



## Quinoa-Bowl mit Lachs

und Sriracha-Mayonnaise



20-30Min.



3-4 Personen

Bunt und gesund - das ist das Geheimnis einer guten Bowl! Hier sorgen feine Räucherlachsspitzen, nussige Quinoa, knackige Karotten und Radieschen, erfrischende Gurke und ein cremiger Dip mit Mayo und Sriracha-Sauce dafür, dass du auch im Winter fit bleibst.

## Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Reisessig
- 1 Gurke
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Packungen Räucherlachsspitzen <sup>4</sup>
- 1 Packung Radieschen
- 2 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- 1 Packung Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 400g Quinoa

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Essig
- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- kleiner Kochtopf
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Eier (3), Fisch (4), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 729.0kcal, Fett 39.7g, Eiweiß 35.6g, Kohlenhydrate 52.2g



### 1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die Quinoa zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem Sieb unter warmem Wasser abspülen. Sobald das Wasser kocht, die **Quinoa** hineingeben und in ca. 15-20Min. weich kochen.



### 2. Gurke einlegen

Die **Gurke** mit einem Sparschäler bis zu den Kernen in lange Streifen schneiden, mit 1 Prise Salz vermengen und ca. 5Min. ziehen lassen. Das ausgetretene Wasser abgießen, dabei die **Gurkenstreifen** leicht auspressen, dann mit 3-4EL Essig vermengen und erneut beiseitestellen.



### 3. Radieschen einlegen

Die **Radieschen** putzen und in dünne Scheiben schneiden. In einem kleinen Topf den **Reisessig** mit 50ml Wasser, 1EL Zucker und 1 Prise Salz bei starker Hitze einmal kurz aufkochen, den **Sud** über die **Radieschen** geben, gut verrühren und ziehen lassen. Die **Karotten** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



### 4. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit den Fingern oder einer Gabel vorsichtig zerteilen und ggf. mit einem Messer die Haut entfernen. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten enthalten. Diese am besten jetzt entfernen oder später beim Essen darauf achten.



### 5. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** schräg in lange, feine Ringe schneiden.



### 6. Sauce zubereiten

Die **Mayonnaise** mit **1-2TL Sriracha-Sauce**, 2EL Wasser und 1 Prise Salz verrühren. Wer es schärfer mag, kann auch mehr **Sriracha-Sauce** verwenden. Die **Radieschen** aus dem Sud nehmen. Die **Karotten**, die **Gurkenstreifen**, die **Zwiebeln**, die **Radieschen** und den **Lachs** auf der **Quinoa** anrichten. Die **Sriracha-Mayonnaise** darübergeben und mit **Sesam** bestreut servieren.