



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 Bio-Quinoa Tricolore
- 2 große Gurken
- 1 Bund Radieschen
- 2 Karotten
- 2 Packungen Stremellachs²
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Sesam³

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise¹
- 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 (1), Fisch (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

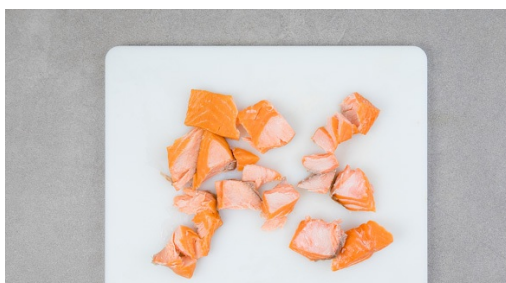
Nährwertangaben pro Portion

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



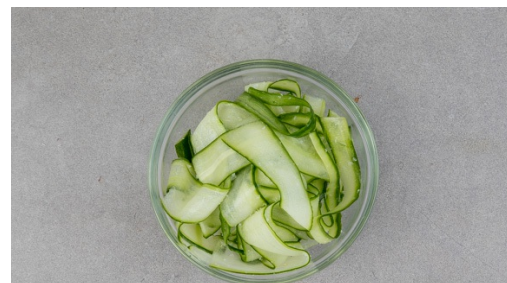
1. Quinoa kochen

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.



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.



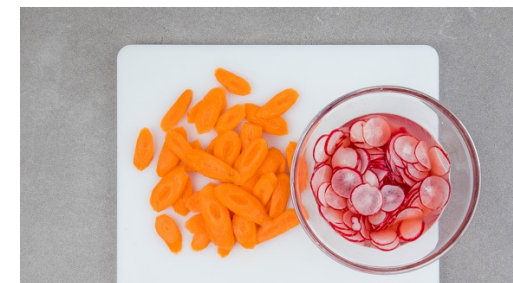
2. Gurke einlegen

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.



5. Lauchzwiebeln schneiden

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



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.



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.