



## 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 Joghurt<sup>2</sup>
- 2 Pck. ASC-Stremellachs<sup>1</sup>
- 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.



**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  $\frac{1}{2}$ TL Salz und Zucker mit den Händen kräftig durchkneten, bis er weicher wird.



**3. Zucchini grillen**

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



**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.



**5. Salat zubereiten**

Die **Quinoa** mit den **Zucchinischeiben**, 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.



**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.