

## Rezept

# Lachs mit Kräuterkruste und Mandelbulgur

Ein Rezept von Lachs mit Kräuterkruste und Mandelbulgur, am 22.09.2023

## Zutaten

<b>4</b> Lachsfilets (je ca. 150 g	Salz
<b>1 Bund</b> gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Koriander, Basilikum, Minze)	<b>1 Stück</b> Kurkuma (6 cm lang)
<b>50 g</b> Ghee (ersatzweise Butter)	<b>50 g</b> Semmelbrösel
	<b>1 Prise</b> Pfeffer

### Für den Mandelbulgur:

<b>200 g</b> Bulgur	<b>400 ml</b> Gemüsebrühe
<b>50 g</b> Mandeln	

### Außerdem:

<b>1</b> Auflaufform	Ghee oder Butter für die Form
----------------------	-------------------------------

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 835 kcal, 46 g F, 42 g EW, 59 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Auflaufform ausfetten. Lachs waschen, trocken tupfen und salzen. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken, die Hälfte für den Bulgur beiseitelegen. Kurkuma schälen und fein raspeln (Einmalhandschuhe tragen). Für die Kruste Kräuter, Kurkuma, Semmelbrösel und Ghee mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Fischfilets in die Form legen und mit der Krustenmasse bestreichen. Im Backofen auf der mittleren Schiene 10-12 Min. backen.
3. Inzwischen Bulgur mit Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen. Dann 5 Min. quellen lassen. Mandeln grob hacken, mit restlichen Kräutern unter den Bulgur mischen und mit Lachs servieren.