



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 Pck. ASC-Stremellachs ²
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. Sesam ³

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

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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.