



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!

- 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

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

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

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

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 **Bulgar** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgar** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Fisch grillen

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**



2. Radieschen braten

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

3. Salat zubereiten

3. Salat zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Apfel** halbieren und entkernen, den **Kohlrabi** vierteln, schälen und beides in dünne Scheiben schneiden. Die **Minze** abpfeifen, in feine Streifen schneiden. 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig, 1 TL Honig und 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **1/2 der Zwiebeln**, die **Äpfel**, den **Kohlrabi** und die **Minze** untermengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden und mit dem **Bulgur** und 1 EL 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.