

Rezept

Fisch-Bulgur mit Tomate und Granatapfel

Ein Rezept von Fisch-Bulgur mit Tomate und Granatapfel, am 23.04.2024

Zutaten

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
400 g Tomaten	300 g Bulgur
1 EL Olivenöl	650 ml Gemüsebrühe oder Fischfond
Salz und Pfeffer	1 TL gemahlener Koriander
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 Prise Zimtpulver
500 g festfleischiges Fischfilet	1 EL Limetten- oder Zitronensaft
1 Granatapfel	2 Zweige Minze
1 EL Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, abschrecken und häuten. Klein würfeln. Den Bulgur in einem Sieb kalt abspülen.
2. Schalotten und Knoblauch in einem Topf im Öl andünsten. Bulgur kurz mitbraten. Brühe dazugießen, Tomaten unterrühren. Mit den Gewürzen abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Min. quellen lassen.
3. Inzwischen den Fisch etwa 2 cm groß würfeln, mit dem Limettensaft beträufeln. Den Granatapfel halbieren und in Stücke brechen. Die Kerne auslösen. Die Minze waschen, die Blättchen in feine Streifen schneiden.
4. Die Fischwürfel in der Butter bei mittlerer Hitze unter vorsichtigem Wenden etwa 2 Min. braten, salzen. Fisch, die Hälfte der Granatapfelkerne und die Minze vorsichtig unter den Bulgur heben. Abschmecken und mit den übrigen Kernen bestreuen. Dazu passen Fladenbrot (am besten frisch aufgebacken) und Joghurt, mit etwas Minze und Koriander abgeschmeckt.