

Asiatische Lachs-Bowl mit Quinoa, Gemüse, Tahini-Soße

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 180 g	4 EL Sojasauce	1 EL Honig
2 EL Sesamöl	Chiliflocken	

Für den Quinoa:

1 Tasse (ca. 150 g) Quinoa	2,5 Tassen (ca. 400 ml) Gemüsefond
----------------------------	------------------------------------

Für das Gemüse:

1 Kopf Brokkoli	300 g Edamame	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
Salz		

Für die Tahini-Sauce:

3 EL Tahini (Sesammus)	1 Limette	2 EL Sojasauce
1 EL Honig	1 EL Sesam	50 g Ingwer
Salz		

Für die Garnitur:

100 g frische Granatapfelkerne	60 g Erdnüsse, ungesalzen
--------------------------------	---------------------------

Für den Lachs:

Den Ofen auf 130° Celsius vorheizen. Den Lachs waschen, trockentupfen und halbieren. Sojasauce, Sesamöl, etwas Chili aus der Mühle und Honig miteinander verrühren. Lachs mit der Marinade bedecken und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Lachs für 10 Minuten im Ofen garen lassen.

Für den Quinoa:

Den Quinoa waschen und in einen Topf geben. Mit dem Fond aufsetzen und bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten lang kochen lassen, bis der Quinoa bissfest ist.

Für das Gemüse:

Die Gurke waschen und mit dem Spiralschneider zu Gurkennudeln verarbeiten. Brokkoli waschen und in einem Dampfgarer ca. 7 Minuten garen. Edamame waschen und in gesalzenem kochendem Wasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Mit Salz abschmecken.

Für die Tahini-Sauce:

Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Limette halbieren und auspressen. 3 EL Tahini mit der Hälfte des Limettensafts, dem geriebenen Ingwer, Sojasauce, Honig und Sesam in der Moulinette mixen. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Erdnüsse ohne Fett in der Pfanne anrösten. Nüsse und Granatapfelkerne über die Bowl streuen.

Asiatische Lachsbowl mit Quinoa, grünem Gemüse und Tahini-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Lara Lückfeldt am 28. Mai 2018