

## Seelachsfilet mit Champignon- Zucchinigemüse zu Bulgur

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
200 g	Champignons
300 g	Zucchini
½ Bund	Schnittlauch
1 EL	Rapsöl
	Jodsalz
	Schwarzer Pfeffer
250 g	Seelachs
1 TL	Zitronensaft
150–200 g	Bulgur

### So wird's gemacht:

- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Champignons, Zucchini und Schnittlauch kleinschneiden; mit Öl und Gewürzen vermengen.
- Die Masse auf den mit Zitronensaft beträufelten Seelachs in eine gefettete Auflaufform geben.
- Für ungefähr 20 Minuten backen; am Ende den Backofen für weitere 5 Minuten auf Oberhitze einstellen.
- Währenddessen Bulgur mit kochendem Wasser übergießen und ausquellen lassen.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

### Tipp zur Zubereitung:

- Vorweg einen Teller mit Rohkost zum Knabbern anbieten.

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel.: 0531 618310-30

verbraucherzentrale

Niedersachsen