



## Kasslerlachs an buntem Quinoasalat

mit Rotkohl und Fenchel



ca. 25min



3-4 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!



- 2 Fenchelknollen
- 400g geschnittener Rotkohl
- 20g Petersilie
- 100g Walnusskerne <sup>15</sup>
- 500g Express-Vollkornquinoa
- 2 Packungen Kasslerlachs
- 2 Äpfel

- 4EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 2EL Honig
- 2EL Senf <sup>10</sup>
- 2EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne

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

Energie 740kcal, Fett 50.0g,  
Kohlenhydrate 55.8g, Eiweiß 14.1g



## 1. Fenchel schneiden

A top-down view of a black frying pan on a light-colored surface. Two salmon steaks are cooking in the pan, which is filled with oil. The salmon is pinkish-orange with some browning on the edges. The pan has a black handle extending to the right.

## 4. Fleisch braten



## 2. Dressing verrühren

## 5. Salat vermengen



### 3. Salat verfeinern



## 6. Anrichten und servieren