

MERKUR^e
Versicherung



Bulgursalat mit Welsfilet,

Weißkraut und Röstzwiebeln



20-30min



4 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Phillipou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert: Bulgur, knackiges Weißkraut und Mandeln mit einem erfrischenden Zitronendressing und zartem Welsfilet. Der Fisch ist das absolute Highlight des Rezepts, er versorgt uns mit reichlich gesunden Fetten und kommt auf kürzestem Wege direkt zu euch in die Box! Frisch und gesund, so lassen wir...

Was du von uns bekommst

- unbehandelte Zitrone
- Bulgur¹
- Zwiebel
- Weißkraut
- frisches Welsfilet⁴
- blanchierte Mandeln¹⁵
- schwarzer Sesam¹¹
- frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Butter⁷
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 810.0kcal, Fett 34.7g, Eiweiß 40.0g, Kohlenhydrate 77.1g



1. Bulgur zubereiten

Zitronen entsaften. 1L Wasser mit einem Gemüsesuppenwürfel aufkochen. **Bulgur** mit 1EL Olivenöl und die **Hälfte** des **Zitronensafts** zugeben und ca. 10Min. köcheln lassen, bis der **Bulgur** bissfest ist. Eventuelle überschüssige Flüssigkeit absieben. Den **Bulgur** erneut in den Topf geben und mit Hilfe einer Gabel etwas auflockern, dann abkühlen lassen.



4. Dressing zubereiten

Die **Mandeln** grob hacken. **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Für das **Dressing: restlichen Zitronensaft** mit 2-3EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer und 1 Prise Zucker gründlich verrühren. Anschließend unter den **Bulgursalat** heben. **Röstzwiebeln** und **Mandeln** über den **Salat** streuen.



2. Röstzwiebeln braten

Inzwischen die **Röstzwiebeln** zubereiten: **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 3-4EL Öl in einer großen Pfanne bei schwacher Hitze aufheizen, etwas Salz und 1Prise Zucker zugeben und **Zwiebeln** ca. 10Min. unter gelegentlichem Rühren knusprig braten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Backrohr auf 180°C Umluft vorheizen.



5. Fisch garen

Die **Fischfilets** in 4 gleich große Stücke schneiden und die Haut einschneiden. Den **Fisch** auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 1-2EL Butter in der großen Pfanne zerlassenen. Den **Fisch** auf der Hautseite ca. 2Min braten. Dann wenden und weitere ca. 1-2Min. braten.



3. Kraut sautieren

Mandeln ca. 5Min. auf mittlerer Schiene bräunlich rösten. Währenddessen **Kraut** von dem harten Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. 2EL Öl in der Pfanne erhitzen und **Kraut** darin mit 200ml Wasser ca. 4-5Min. weich dünsten. **Kraut** nach Garzeit kurz abkühlen lassen, dann mit dem **schwarzen Sesam** unter den **Bulgur** rühren.



6. Anrichten

Bulgursalat auf Tellern verteilen, **Fischfilets** darauf drapieren, mit **Petersilie** bestreuen und genießen.