



## Feiner Räucherlachs 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, gebratenen Zucchini, Zitrone und frischen Kräutern. Dazu ein Klecks Joghurt - perfekt!

## Was du von uns bekommst

- 300g Quinoa
- 2 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 20g frischer Dill & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 2 Packungen Stremellachs<sup>4</sup>
- 1 Packung Rosinen<sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Grillpfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Allergene

Fisch (4), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 754kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 65.2g, Eiweiß 39.0g



**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.



**2. Gemüse schneiden**

Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Fenchel** halbieren und in möglichst feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Das **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Fenchel** mit je 0,5-1TL Salz und Zucker mit den Händen kräftig kneten.



**3. Zucchini grillen**

Die **Zucchinischeiben** mit 1-2EL Olivenöl vermengen und in einer Grillpfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. grillen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipps:** Die **Zucchini** ggf. in mehreren Durchgängen braten, sodass alle Scheiben schön bräunen können. Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



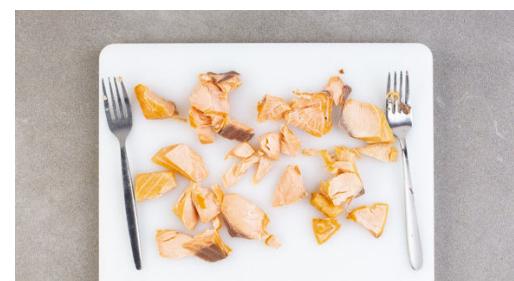
**4. Kräuter schneiden**

Die **Petersilie** **samt Stängeln** fein hacken. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. **1EL Lauchzwiebeln** und **1TL Zitronenabrieb** für die Garnitur beiseitelegen.



**5. Salat zubereiten**

Die **Quinoa** mit den **Zucchinischeiben**, dem **Fenchel**, den **Kräutern** und dem Großteil der **Lauchzwiebeln** vermengen und den **Salat** mit dem **Zitronenabrieb** und -saft, 5-6EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Den **Joghurt** mit etwas Salz abschmecken.



**6. Lachs zerteilen**

Den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Lachs** auf dem **Quinoa-Gemüse-Salat** anrichten und mit den **Rosinen**, den **restlichen Lauchzwiebeln**, dem **restlichen Zitronenabrieb**, dem **Fenchelgrün** und dem **Joghurt** garnieren und servieren.