

Lachs mit buntem Gemüse und Bulgur

Für zwei Personen

500 g Lachsfilet, ohne Haut	150 g Bulgur	5 Schalotten
1 Zwiebel	1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote
1 Zucchini	1 Aubergine	4 Tomaten
1 Fenchelknolle	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 EL Tomatenmark	1 EL Ajvar	1 Bund Dill
1 Bund Thymian	3 EL getr. Suppengemüse	1 Muskatnuss
200 ml Gemüsefond	Olivenöl, Butter	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Zuerst die Paprikaschoten, die Zucchini, die Aubergine und die Tomaten waschen. Anschließend die Paprikaschoten halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Diese zusammen mit der Zucchini, der Aubergine und dem Fenchel in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten vierteln und entkernen. Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Zwei Zehen Knoblauch und die Schalotten abziehen. Die Schalotten vierteln und den Knoblauch fein hacken. Die Zwiebel und den verbliebenen Knoblauch abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch anbraten. Den Ajvar, das Tomatenmark und das Suppengemüse dazugeben. Den Bulgur ebenfalls in den Topf geben und mit anbraten. Das Ganze mit dem Gemüsefond aufgießen und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Lachs waschen, trocken tupfen und dreimal quer einschneiden. Ein Backblech mit der Butter einfetten. Die Zitrone auspressen. Nun den Lachs von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer sowie der Hälfte des Zitronensaftes würzen und auf das Backblech geben. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fenchel und die Schalotten hineingeben und ungefähr zwei Minuten andünsten. Die Paprikaschoten, die Zucchini, die Aubergine, die Tomaten, den Knoblauch, und den Thymian zufügen, circa drei Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun das Gemüse auf dem Lachs, der auf dem Backblech liegt, verteilen und alles im Ofen 15 bis 20 Minuten braten. Den Lachs mit dem Gemüse und dem Bulgur auf einem Teller anrichten und servieren.

Kurt Schmieding am 27. Juni 2012