



Quinoa-Bowl mit Lachs

und Sriracha-Mayonnaise



20-30min



3-4 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

- 4
- 11
- 3,10

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 730kcal, Fett 40.2g, Kohlenhydrate 52.5g, Eiweiß 33.9g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die Quinoa zum Kochen bringen. Die **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.



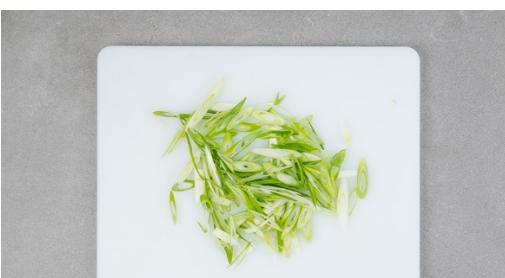
4. Fisch vorbereiten

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 3-4EL 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 50ml Wasser, 1EL 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**, 2EL 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.