



Kasslerlachs an buntem Quinoasalat

mit Rotkohl und Fenchel



ca. 25min



2 Personen

Heute geht die Zubereitung deines Abendessens besonders fix von der Hand - perfekt für einen entspannten Abend im Kreise der Lieben, mit aller Zeit der Welt fürs Wesentliche und ohne lästigen Abwaschmarathon. Die Quinoa ist vorgekocht und kann direkt unter den Salat gehoben werden - genial, was? Dazu gesellen sich Rotkohl, Fenchel, Apfelscheiben und Walnüsse und obendrauf thront stolz der zarte Kasslerlachs! Genuss pur!

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 200g geschnittener Rotkohl
- 10g Petersilie
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 250g Express-Vollkornquinoa
- 1 Packung Kasslerlachs
- 1 Apfel

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- 1EL Honig
- 1EL Senf ¹⁰
- 1EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 740kcal, Fett 50.0g, Kohlenhydrate 55.9g, Eiweiß 14.1g



1. Fenchel schneiden



2. Dressing verrühren



3. Salat verfeinern



4. Fleisch braten



5. Salat vermengen



6. Anrichten und servieren