



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.

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Quinoa kochen

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.



4. Fisch vorbereiten

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.



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 2-3EL Essig vermengen und erneut beiseitestellen.



3. Radieschen einlegen

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.



5. Lauchzwiebel schneiden

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



6. Sauce zubereiten

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