



Bunte Quinoa-Bowl mit Lachs

und Sriracha-Mayonnaise



20-30Min.



2 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 genussvoll fit bleibst!

Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 1 Minigurke
- 1 Packung Radieschen
- 1 Päckchen Reissessig
- 1 Karotte
- 1 Packung Räucherlachsspitzen⁴
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Päckchen Mayonnaise^{3,10}
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen schwarzer Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- Sparschäler
- Sieb

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

Kochtipps

Die restlichen Radieschen einfach am nächsten Tag in die Lunchbox packen!

Allergene

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

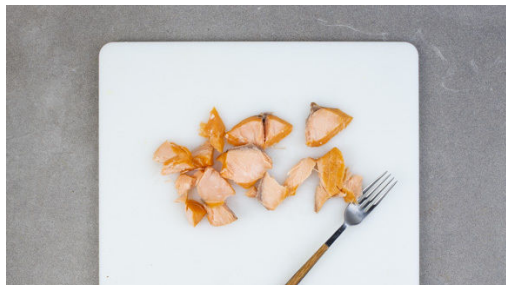
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 717.0kcal, Fett 33.5g, Eiweiß 37.6g, Kohlenhydrate 59.9g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, dann in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. weich kochen.



4. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit einer Gabel vorsichtig zerteilen und ggf. die Haut entfernen. Dabei auf mögliche Gräten achten und diese mit einer Pinzette entfernen.



2. Gurke einlegen

Die **Gurke** mit einem Sparschäler bis zu den Kernen in lange, breite Streifen schneiden, mit 1 Prise Salz vermengen und ca. 5Min. ruhen lassen. Die **Gurkenstreifen** leicht auspressen und das ausgetretene **Gurkenwasser** abgießen, anschließend die **Gurkenstreifen** mit 2-3EL (hellem) Essig vermengen und beiseitestellen.



5. Lauchzwiebeln schneiden

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



3. Radieschen einlegen

Die **1/2 der Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. In einem kleinen Topf den **Reissessig** mit 25ml Wasser, 1-2TL Zucker und 1 Prise Salz bei starker Hitze einmal kurz aufkochen, den **Sud** über die **Radieschen** geben, gut verrühren und ziehen lassen. Die **Karotte** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



6. Sauce zubereiten

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