



Dukkah-Seehecht und Radieschen

mit Bulgur und Kohlrabi-Apfel-Salat

20-30min 2 Personen

Der Hecht schwimmt heute in orientalischen Gefilden und hat sich passend dazu in einen knusprigen Dukkah-Mantel gehüllt. Nun macht er es sich auf einem Strand aus Bulgur bequem, doch vor dem Nickerchen neben frisch gebräunten Radieschen, beträufelt er sich mit einer fruchtig-cremigen Lotion aus Granatapfelmelasse und Tahini. Aber wer kommt denn da? Apfel, Kohlrabi und die kecke Minze laden zu einer Strandparty ein. Au ja!

Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur ¹
- 1 Bund Radieschen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 Kohlrabi
- 15g Petersilie & Minze
- 1 Packung Seehechtfilet ⁴
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung ¹¹
- 25g Tahini ¹¹
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler
- Schneebesen

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 691kcal, Fett 22.3g, Kohlenhydrate 78.5g, Eiweiß 37.8g



1. Bulgur kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 220°C vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Radieschen braten



3. Salat zubereiten

Die **Radieschen** halbieren und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Anschließend bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren weitere ca. 5Min. braten, bis die **Radieschen** gar sind. Ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls die **Radieschen** am Pfannenboden ansetzen.



5. Sauce verrühren

Mit einem Schneebesen das **Tahini** mit der **Granatapfelmelasse** und 1EL Wasser verrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist.



6. Anrichten und servieren



6. Anrichten und servieren

Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob schneiden und mit dem **Bulgur** und 1EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Bulgur** auf Teller verteilen, den **Fisch** darauf anrichten und mit der **Tahini-Sauce** beträufeln. Mit der **restlichen Gewürzmischung nach Geschmack** garnieren und mit dem **Salat** und den **Radieschen** servieren.