



## Quinoa-Bowl mit Stremellachs

und eingelegtem Gemüse



20-30min



3-4 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!

## Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 große Gurken
- 1 Bund Radieschen
- 2 Karotten
- 2 Packungen Stremellachs <sup>2</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen Sesam <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- 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 761kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 61.8g, Eiweiß 43.6g



### 1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 700ml 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.



### 2. Gurke einlegen

Die **Gurken** mit einem Sparschäler bis zu den Kernen in lange Streifen schneiden, mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen und ca. 5Min. ziehen lassen. Das ausgetretene Wasser abgießen, dabei die **Gurkenstreifen** leicht auspressen, dann mit 3EL hellem Essig vermengen und erneut beiseitestellen.



### 3. Radieschen einlegen

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 **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



### 4. Fisch vorbereiten

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



### 5. Lauchzwiebeln schneiden

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



### 6. Sauce zubereiten

4EL Mayonnaise mit der **Sriracha-Sauce nach Geschmack**, 2EL Wasser und 1 kräftigen 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.