



RESHOOT Feiner Stremellachs 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, gebratener Zucchini, Zitrone und frischen Kräutern. Dazu ein Klecks Joghurt - perfekt!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 20g Dill & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Becher Joghurt²
- 2 Pck. ASC-Stremellachs¹
- 50g Rosinen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Grillpfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 30.6g



1. Quinoa köcheln

In einem mittelgroßen Topf 80ml 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.



4. Kräuter schneiden

Die **Petersilie samt Stängeln** und den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. **1EL Lauchzwiebeln** und **1TL Zitronenschale** für die Garnitur beiseitelegen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Fenchel** halbieren und in möglichst feine Streifen schneiden, dabei den Strunk ggf. entfernen. Das **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Fenchel** mit je ½TL Salz und Zucker mit den Händen kräftig durchkneten, bis er weicher wird.



5. Salat zubereiten

Die **Quinoa** mit den **Zucchini**, dem **Fenchel**, den **Kräutern** und dem Großteil der **Lauchzwiebeln** vermengen. Den **Salat** mit der **Zitronenschale** und dem **-saft**, 4EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Den **Joghurt** mit etwas Salz abschmecken.



3. Zucchini grillen

Die **Zuchinischeiben** mit 2EL Olivenöl vermengen und in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. grillen, dann mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. **Tipp:** Die **Zucchini** ggf. in mehreren Durchgängen grillen, sodass alle Scheiben schön bräunen können.



6. Lachs zerteilen

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