



## Quinoa-Bowl mit Räucherlachs

und eingelegtem Gemüse

 20-30min  3-4 Personen

Bunt und gesund - das ist das Geheimnis einer guten Bowl! Hier sorgen feiner Stremellachs, nussige Quinoa, knackige Karotten und Radieschen, erfrischende Gurke und ein cremiger Dip mit Sriracha-Sauce dafür, dass Augen und Magen gleichermaßen Befriedigung erfahren.

## Was du von uns bekommst

- 300g Quinoa
- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 2 Karotten
- 2 Packungen Stremellachs 4
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Sesam 11

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise 3
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Eier (3), Fisch (4), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 599kcal, Fett 23.0g, Kohlenhydrate 67.1g, Eiweiß 29.6g



### 1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 650ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 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. **Tipp:** Wer mag, kann die **Quinoa** mit 1-2TL Butter und 1 Prise Pfeffer verfeinern.



### 2. Gurke einlegen

Die **Gurke** mit einem Sparschäler bis zu den Kernen in lange Streifen schneiden, mit 1 Prise Salz vermengen und ca. 5Min. ziehen lassen. Das ausgetretene Wasser abgießen, dabei die **Gurkenstreifen** leicht auspressen, dann mit 3-4EL Essig vermengen und erneut beiseitestellen.



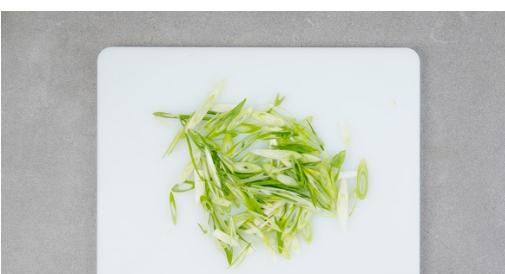
### 3. Radieschen einlegen

Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. In einem kleinen Topf 25ml Wasser mit 25ml hellem Essig, 1-2TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren und bei starker Hitze einmal aufkochen lassen, dann den **Sud** über die **Radieschen** gießen. Gut verrühren und ziehen lassen. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



### 4. Fisch vorbereiten

Mit einem scharfen Messer die Haut vom **Lachs** entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel oder den Fingern in mundgerechte Stücke zerteilen. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



### 5. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** schräg in längliche, feine Ringe schneiden.



### 6. Sauce zubereiten

3EL Mayonnaise mit der **Sriracha-Sauce nach Geschmack**, 2EL Wasser und 1 Prise Salz verrühren. Die **Radieschen** aus dem Sud nehmen. Die **Karotten**, die **Gurkenstreifen**, die **Radieschen** und den **Lachs** auf der **Quinoa** anrichten. Die **Sriracha-Mayonnaise** darübergeben und die **Quinoa-Bowl** mit dem **Sesam** und den **Lauchzwiebeln** bestreut servieren.