



Kasslerlachs an buntem Quinoasalat

mit Rotkohl und Fenchel



ca. 25min



2 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

- 150g Quinoa
- 1 Fenchelknolle
- 1 Rotkohl
- 1 Packung Kasslerlachs
- 10g Petersilie
- 1 Apfel
- 50g Walnusskerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 995kcal, Fett 58.5g,
Kohlenhydrate 79.3g, Eiweiß 37.0g



1. Fenchel schneiden

In einem kleinen Topf 350ml 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

Die **1/2 des Rotkohls** mit einem Messer in hauchfeine Streifen schneiden, dabei den Strunk und die äußeren Blätter entfernen. 1EL Honig, 1EL Senf, 2EL Mayonnaise, 2EL Olivenöl und 1EL 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4Min. goldbraun braten.



5. Salat vermengen

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Den **Apfel** 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.