



Feiner Räucherlachs mit Rosinen

auf Quinoa-Fenchel-Salat mit Joghurt



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Quinoa
- 2 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 20g frische Petersilie & Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Becher Joghurt⁷
- 2 Packungen Stremellachs⁴
- 1 Packung Rosinen¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 786kcal, Fett 39.4g, Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 40.8g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 850ml 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.



4. Kräuter schneiden

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. **1EL Lauchzwiebeln** und **1TL Zitronenabrieb** für die Garnitur beiseitelegen.



2. Gemüse schneiden

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.



5. Salat zubereiten

Die **Quinoa** mit den **Zucchini**, dem **Fenchel**, den **Kräutern** und dem Großteil der **Lauchzwiebeln** vermengen und den **Salat** mit dem **Zitronenabrieb** und **-saft**, 5-6EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Den **Joghurt** mit etwas Salz abschmecken.



3. Zucchini grillen

Die **Zucchini** 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.



6. Lachs zerteilen

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.