

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 Brühe in einem Topf aufkochen. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen, dann bei ausgeschaltetem Herd offen etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Mit knapp einem Drittel des Zitronensafts und Öl verrühren, salzen und pfeffern.

Inzwischen Spargel waschen, im unteren Drittel schalen und holzige Enden abschneiden. Spargel quer halbieren, dicke Stangen längs 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 dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren und entsteinen, die Halften schalen und quer in dünne 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 Stücke zupfen.

Joghurt mit Tahin und übrigem Zitronensaft glatt rühren, 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