



FrISChe Bowl mit Lachs

Menge

2700 g für 3 - 4 Portionen

Zutaten

250 g	Quinoa	500 g	Lachsfilet
500 ml	Wasser	¼ TL	Chiliflocken
1 TL	Salz	je 1 Prise	Salz und Pfeffer
1 EL	Sesamsamen	4 EL	Oliveöl
2	Möhren	1 EL	Sojasauce
1	Salatgurke	2 EL	Zitronensaft
2	rote Paprika	1 Bund	Schnittlauch
1	Radicchio		
2	Schalotten oder kleine Zwiebeln		

Zubereitung

Quinoa im Sieb abwaschen und mit **Wasser** und **Salz** kochen, abkühlen lassen. **Sesamsamen** einrühren. **Möhren** schälen und raspeln. **Gurke** und **Paprika** waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. **Radicchio** waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. **Schalotten** schälen, in feine Ringe schneiden. **Lachs** abbrausen, trocken tupfen und würfeln. **Chiliflocken**, **Salz**, **Pfeffer**, zwei Esslöffel **Öl** und **Sojasauce** vorsichtig mit dem Lachs vermengen. Eine Pfanne erhitzen und Lachs darin braten. **Restliches Öl** und **Zitronensaft** miteinander verquirlen. Quinoa auf Schalen verteilen. Vorbereitete Zutaten darauf anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln. **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und über die Bowl streuen.

Nährwertangaben je 100 g

NUTRI-SCORE



Energie	432 kJ / 103 kcal	Eiweiß	5,9 g
Fett	5,0 g	Ballaststoffe	1,7 g
gesättigte Fettsäuren	1,1 g	Natrium	133 mg
Kohlenhydrate	9,5 g		
davon Zucker	2,2 g	Gemüse/Obst/Nuss	51 g

Hinweis

Dieses Gericht kann wunderbar am Vortag vorbereitet und am nächsten Tag zur Arbeit mitgenommen werden. Die Vinaigrette separat transportieren und kurz vor dem Essen über die Bowl geben. Die Getreidesorte kann variieren, z.B. mit Reis oder Bulgur.