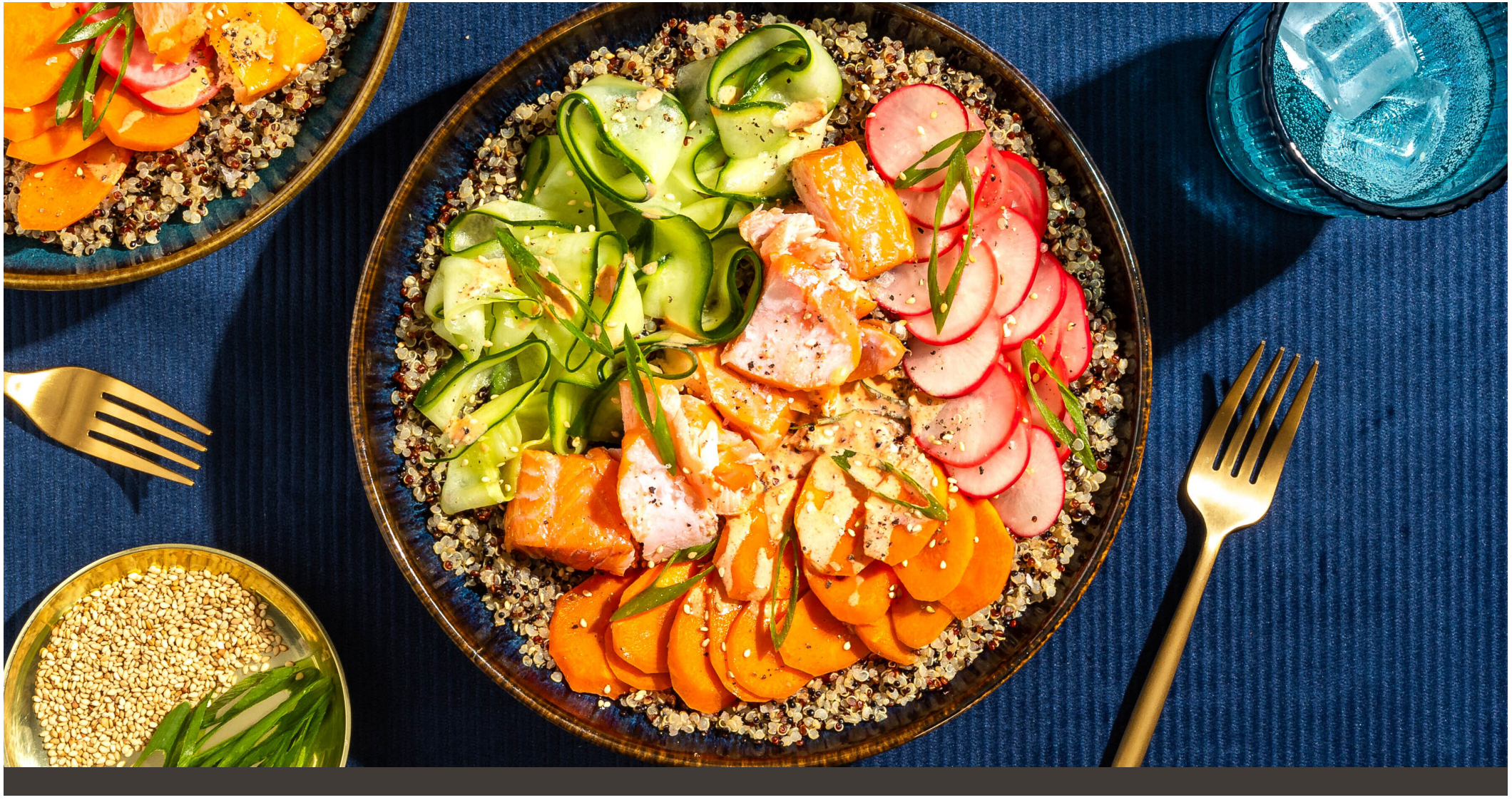
MARLEY SPOON



# Quinoa-Bowl mit Stremellachs

und eingelegtem Gemüse

20-30min 4 Portionen

Bunt und gesund – das ist das Geheimnis einer guten Bowl! Hier sorgen heiß geräucherter Lachs, nussige Quinoa, knackige Karotten und Radieschen, erfrischende Gurke und ein cremiger Dip mit Sriracha-Sauce dafür, dass Augen und Magen gleichermaßen Befriedigung erfahren. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Gurken
- 1 Bund Radieschen
- 2 Karotten
- 2 Pck. ASC-Stremellachs [2]
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. Sesam [3]

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 (1), Fisch (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 661kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 59.0g, Eiweiß 33.7g

### 1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15–20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.

### 2. Gurke einlegen

Die **Gurken** mit einem Sparschäler bis zu den Kernen in lange Streifen schneiden, mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen und ca. 5Min. ziehen lassen. Das ausgetretene Wasser abgießen, dabei die **Gurkenstreifen** leicht auspressen, dann mit 3EL hellem Essig vermengen und erneut beiseitestellen.

### 3. Radieschen einlegen

Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. In einem weiteren kleinen Topf 2EL Wasser mit 2EL hellem Essig, 1TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren und bei starker Hitze einmal aufkochen lassen, dann den **Sud** über die **Radieschen** gießen. Gut verrühren und ziehen lassen. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

### 4. Fisch vorbereiten

Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.

### 5. Lauchzwiebeln schneiden

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

### 6. Sauce zubereiten

4EL Mayonnaise mit der **Sriracha-Sauce nach Geschmack**, 2EL Wasser und 1 kräftigen 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 den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** bestreut servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**