



Gebackener Lachs mit Joghurt

und Paprika-Spinat-Bulgur



20-30min



2 Personen

Bunt und aromatisch und mit vielen frischen Kräutern und leckerem orientalischen Gewürz verfeinert ist dieses Gericht ein Genuss für alle Sinne! Zum saftigen Lachs gibt es einen gesunden Salat aus Paprika, Babyspinat und Bulgur, der cremige Joghurtdip ist die perfekte Ergänzung.

Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur ¹
- 1 Packung frischer Lachs ⁴
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 1 rote Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Babyspinat
- 10g frische Minze & Koriander
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 681.0kcal, Fett 28.7g, Eiweiß 39.1g, Kohlenhydrate 61.0g



1. Lachs backen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Lachs** in **2 gleich große Stücke** schneiden, dabei ggf. Gräten entfernen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Salz und Pfeffer sowie der **1/2 der Gewürzmischung** würzen. 10-15Min. backen, bis der **Fisch** gerade gar ist.



4. Bulgur mischen

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Bulgur** mit der **Paprika** und dem **Spinat** vermengen und mit 1EL Olivenöl und **1-2EL Zitronensaft** würzen.



2. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und in 8-10Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Dip zubereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und fein hacken. Die **Korianderblätter** ebenfalls abzupfen und fein hacken. Die **1/2 der Kräuter** unter den **Bulgur** mengen, die **restlichen Kräuter** mit dem **Joghurt** sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.



3. Paprika braten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in 0,5-1cm dünne Streifen schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. sautieren. Die **restliche Gewürzmischung** dazugeben und weitere 2Min. braten.



6. Anrichten und servieren

Den **Paprika-Spinat-Bulgur** mit dem gebackenen **Lachs** und dem **Joghurdip** anrichten. Mit der **Zitronenschale** garnieren und servieren.