



## Bunte 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 genussvoll fit bleibst!

## Was du von uns bekommst

- 300g Quinoa
- 1 Gurke
- 1 Packung Radieschen
- 2 Päckchen Reisessig
- 2 Karotten
- 2 Packungen Räucherlachsspitzen<sup>4</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen Mayonnaise<sup>3,10</sup>
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Päckchen schwarzer Sesam<sup>11</sup>

## 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.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 701.0kcal, Fett 32.8g, Eiweiß 36.9g, Kohlenhydrate 58.6g



### 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 3-4EL (hellem) Essig vermengen und beiseitestellen.



### 5. Lauchzwiebeln schneiden

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



### 3. Radieschen einlegen

Die **Radieschen** 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.



### 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 und mit den **Gurken**, den **Karotten**, dem **Lachs** und den **Lauchzwiebeln** auf der **Quinoa** anrichten. Mit der **Sriracha-Mayo** und dem **Sesam** garniert servieren.