



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, gebratener Zucchini, Zitrone und frischen Kräutern. Dazu ein Klecks Joghurt - perfekt!

- 300g Quinoa
- 2 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 20g Petersilie & Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 2 Packungen Stremellachs ⁴
- 50g Rosinen ¹²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 34.9g,
Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 30.6g



1. Quinoa köcheln

4. Kräuter schneiden

Die **Petersilie samt Stängeln und den Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. **1EL Lauchzwiebeln** und **1TL Zitronenschale** 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 1/2-1TL 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. Den **Salat** mit der **Zitronenschale** und dem **-saft**, 4EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Den **Joghurt** mit etwas Salz abschmecken.



3. Zucchini grillen

Die **Zucchini**scheiben mit 2EL Olivenöl vermengen und in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 1–2Min. grillen, dann mit 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. **Tipp:** Die **Zucchini** ggf. in mehreren Durchgängen grillen, sodass alle Scheiben schön bräunen können.



6. Lachs zerteilen

Mit einem scharfen Messer die Haut vom **Lachs** entfernen und den **Lachs** in mundgerechte Stücke zerteilen. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Lachs** auf dem **Quinoa-Gemüse-Salat** anrichten. Mit den **Rosinen**, den **restlichen Lauchzwiebeln**, der **restlichen Zitronenschale**, dem **Fenchelgrün** und dem **Joghurt** garnieren und servieren.