



## Gestoomde heek op bulgur

met gedroogde abrikozen en spinazie



30-40min



2 personen

Dit recept bewijst dat je een heerlijke en verfijnde vismaaltijd op tafel kunt bereiden met maar één pan. Jazeker, je maakt alles (bulgur, groenten, vis) in dezelfde pan, wat niet alleen snel en makkelijk is, maar ook nog eens behoorlijk in de afwas scheelt. En het resultaat is ook nog eens om over naar huis te schrijven.

## Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 1 citroen
- 2 heekfilets <sup>4</sup>
- 1 zakje shoarmakruiden
- 25g gedroogde abrikozen <sup>12</sup>
- 150g bulgur <sup>1</sup>
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 100g babyspinazie

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

## Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

gluten (1), vis (4), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 668kcal, vet 20.4g, koolhydraten 73.8g, eiwit 38.6g



### 1. Groenten snijden

Den **Blumenkohl** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln.



### 4. Bulgur koken

Die **Zwiebeln** und den **Blumenkohl** mit 2EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten, dann die **Gewürzmischung**, die **Aprikosen** und den **Bulgur** unterrühren. Mit 450ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** unterrühren und alles abgedeckt 6-7 Min. sanft köcheln lassen.



### 2. Citroen voorbereiden

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



### 5. Vis garen

Den **Fisch** auf beiden Seiten leicht salzen. Die Hitze reduzieren, den **Fisch** auf den **Bulgur** legen und den **Bulgur** bei niedriger Hitze abgedeckt weitere 6-7Min. ziehen lassen, bis der **Fisch** gar ist.



### 3. Vis kruiden

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** rundum mit ca. **1TL Zitronenschale** und Pfeffer nach Geschmack würzen.



### 6. Bulgur afmaken

Den fertigen **Fisch** vorsichtig herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die geraspelten **Karotten** und den **Spinat** unter den **Bulgur** heben und den **Bulgur** nach Geschmack mit 1EL Olivenöl, dem **Zitronensaft**, der **restlichen Zitronenschale** sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Den **Fisch** auf dem **Bulgur** anrichten und mit den **Zitronenspalten** garniert servieren.