



Quinoa-Bowl mit Räucherlachs

und Sriracha-Mayonnaise

20-30min 2 Personen

Bunt und gesund - das ist das Geheimnis einer guten Bowl! Hier sorgen feine Räucherlachsspitzen, nussige Quinoa, knackige Karotten und Radieschen, erfrischende Gurke und ein cremiger Dip mit Mayo und Sriracha-Sauce dafür, dass du auch in den kalten Monaten nicht schlapp machst!

Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 1 Minigurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 Packung Reisessig
- 1 Karotte
- 1 Packung Stremellachs⁴
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Päckchen Mayonnaise^{3,10}
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen schwarzer Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL Butter (optional)
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- kleiner Kochtopf mit Deckel
- kleiner Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Fisch (4), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 59.3g, Eiweiß 37.8g



1. Quinoa kochen

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 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten. **Tipp:** Wer mag, kann die **Quinoa** mit 1-2TL Butter und 1 Prise Pfeffer verfeinern.



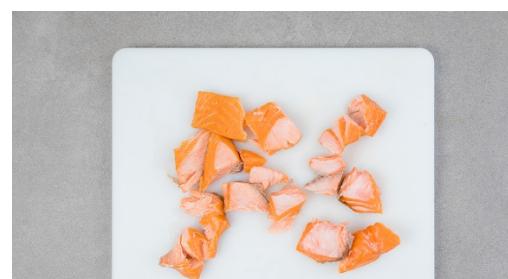
2. Gurke einlegen

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 2-3EL Essig vermengen und erneut beiseitestellen.



3. Radieschen einlegen

Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. In einem weiteren kleinen Topf die **1/2 des Reisessigs** mit 25ml Wasser, 1-2TL Zucker und 1 Prise Salz bei starker Hitze einmal aufkochen lassen, dann den **Sud** über die **Radieschen** gießen. Gut verrühren und ziehen lassen. Die **Karotte** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



4. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit den Fingern oder einer Gabel vorsichtig in mundgerechte Stücke zerteilen und ggf. mit einem Messer die Haut entfernen. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten enthalten. Diese am besten jetzt entfernen oder später beim Essen darauf achten.



5. Lauchzwiebel schneiden

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



6. Sauce zubereiten

Die **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 mit dem **Sesam** und den **Lauchzwiebeln** bestreut servieren.