



Quinoa-Bowl mit Stremellachs

und eingelegtem Gemüse



20-30min



2 Personen

Bunt und gesund – das ist das Geheimnis einer guten Bowl! Hier sorgen heiß geräucherter Lachs, nussige Quinoa, knackige Karotten und Radieschen, erfrischende Gurke und ein cremiger Dip mit Sriracha-Sauce dafür, dass Augen und Magen gleichermaßen Befriedigung erfahren. Guten Appetit!

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 große Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 Karotte
- 1 Packung Stremellachs ²
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Sesam ³

- 2EL Mayonnaise 1
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Eier (1), Fisch (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 792kcal, Fett 37.5g,
Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 44.6g



In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



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 1½EL hellem Essig vermengen und erneut beiseitestellen.



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



Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. In einem weiteren kleinen Topf 2EL Wasser mit 2EL hellem Essig, 1TL 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 **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



2EL Mayonnaise mit der **Sriracha-Sauce nach Geschmack**, 1EL 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 den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** bestreut servieren.