



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.

- 300g Quinoa
- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 Packung Reisessig
- 2 Karotten
- 2 Packungen Stremellachs ⁴
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 693kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 60.0g, Eiweiß 37.0g



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.



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 3-4EL Essig vermengen und erneut beiseitestellen.



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



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



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