



Feiner Räucherlachs mit Rosinen

auf Quinoa-Fenchel-Salat mit Joghurt



30-40min



2 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!

- 150g Quinoa
- 1 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 20g Petersilie & Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Stremellachs ⁴
- 25g Rosinen ¹²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Fisch (4), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 767kcal, Fett 39.1g,
Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 32.9g



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 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



Die **Petersilie** und den **Dill** samt **Stängeln** fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. **1EL Lauchzwiebeln** und **1TL Zitronenschale** für die Garnitur beiseitelegen.



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.



Die **Quinoa** mit den **Zucchini**scheiben, dem **Fenchel**, den **Kräutern** und dem Großteil der **Lauchzwiebeln** vermengen. Den **Salat** mit der **Zitronenschale** und dem **-saft**, 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Den **Joghurt** mit etwas Salz abschmecken.



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



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.