



Quinoa-Gemüse-Bowl mit Lachs

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Brokkoli	1 St.
Öl	5 EL
Salz	
Quinoa	300 g
Champignons, braun	400 g
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Zitronen	1 St.
Avocado	2 St.
Petersilie, frisch	10 g
Quark 40 % Fett i.Tr.	200 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und oberen Teil des Brokkolis in ca. 1 cm große Röschen teilen. Auf einem Backblech mit Backpapier Brokkoli mit 1 EL Öl und Salz vermengen. Anschließend für ca. 25 Min. im Ofen backen.
2. Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser waschen. In einem Topf ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe ca. 12 Min. garen. Topf vom Herd nehmen, Quinoa weitere ca. 5 Min. quellen lassen. Anschließend abgießen und mit Olivenöl vermischen.
3. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Viertel schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen
4. Lachs trocken tupfen und mit Salz und etwas Zitronensaft würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pilze ca. 5 Min. kräftig anbraten. Anschließend auf einen Teller geben. In der Pfanne erneut 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Lachsfilets ca. 2–3 Min. von jeder Seite anbraten.
5. Inzwischen in einer Schüssel Quark, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dip verrühren. Quinoa mit einer Gabel auflockern und mit 1 EL Zitronensaft und 1 EL Öl

verrühren. In die Mitte der Bowl Quinoa geben und Gemüse mit Dip darum anrichten. Lachs in jede Bowl geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Lachs enthält ein besonders vorteilhaftes Fettsäuremuster mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und gut für das Herz-Kreislauf-System sind.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1003 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	57 g
Ballaststoffe	21 g
Fette	52 g