



Feiner Räucherlachs mit Rosinen

auf Quinoa-Fenchel-Salat mit Joghurt



30-40min



2 Personen

Bester Räucherlachs mal gar nicht norddeutsch, sondern höchst international mit einem aromatischen Salat aus lockerer Quinoa, feinem Fenchel, gebratenen Zucchini, Zitrone und frischen Kräutern. Dazu ein Klecks Joghurt - perfekt!

- 1 Packung Quinoa
- 1 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 20g frische Petersilie & Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Stremellachs ⁴
- 1 Päckchen Rosinen ¹²

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Grillpfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Fisch (4), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 855kcal, Fett 43.6g,
Kohlenhydrate 77.2g, Eiweiß 42.9g



In einem mittelgroßen Topf 450ml 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.



Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.
Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.
Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.
1 EL Lauchzwiebeln und **1 TL Zitronenabrieb** für die Garnitur beiseitelegen.



Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Fenchel** halbieren und in möglichst feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Das **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Fenchel** mit je 0,5-1TL Salz und Zucker mit den Händen kräftig kneten.



Die **Quinoa** mit den **Zucchini**scheiben, dem **Fenchel**, den **Kräutern** und dem Großteil der **Lauchzwiebeln** vermengen und den **Salat** mit dem **Zitronenabrieb** und **-saft**, 3-4EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Den **Joghurt** mit etwas Salz abschmecken.



Die **Zucchini**scheiben mit 1-2EL Olivenöl vermengen und in einer Grillpfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. grillen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Die **Zucchini** ggf. in mehreren Durchgängen braten, sodass alle Scheiben schön bräunen können. Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



Den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Lachs** auf dem **Quinoa-Gemüse-Salat** anrichten. Mit den **Rosinen**, den **restlichen Lauchzwiebeln**, dem **restlichen Zitronenabrieb**, dem **Fenchelgrün** und dem **Joghurt** garnieren und servieren.