Quinoa-Bowl mit Stremel-Lachs

Zutaten (für 2 Personen):

· 75 g Quinoa
· 200 ml glutenfreie Gemüsebrühe
· 2,5 EL Zitronensaft
· 2 TL Hanföl
· Salz
· aus der Mühle: Pfeffer
· 200 g grüner Spargel
· alternativ: grüne Stangenbohnen
· 6 Radieschen
· 1 Avocado
· 30 g junger Spinat
· 65 g (aus der Dose) Kichererbsen
· 125 g (mit Haut) Stremel-Lachs
· 100 g griechischer (5% Fett) Joghurt
· 1 EL helles Tahin

Quinoa in einem Sieb abbrausen und mit der Bruhe in einem Topf aufkochen. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen, dann bei ausgeschaltetem Herd offen etwa 10 Minuten abkuhlen lassen. Mit knapp einem Drittel des Zitronensafts und Ol verruhren, salzen und pfeffern.

Inzwischen Spargel waschen, im unteren Drittel schalen und holzige Enden abschneiden. Spargel quer halbieren, dicke Stangen langs halbieren. Alternativ Bohnen waschen und putzen. Spargel oder Bohnen in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten bissfest garen, Bohnen dauern eventuell etwas länger. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Radieschen putzen, waschen und in dunne Scheiben schneiden. Avocado halbieren und entsteinen, die Halften schalen und quer in dunne Spalten schneiden. Sofort mit 1 EL Zitronensaft betraufeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Lachs hauten und mit einer Gabel in Stucke zupfen.

Joghurt mit Tahin und ubrigem Zitronensaft glatt ruhren, salzen und pfeffern. Quinoa auf Schalen (Bowls) verteilen. Spargel, Radieschen, Avocado, Spinat, Kichererbsen und Lachs darauf anrichten und den Joghurtdip daraufsetzen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen