



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 Minigurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 Packung Reisessig
- 1 Karotte
- 1 Packung Stremellachs ⁴
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Essig

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

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

Energie 735kcal, Fett 37.0g,
Kohlenhydrate 57.4g, Eiweiß 37.4g



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.



Mit einem scharfen Messer die Haut vom **Lachs** entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel oder den Fingern in mundgerechte Stücke zerteilen. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



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.



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 die **Quinoa-Bowl** mit dem **Sesam** und den **Lauchzwiebeln** bestreut servieren.