



## Kasslerlachs an buntem Quinoasalat

mit Rotkohl und Fenchel



ca. 30min



3-4 Personen

Leckere Quinoa verfeinert den Salat mit knackigem Rotkohl, Fenchel, Apfelscheiben und Walnüssen. Dazu gibt es zarten Kasslerlachs. Genuss pur und ein schnelles Low-Carb-Rezept für einen unbeschwerten Feierabend!

## Was du von uns bekommst

- 300g Quinoa
- 2 Fenchelknollen
- 1 Rotkohl
- 2 Packungen Kasslerlachs
- 10g Petersilie
- 2 Äpfel
- 100g Walnusskerne <sup>15</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 2EL Honig
- 2EL Senf <sup>10</sup>
- 2EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 967kcal, Fett 58.3g,  
Kohlenhydrate 75.1g, Eiweiß 35.7g



**1. Fenchel schneiden**

In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden, dabei die Stiele entfernen.



**2. Quinoa kochen**

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



**3. Salat vorbereiten**

Den **Rotkohl** halbieren und mit einem Messer in hauchfeine Streifen schneiden, dabei den Strunk und die äußeren Blätter entfernen. 2EL Honig, 2EL Senf, 4EL Mayonnaise, 4EL Olivenöl und 2EL Essig gut verrühren. Das **Dressing** mit dem **Fenchel** und dem **Rotkohl** zu einem **Salat** vermengen.



**4. Fleisch braten**

Das **Fleisch** mit 1 Prise Salz würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4Min. goldbraun braten.



**5. Salat vermengen**

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Walnüsse** grob hacken und mit der **Petersilie** und der **Quinoa** unter den **Salat** mengen. Dann die **Apfelscheiben** zugeben und vorsichtig unterheben. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



**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.