



## Quinoa-Bowl mit Lachs

und Sriracha-Mayonnaise

 20-30min  2 Personen

Bunt und gesund - das ist das Geheimnis einer guten Bowl! Hier sorgen feine Räucherlachsspitzen, nussige Quinoa, knackige Karotten und Radieschen, erfrischende Gurke und ein cremiger Dip mit Mayo und Sriracha-Sauce dafür, dass du auch im Winter fit bleibst.

## Was du von uns bekommst

- 3,10
- 11
- 4

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- kleiner Kochtopf
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

## Allergene

Eier (3), Fisch (4), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

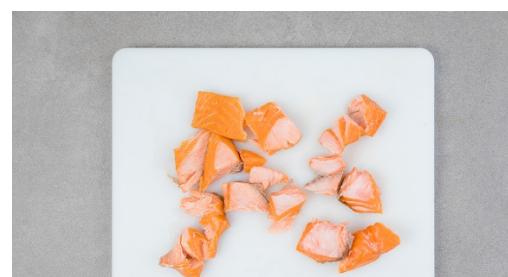
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 745kcal, Fett 40.9g, Kohlenhydrate 53.9g, Eiweiß 34.7g



### 1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die Quinoa zum Kochen bringen. **2/3 der Quinoa** in einem Sieb unter warmem Wasser abspülen. Sobald das Wasser kocht, die **Quinoa** hineingeben und in ca. 15-20Min. weich kochen. **Tipp:** Bei großem Hunger die gesamte Menge **Quinoa** zubereiten.



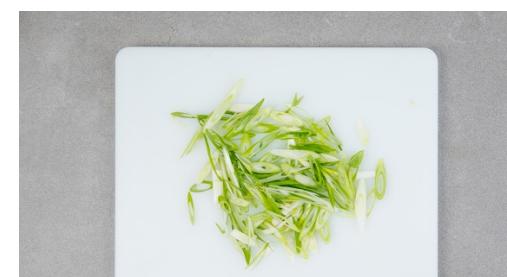
### 4. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit einer Gabel vorsichtig zerteilen und ggf. die Haut entfernen. Dabei auf mögliche Gräten achten und diese entfernen.



### 2. Gurke einlegen

Die **Gurke** mit einem Sparschäler bis zu den Kernen in lange, breite Streifen schneiden, mit 1 Prise Salz vermengen und ca. 5Min. ruhen lassen. Das ausgetretene **Gurkenwasser** abgießen (ggf. leicht auspressen). Die **Gurkenstreifen** mit 2-3EL Essig vermengen und erneut beiseitestellen.



### 5. Lauchzwiebeln schneiden

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



### 3. Radieschen einlegen

Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. In einem kleinen Topf den **Reisessig** mit 25ml Wasser, 1-2TL Zucker und 1 Prise Salz bei starker Hitze einmal kurz aufkochen, den **Sud** über die **Radieschen** geben, gut verrühren und ziehen lassen. Die **Karotten** schälen und in schräge, dünne Scheiben schneiden.



### 6. Sauce zubereiten

Die **Mayonnaise** mit **1-2TL Sriracha-Sauce**, 1EL Wasser und 1 Prise Salz verrühren. Wer es schärfer mag, kann auch mehr **Sriracha-Sauce** verwenden. Die **Radieschen** aus dem Sud nehmen. Die **Karotten**, die **Gurkenstreifen**, die **Zwiebeln**, die **Radieschen** und den **Lachs** auf der **Quinoa** anrichten. Die **Sriracha-Mayonnaise** darübergeben und mit **Sesam** bestreut servieren.