



Dukkah-Seehecht und Radieschen

mit Bulgur und Kohlrabi-Apfel-Salat

20-30min 3-4 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

- 300g Bulgur ¹
- 2 Bund Radieschen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Äpfel
- 1 Kohlrabi
- 30g Petersilie & Minze
- 2 Packungen Seehechtfillett ⁴
- 2 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung ¹¹
- 50g Tahini ¹¹
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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 652kcal, Fett 22.1g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 36.5g



1. Bulgur kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 220°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



4. Fisch grillen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit **3/4 der Gewürzmischung** sowie 1 kräftigen Prise Salz bestreuen und die **restlichen Zwiebeln** darauf verteilen. Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 1EL Olivenöl beträufeln, den **Fisch** darauf geben und im oberen Teil des Ofens in 5-7Min. goldbraun und gar grillen.



2. Radieschen braten

Die **Radieschen** halbieren und in einer großen Pfanne mit 2EL 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 2EL Wasser verrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist.



3. Salat zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Äpfel** halbieren und entkernen, den **Kohlrabi** vierteln, schälen und beides in dünne Scheiben schneiden. Die **Minze** abzupfen, in feine Streifen schneiden. 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1TL 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 2EL 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.