



Fischfilet mit Purpurweizen-Bulgur

Ein leichtes Fischgericht mit Superfood-Beilage ☑☑. Purpurweizen ist eine seltene und sehr kostbare Weizensorte, die nicht nur äußerst gesund ist, sie lässt uns auch noch jung aussehen! Bulgur heißt „gebrochenes Korn“. Das ganze Getreidekorn wird zuerst mit Wärme und Wasser aufgeschlossen, getrocknet und zum Schluss grob gebrochen. Bulgur ist schnell zubereitet und vielseitig in der Verwendung. Zutaten für 4 Portionen:

- 800g Fischfilet (z.B. Forelle, Lachsforelle, Saibling oder Zander)
- 1 Zitrone
- 1-2 TL gemahlener "Chiemgauer Frühling"
- etwas Bratöl
- etwas Butter
- etwa Mehl
- 1 kleine Zwiebel
- 200g Purpurweizen-Bulgur
- 400 ml Wasser
- 1 geh. TL Echte Gmias Supp´n
- 2 EL frische Kräuter (z.B. Schnittlauch oder Petersilie)

Die Zwiebel fein würfeln und in einem Topf mit etwas Bratöl oder Butter andünsten, den Purpurweizen-Bulgur zusammen mit dem Wasser und der "Echten Gmias Supp´n" hinzu geben und bei kleiner Hitze ca. 15-20 Minuten quellen lassen. Die frischen Kräuter fein hacken und unter den Bulgur geben. Das Fischfilet säubern, von restlichen Gräten befreien und portionieren. Den Saft der Zitrone über den Fisch träufeln, mit dem "Chiemgauer Frühling" würzen und kurz in Mehl wenden. In einer Pfanne das Bratöl erhitzen und die Fischfilets von beiden Seiten her braten, zum Schluss noch etwas Butter in die heiße Pfanne geben. Zusammen mit dem heißen Bulgur anrichten und etwas Butter über die Fischfilets geben. *Tipp: Dazu passt fast jedes Gemüse z.B. Mangold oder ein knackiger Salat.* Wir wünschen Euch einen guten Appetit!