



Feiner Räucherlachs mit Rosinen

auf Quinoa-Fenchel-Salat mit Joghurt



30-40min



3-4 Personen

Bester Räucherlachs mal gar nicht norddeutsch, sondern höchst international mit einem aromatischen Salat aus lockerer Quinoa, feinem Fenchel, gebratenen Zucchini, Zitronen und frischen Kräutern. Dazu ein Klecks Joghurt - perfekt!

Was du von uns bekommst

- 300g Quinoa
- 2 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 20g frischer Dill & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Becher Joghurt⁷
- 2 Packungen Räucherlachsspitzen
- 1 Packung Rosinen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Grillpfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 754.0kcal, Fett 35.7g, Eiweiß 39.0g, Kohlenhydrate 65.2g



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.



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Fenchel** halbieren und in möglichst feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Das **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Fenchel** mit je 0,5-1TL Salz und Zucker mit den Händen kräftig kneten.



3. Zucchini grillen

Die **Zuchinischeiben** mit 1-2EL Olivenöl vermengen und in einer Grillpfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. grillen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Die **Zucchini** ggf. in mehreren Durchgängen braten, sodass alle Scheiben schön bräunen können. Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



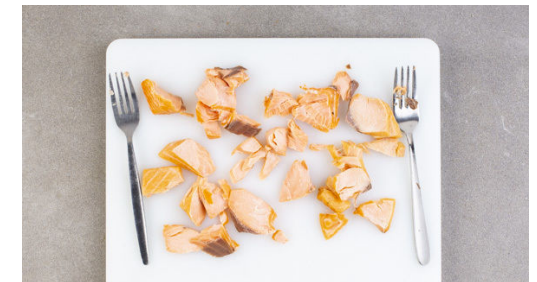
4. Kräuter schneiden

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. **1EL Lauchzwiebeln** und **1TL Zitronenabrieb** für die Garnitur beiseitelegen.



5. Salat zubereiten

Die **Quinoa** mit den **Zuchinischeiben**, dem **Fenchel**, den **Kräutern** und dem Großteil der **Lauchzwiebeln** vermengen und den **Salat** mit dem **Zitronenabrieb** und **-saft**, 5-6EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Den **Joghurt** mit etwas Salz abschmecken.



6. Lachs zerteilen

Den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Lachs** auf dem **Quinoa-Gemüse-Salat** anrichten und mit den **Rosinen**, den **restlichen Lauchzwiebeln**, dem **restlichen Zitronenabrieb**, dem **Fenchelgrün** und dem **Joghurt** garnieren und servieren.