

Saiblingsfilet mit Rote-Bete-Bulgur und Feldsalat-Meerrettichsauce

Zutaten für 2 Portionen

300 g	Saiblingsfilet
1 EL	Olivenöl
100 g	Vollkorn-Bulgur
350 ml	Rote-Bete-Saft
200 g	Rote Bete, vorgegart, in ½ cm große Würfel geschnitten
50 g	Feldsalat (Vogerlsalat)
2 TL	Meerrettich (Kren), gerieben
2 EL	Leinöl
1 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
	Olivenöl
	Meersalz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

- 1 Den Backofen auf 120 °C vorheizen.
- 2 Den Vollkorn-Bulgur mit dem Rote-Bete-Saft und 1 Teelöffel Salz in einem kleinen Topf etwa 20 Minuten gar kochen. Die Rote-Bete-Würfel unter den Bulgur mischen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. wenig Essig abschmecken.
- 3 Ein Backblech mit Backpapier belegen und dieses leicht mit Öl einstreichen. Die Fischfilets leicht salzen und mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen. Im Backofen je nach Dicke der Filets etwa 15 Minuten garen.
- 4 Für die Sauce den Feldsalat mit Meerrettich, Leinöl und Zitronensaft mixen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Den Bulgur auf zwei Tellern anrichten, die Fischfilets daraufsetzen und mit der Feldsalat-Meerrettichsauce überziehen.

laktosefrei bzw. -arm	kuhmilch- frei	hefefrei	ohne Weizen	glutenfrei
X	X	X		