



*Stefan Marquard*  
**Sterneküche macht Schule**  
*genial einfach - einfach anders*

## **Orangenbulgur mit Kräuterlachs und zweierlei Gemüsesoße (Karotte, Kohlrabi)**

### **Zutaten für vier Personen:**

600g Lachsfilet, fünf Zwiebel, sechs Karotten, drei Kohlrabi, 400g Bulgurweizen, jeweils einen Liter Orangensaft, Gemüsebrühe und Kokosmilch, etwas Pflanzenöl, 0,5 Liter Apfelsaft, jeweils ein Bund Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kerbel. Kurkuma, Salz, Pfeffer, Zucker, Koriander gemahlen, 100g Butter.

**Zubereitung:** Die Zwiebeln schälen, würfeln und aktivieren (Salz-Zuckermischung 5:1, (10g pro 1 Kg Gemüse), Karotten und Kohlrabi schälen. Eine Karotte raspeln, die anderen Karotten und die Kohlrabi in Stücke schneiden und ebenfalls aktivieren. Alle Kräuter waschen. Petersilie und Schnittlauch zusammen kleinhacken. Die restlichen Kräuter zusammen klein hacken.

**Den Lachs** in gleich große Tranchen schneiden, mit 20g Salz-Zuckermischung im Verhältnis 5:1 aktivieren und mit Koriander und Pfeffer würzen. Aus der Butter mit Kräuterabschnitten/Stiele und einer angeschlagenen Knoblauchzehe eine Kräuterbutter herstellen und den Fisch damit bestreichen.

Den Lachs ca. 30 Minuten bei 60 C auf einem Gitter 45 Minuten bei Warmluft garen. Vor dem Anrichten mit gemischten gehackten Kräutern bestreuen.

**Für den Bulgur** eine der gehackten, aktivierten Zwiebel und die geraspelte Karotte in etwas Pflanzenöl anschwitzen bis die Ränder leicht Farbe nehmen. Nun den Bulgur zugeben, mit einem Esslöffel Kurkuma würzen und ebenfalls mit anrösten. Das Gemenge mit ca. 0,5 Liter Orangensaft aufgießen und mit etwas Salz und Zucker abschmecken.

Nach und nach so viel Orangensaft und auch Gemüsebrühe zugeben, bis der gewünschte Biss erreicht ist. Dabei ständig rühren. Vor dem Anrichten mit gehackter Petersilie und klein geschnittenem Schnittlauch vermengen.

**Für die Gemüesoßen** die restlichen, aktivierten Karotten und Kohlrabi in getrennten Töpfen bis zum gewünschten Biss garen.

Für die Soßenbasis die restlichen aktivierten Zwiebeln glasig anschwitzen, mit ca. 0,5 Liter Apfelsaft ablöschen. Den Apfelsaft bis auf ein Fünftel reduzieren und dann die Kokosmilch zugeben. Diese Velouté (Grundsoße), mit Salz, Pfeffer, und Zucker abschmecken und fein mixen. Die Hälfte der so entstandenen Soße mit den gegarten Karotten, die andere Hälfte separat mit den Kohlrabi, sämig mixen.

Nun alle vorbereiteten Komponenten des Gerichtes schön anrichten.

