



## Seehechtfilet auf fruchtig-feinem Bulgur

mit getrockneten Aprikosen und Spinat



30-40min



2 Personen

Feiner Fisch auf feinem Bulgur - müssen wir noch mehr sagen? Wahrscheinlich nicht, aber wir wollen es gerne: Heute verwöhnst du dich und deine Lieben mit einer Kreation, die die Herzen der Liebhaber duftig-leichter Aromen höherschlagen lässt. Du bittest zart-zitroniges Seehechtfilet auf lockeren Bulgur mit Blumenkohl, Karotten und Babyspinat, richtig außergewöhnlich wird es durch Aprikosen und orientalische Gewürze. Delizios!

## Was du von uns bekommst

- 1 Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Seehechtfilat<sup>4</sup>
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 25g getrocknete Aprikosen<sup>12</sup>
- 150g Bulgur<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 100g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

## Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 668kcal, Fett 20.4g, Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 38.6g



### 1. Gemüse schneiden

Den **Blumenkohl** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln.



### 2. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



### 3. Fisch würzen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** rundum mit ca. **1TL Zitronenschale** und Pfeffer nach Geschmack würzen.



### 4. Bulgur zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Blumenkohl** mit 2EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten, dann die **Gewürzmischung**, die **Aprikosen** und den **Bulgur** unterrühren. Mit 450ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** unterrühren und alles abgedeckt 6-7 Min. sanft köcheln lassen.



### 5. Fisch garen

Den **Fisch** auf beiden Seiten leicht salzen. Die Hitze reduzieren, den **Fisch** auf den **Bulgur** legen und den **Bulgur** bei niedriger Hitze abgedeckt weitere 6-7Min. ziehen lassen, bis der **Fisch** gar ist.



### 6. Bulgur verfeinern

Den fertigen **Fisch** vorsichtig herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die geraspelten **Karotten** und den **Spinat** unter den **Bulgur** heben und den **Bulgur** nach Geschmack mit 1EL Olivenöl, dem **Zitronensaft**, der **restlichen Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Den **Fisch** auf dem **Bulgur** anrichten und mit den **Zitronenspalten** garniert servieren.