart ist. **Tipp:** Die Garzeit variiert mit der Dicke des **Lachsfilets**. Nach 10Min. überprüfen, ob der **Lachs** schon gar ist.



5. Salsa zubereiten

Die **Limettenschale**, den **Limettensaft** 1-2TL Olivenöl, 1TL Honig und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Das **Dressing** mit der **Paprika**, dem **Pfirsich**, der **Gurke** und dem **Koriander** vermengen.



6. Fertigstellen & servieren

Den fertigen **Lachs** vom Backblech nehmen und den **ausgetretenen Bratensaft** unter den **Bulgur** mengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Lachs** auf dem **Bulgur** anrichten und mit der **Salsa** garniert servieren.