



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
- 1 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 835kcal, Fett 52.4g,
Kohlenhydrate 56.6g, Eiweiß 31.7g



1. Fenchel schneiden

Die Enden des **Fenchels** abtrennen, dann den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.



2. Dressing verrühren

Die **1/2 des Rotkohls** mit einem Messer in hauchfeine Streifen schneiden, dabei den Strunk und die äußeren Blätter entfernen. 1EL Honig, 1EL Senf, 2EL Mayonnaise, 2EL Olivenöl und 1EL Essig gut verrühren. Das **Dressing** mit dem **Fenchel** und dem **Rotkohl** zu einem **Salat** vermengen.



3. Salat verfeinern

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Walnüsse** grob hacken und mit der **Petersilie** und der **Quinoa** unter den **Salat** heben.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit 1 Prise Salz würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4Min. goldbraun braten.



5. Salat vermengen

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Apfelscheiben** zu dem **Salat** geben und alles gut vermengen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Den **Salat** auf Teller verteilen, mit dem **Fleisch** anrichten und servieren.