

Afrikanischer Catfisch mit Minz-Joghurt an Bulgur

ZUTATEN

400g Afrikanischer Catfisch, Filet
400g Bulgur, fein
600ml Brühe
200g Tomatenmark
1 mittelgroße Mohrrübe
1/2 Salatgurke
1 Granatapfel
2 Knoblauchzehen
1 Glas Kichererbsen
250g Rucola
1 kleine Chilischote
Salz, Pfeffer, Leinöl
Mehl zum mehlieren des Fisches



ZUBEREITUNG

Den Bulgur in einer Schüssel mit der heißen Brühe übergießen und einige Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Salatgurke vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Mohrrüben ebenfalls in feine Streifen schneiden. Zwischenzeitlich die Kichererbsen unter kaltem Wasser abspülen. Das Tomatenmark mit dem Bulgur vermischen und mit etwas Leinöl beträufeln.

Für das Topping alle Zutaten vermischen. Die Minze leicht mit den Fingern klein rupfen. Alles gut umrühren.

Jetzt die Möhren- und Gurkenstreifen dazugeben und umrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Knoblauch ebenfalls dazugeben sowie die klein gehackte Chilischote - die Kerne vorher aber entfernen.

Den Granatapfel halbieren und z.B. mit einem Holzlöffel die Kerne in eine Schüssel klopfen, diese dann ebenfalls zum Bulgursalat geben. Am besten über Nacht ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Rucola zugeben.

Den Catfisch in etwa 10cm große Stücke schneiden. In das Mehl etwas Salz und Pfeffer geben und danach den Fisch darin wälzen. Anschließend den Catfish in heißem Öl goldbraun von beiden Seiten etwa 5-8 Minuten pro Seite anbraten. Währenddessen ein Stück Butter dazugeben, den Fisch immer wieder mit der Butter übergießen. Zum Schluss den Bulgursalat auf dem Teller mit dem Fisch anrichten, den Joghurt auf den Fisch geben und genießen.



Dauer
60 Minuten



Aufwand
Einfach

Küchen
SCHNACK.DE