

MARLEY SPOON



Quinoa-Bowl mit Räucherlachs und Sriracha-Mayonnaise

 20-30min  3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 300g Quinoa
- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 2 Päckchen Reisessig¹²
- 2 Karotten
- 2 Packungen Stremellachs⁴
- 1 Lauchzwiebel
- 3 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

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- 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), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

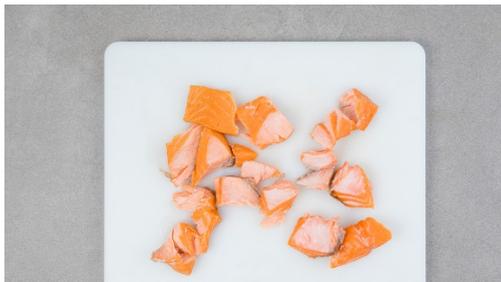
Nährwertangaben pro Portion

Energie 691kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 58.2g, 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.



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.



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.



5. Lauchzwiebel schneiden

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



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.



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.