

# Bulgursalat mit gegrilltem Lachsfilet im Mangoldblatt



## ZUTATEN:

- Jodiertes Meersalz
- 150 g Bulgur
- 2 mittelgroße Mangoldblätter
- 250 g Lachsfilet, ohne Haut
- schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 EL Zitronenöl
- 1/2 Bund glatte Petersilie, gehackt
- 100 g Möhren
- 250 g Salatgurke
- 175 g kleine gelbe Tomaten
- 2 EL frischen Limettensaft
- 3-4 EL Teutoburger Raps-Kernöl

Bulgur über Nacht in Wasser (ohne Salz) einweichen. 375 ml gesalzenes Wasser aufkochen, Bulgur ein rieseln und erneut aufkochen lassen. Am Herdbrand zugedeckt 35 Minuten quellen lassen. Falls das Wasser nicht vollständig aufgenommen sein sollte, Bulgur in einem Sieb abtropfen lassen. Die Mangoldblätter auseinander rollen und 5 Minuten in einer Schüssel kalt wässern. Herausnehmen und trocken tupfen. Lachsfilet mit Pfeffer und Zitronenöl würzen. Den Lachs in die Mangoldblätter einschlagen. Petersilie zupfen und fein hacken. Möhren schälen und fein würfeln. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Tomaten vierteln und entkernen. Bulgur mit dem Gemüse, Limettensaft, Raps-Kernöl, Salz und Pfeffer mischen. Lachsfilet im Mangoldblatt mit etwas Raps-Kernöl von beiden Seiten gut anbraten und dann ziehen lassen. Salat auf Tellern anrichten, den Lachs aufschneiden – innen sollte er noch rosa sein – und servieren.

Pro Portion: 319 Kcal (1377 kJ), 16,2 g Eiweiß, 16,6 g Fett, 30,1 g Kohlenhydrate