



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!

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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Quinoa kochen

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.
1 EL Lauchzwiebeln und **1 TL 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**scheiben, 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**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.



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.