



Kasslerlachs an buntem Quinoasalat

mit Rotkohl und Fenchel



ca. 25min



2 Personen

Heute geht die Zubereitung deines Abendessens besonders fix von der Hand - perfekt für einen entspannten Abend im Kreise der Lieben, mit aller Zeit der Welt fürs Wesentliche und ohne lästigen Abwaschmarathon. Die Quinoa ist vorgekocht und kann direkt unter den Salat gehoben werden - genial, was? Dazu gesellen sich Rotkohl, Fenchel, Apfelscheiben und Walnüsse und obendrauf thront stolz der zarte Kasslerlachs! Genuss pur!

- 1 Fenchelknolle
- 200g geschnittener Rotkohl
- 10g Petersilie
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 250g Express-Vollkornquinoa
- 1 Packung Kasslerlachs
- 1 Apfel

- 2EL Mayonnaise ³
- 1EL Honig
- 1EL Senf ¹⁰
- 1EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroße Pfanne

Allergene
Eier (3), Milch (7), Senf (10), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 740kcal, Fett 50.0g,
Kohlenhydrate 55.9g, Eiweiß 14.1g



1. Fenchel schneiden

Die Enden des **Fenchels** abtrennen, dann den **Fenchel** längs halbieren, den Strunk herausschneiden und den Rest in dünne Streifen schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit 1 Prise Salz würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4Min. goldbraun braten.



2. Dressing verrühren

1EL Honig, 1EL Senf, 2EL Mayonnaise, 3EL Olivenöl und 2EL Essig gut verrühren. Das **Dressing** mit dem **Fenchel** und dem **Rotkohl** zu einem **Salat** vermengen.



5. Salat vermengen

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Apfelscheiben** zu dem **Salat** geben und alles gut vermengen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Salat verfeinern

Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein schneiden. Die **Walnüsse** grob hacken und mit der **Petersilie** und der **Quinoa** unter den **Salat** heben.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Den **Salat** auf Teller verteilen, mit dem **Fleisch** anrichten und servieren.