

MARLEY SPOON



Quinoa-Bowl mit Stremellachs

und eingelegtem Gemüse



20-30min



2 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

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 Karotte
- 1 Pck. ASC-Stremellachs²
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. Sesam³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner 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 693kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 62.3g, Eiweiß 34.8g



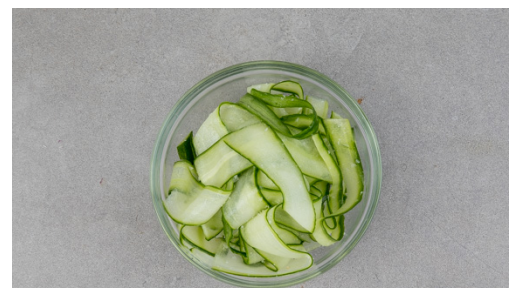
1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 350ml 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.



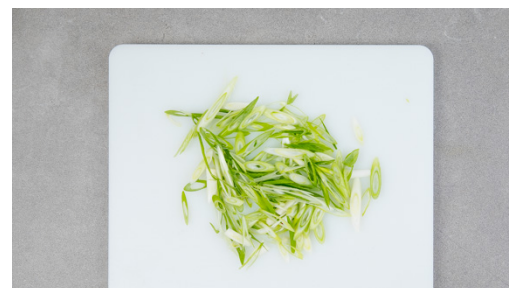
4. Fisch vorbereiten

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



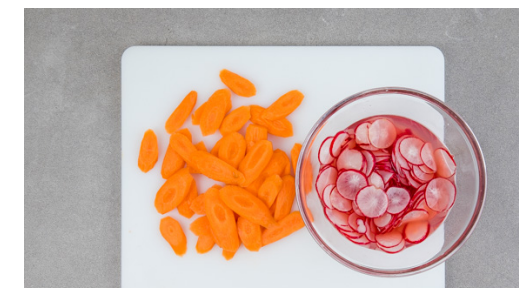
2. Gurke einlegen

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 1½EL hellem Essig vermengen und erneut beiseitestellen.



5. Lauchzwiebel schneiden

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



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 **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



6. Sauce zubereiten

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