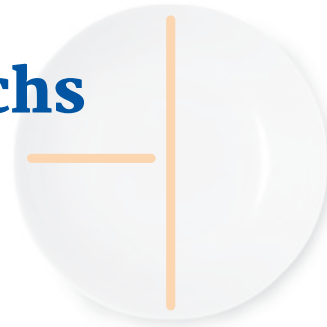




FrISChe Bowl mit Lachs



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	Olivenöl
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.

NUTRI-SCORE



Nährwertangaben je 100 g

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	50 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.