



## Quinoa-Bowl mit Räucherlachs

und Sriracha-Mayonnaise



20-30min



3-4 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

- 300g Quinoa
- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 Päckchen Reisessig
- 2 Karotten
- 2 Packungen Stremellachs 4
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 698kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 58.3g, Eiweiß 36.9g



### 1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 650ml 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 3-4EL Essig vermengen und erneut beiseitestellen.



### 3. Radieschen einlegen

Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. In einem kleinen Topf den **Reisessig** mit 50ml Wasser, 1EL Zucker und 1 Prise Salz bei starker Hitze einmal aufkochen lassen, dann den **Sud** über die **Radieschen** gießen. Gut verrühren und ziehen lassen. Die **Karotten** 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. Lauchzwiebeln schneiden

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



### 6. Sauce zubereiten

Die **Mayonnaise** mit der **Sriracha-Sauce nach Geschmack**, 2EL 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.