



## Lachsfilet mit Gewürzkruste

dazu Bulgur und Paprika-Pfirsich-Salsa

20-30min 3-4 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

- 400g Bulgur <sup>1</sup>
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut <sup>4</sup>
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 2 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 2 grüne Paprika
- 2 Pfirsiche
- 1 Gurke
- 10g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten

## Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL 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 808kcal, Fett 32.9g, Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 39.2g



### 1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. 1EL Olivenöl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und das Blech in den noch vorheizenden Ofen schieben. In einem mittelgroßen Topf 1,5L 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.



### 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 1-2EL 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.



### 4. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und fein würfeln. Die **Pfirsiche** bis zum Stein einschneiden und die Hälften auseinanderdrehen. Die **Pfirsiche** nur grob schneiden, wenn sie sehr reif sind, fein würfeln, wenn sie noch fest sind. Die **Gurken** in kleine Würfel, den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden. Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



### 5. Salsa zubereiten

Die **Limettenschale**, den **Limettensaft**, 1EL Olivenöl, 1-2TL Honig und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Das **Dressing** mit den **Paprikawürfeln**, den **Pfirsichen**, den **Gurken** 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.