



LACHSFILET IN DER PAPILLOTE MIT BULGUR-RÖSTI

COUSCOUS & BULGUR | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 4 Personen)

- 150 g Müller's Mühle Bulgur
- 4 Lachsfilets (à ca. 150 g)
- Limettensaft
- grobes Meersalz, zerdrückte rosa Pfefferbeeren
- 300 g kleine Kirschtomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- je 4 Thymian- und Oreganozweige
- 1 Möhre
- 1 Kartoffel
- 2 getrocknete Tomaten
- 4 grüne Oliven
- 1 TL geschnittene Basilikumblättchen
- 2 Eier
- 4 EL Mehl

Produktempfehlungen



BULGUR

Zubereitungen

Lachsfilets waschen, trocken tupfen, mit Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten und etwas abkühlen lassen. Tomaten waschen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in schmale Spalten schneiden und Knoblauch zerdrücken. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermischen und auf den Backpapierstücken verteilen, Lachsfilets und Kräuterzweige auflegen, Papier gut verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Gas: Stufe 3, Umluft 160 °C) ca. 15-20 Minuten garen.

Möhre und Kartoffel schälen, waschen und fein raspeln. Tomaten in feine Streifen schneiden und Oliven fein würfeln. Bulgur, Möhre, Kartoffel, getrockneten Tomaten, Oliven, Basilikum, Eier und Mehl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl erhitzen und aus der Bulgurmischung knusprig goldbraune Rösti braten. Mit dem Lachsfilet und Gemüse servieren.