



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 ⁴
- 1 Packung Radieschen
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 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.



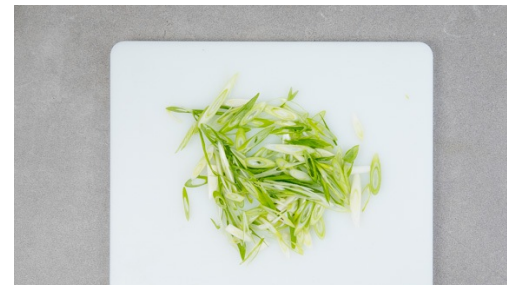
3. Radieschen einlegen

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.