



## Quinoa-Bowl mit Räucherlachs

und Sriracha-Mayonnaise



20-30min



2 Personen

Bunt und gesund - das ist das Geheimnis einer guten Bowl! Hier sorgen feiner Stremellachs, nussige Quinoa, knackige Karotten und Radieschen, erfrischende Gurke und ein cremiger Dip mit Mayo und Sriracha-Sauce dafür, dass du nicht schlapp machst und die Balance stimmt.



- 150g Quinoa
- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 Päckchen Reissessig <sup>12</sup>
- 1 Karotte
- 1 Packung Stremellachs <sup>4</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen schwarzer Sesam

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

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

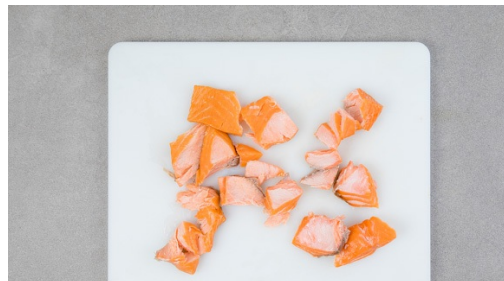
## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 748kcal, Fett 37.0g,  
Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 37.7g



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.



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.



Die **1/2 der Gurke oder mehr** 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.



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



Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. In einem weiteren kleinen Topf den **Reisessig** 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.



Die **Mayonnaise** mit der **Sriracha-Sauce nach Geschmack**, 1 EL 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.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**