



## RESHOOT Feiner Stremellachs mit Rosinen

auf Quinoa-Fenchel-Salat mit Joghurt



30-40min



2 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

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 10g Dill & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Joghurt<sup>2</sup>
- 1 Pck. ASC-Stremellachs<sup>1</sup>
- 25g Rosinen

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- kleiner 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 767kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 32.9g



### 1. Quinoa köcheln

In einem kleinen Topf 400ml 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** und den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Lauchzwiebel** 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.



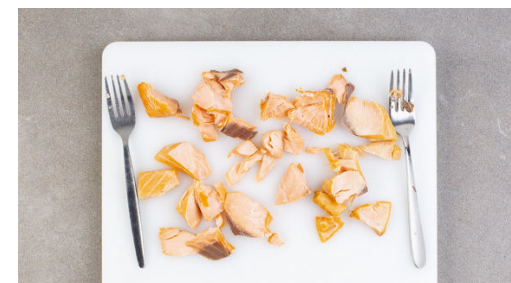
### 5. Salat zubereiten

Die **Quinoa** mit den **Zucchini**, dem **Fenchel**, den **Kräutern** und dem Großteil der **Lauchzwiebeln** vermengen. Den **Salat** mit der **Zitronenschale** und dem **-saft**, 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Den **Joghurt** mit etwas Salz abschmecken.



### 3. Zucchini grillen

Die **Zucchini** mit 1EL Olivenöl vermengen und in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. grillen, dann mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 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.