



Fisch in Tomaten-Butter

mit Rucola-Pesto und Bulgur



20-30min



3-4 Personen

Die Seelachs gehört in Deutschland zu den bekanntesten Speisefischen. Das helle Fleisch ist mager und hat einen charakteristischeren Geschmack als die meisten anderen weißen Fische. Und der wird heute Abend für dein Abendessen mit in Butter gebratenen Kirschtomaten verfeinert. Dazu gibt es selbstgemachtes Pesto aus Rucola und dazu Bulgur.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Bulgur ¹
- 1 Packung Seelachsfilet ⁴
- 2 Packungen Butter
- 1 Packung gehackte Mandeln
- Frischer Zitronenthymian
- 1 Packung Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- Auflaufform
- Backofen mit Umluftfunktion
- Messbecher
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipp

Vorsicht! Seelachsfilets können Gräten besitzen. Diese am besten mit einer Pinzette herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 705.0kcal, Fett 28.3g, Eiweiß 36.7g, Kohlenhydrate 71.0g



1. Tomaten vorbereiten

Den Umluftbackofen auf 220°C vorheizen. Die **Kirschtomaten** quer zum Strunk halbieren. Den **Knoblauch** schälen, den **Thymian** vom Stängel abstreifen und beides zusammen fein hacken.



2. Tomatenbutter vorbereiten

Die **Butter** in einem mittleren Topf kurz auf mittlerer Hitze aufschäumen lassen und den **Thymian-Knoblauch** mit den **Kirschtomaten** ca. 1Min. köcheln lassen. Dann mit Salz, Zucker und etwas Pfeffer abschmecken.



3. Fisch backen

Die **Fischfilets** in einer Auflaufform leicht salzen. Die **Tomatenbutter** drüber geben und für ca. 10-15Min. im Ofen fertig garen. **Vorsicht! Seelachsfilets** können Gräten besitzen. Diese am besten mit einer Pinzette herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.



4. Bulgur zubereiten

In der Zwischenzeit 600ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und mit dem **Brühwürfel** in einen mittleren Topf geben, **300g des Bulgurs** einrieseln lassen. Zugedeckt für ca. 8-10Min. bei niedriger Temperatur garen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann den ganzen **Bulgur** verwenden.



5. Mandelpesto mischen

Inzwischen **2/3 des Rucolas** grob hacken und mit den **Mandeln** und 2-3EL Olivenöl in einem hohen Gefäß cremig pürieren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Bulgur mischen

Den **restlichen Rucola** grob dritteln. Das **Pesto** unter den **Bulgur** rühren, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren den **restlichen Rucola** unterheben und mit dem **Fischfilet** anrichten.