

Lachsfilet mit Bulgur und Pistazien

25–35 Min

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

800 g	Lachsfilet (ohne Haut)
60 g	Pistazien, fein gehackt
2 EL	Semmelbrösel
2 EL	Parmesan, gerieben
2 EL	Olivenöl
1.5 TL	Grill Fisch

Für den Bulgur:

300 g	Bulgur
0.5 Stk.	Zitrone (Zeste und Saft)
2 Stk.	Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL	Olivenöl
2 EL	Petersilie, gehackt
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz

Zubereitung

1. Zuerst den Backofen auf 190°C vorheizen. Anschließend 850 ml Salzwasser aufkochen. Bulgur hinzufügen und 20 Minuten kochen lassen. Während der Bulgur kocht, Pistazien, Semmelbrösel, Parmesankäse, Öl und einen Teelöffel Grill Fisch Gewürz in einer Schüssel vermengen. Anschließend das Lachsfilet in vier Stücke schneiden und mit dem restlichen Grill Fisch Gewürz bestreuen.
2. Anschließend die Lachsfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und jeweils ein bis zwei Esslöffel der vorbereiteten Pistazienmischung darauf verteilen. Die Füllung mit nassen Händen festdrücken, damit sie sich beim Backen nicht löst. Für 15 Minuten im Ofen backen.
3. Nun den gekochten Bulgur abtropfen lassen. In eine Servierschüssel geben, Zitronenschale und -saft, Knoblauch, Öl, Petersilie und Gewürze hinzufügen und gut vermischen. Mit dem gebackenen Lachs servieren.