



## 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

- 1 Minigurke
- 1 Packung Radieschen
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Reisessig
- 1 Packung Räucherlachspitzen <sup>4</sup>
- 1 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 200g Quinoa

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Essig
- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- kleiner Kochtopf
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 745.0kcal, Fett 40.4g, Eiweiß 36.3g, Kohlenhydrate 53.1g



### 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:** Wer großen Hunger hat, kann die gesamte Menge **Quinoa** zubereiten.



### 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 2-3EL Essig vermengen und erneut beiseitestellen.



### 3. Radieschen einlegen

Die **Radieschen** putzen und 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 schräg in dünne Scheiben schneiden.



### 4. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit den Fingern oder einer Gabel vorsichtig zerteilen und ggf. mit einem Messer die Haut entfernen. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten enthalten. Diese am besten jetzt entfernen oder später beim Essen darauf achten.



### 5. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** schräg in lange, feine Ringe 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.