

Lachs-Bowl

mit Quinoa, Mango und Sojasoße

FRISCH • BUNT • LEICHT ♥

Eine exotische Bowl voller Geschmack – mit zartem Lachs, fruchtiger Mango, knackigem Gemüse und einer würzigen Gurken-Sojasoße.



ZUTATEN (für 4 Personen)

Für die Bowl

- 250 g Quinoa
- 500 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 400–500 g Lachsfilet ohne Haut
- 1 große reife Mango
- 200 g Edamame, geschält, tiefgekühlt
- 1 Salatgurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Sesam
- 1 EL Öl zum Braten
- Salz und Pfeffer
- optional etwas frischer Koriander oder Schnittlauch

Für die Marinade

- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Honig
- 1 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 1 TL Sesamöl
- etwas Pfeffer

Für die Sojasoße

- 4 EL Sojasoße
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Reissessig oder heller Balsamico
- 1 TL Honig
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- optional etwas Chili



für
4 PERSONEN



ZUBEREITUNG

- 1 Die Quinoa in einem feinen Sieb gründlich unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und weitere 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.
- 2 Das Lachsfilet trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Sojasoße, Honig, Limetten- oder Zitronensaft, Sesamöl und Pfeffer miteinander verrühren. Die Lachswürfel darin etwa 10 Minuten marinieren.
- 3 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Lachswürfel aus der Marinade nehmen und bei mittlerer bis hoher Hitze rundherum etwa 4–5 Minuten braten. Dabei vorsichtig wenden, damit die Würfel nicht auseinanderfallen.
- 4 Die Edamame nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen. Danach abgießen und kurz abkühlen lassen.
- 5 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Eine Hälfte der Gurke für die Bowl in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- 6 Die übrige Gurkenhälfte grob raspeln. Die Gurkenraspel leicht ausdrücken und mit Sojasoße, Limettensaft, Reissessig, Honig, Sesamöl und Ingwer verrühren. Nach Geschmack etwas Chili hinzufügen.
- 7 Die Quinoa auf vier Schüsseln verteilen. Lachs, Mango, Edamame und Gurke getrennt darauf anrichten. Die Gurken-Sojasoße darüberträufeln oder separat dazu servieren.
- 8 Die Bowls mit Frühlingszwiebeln, Sesam und nach Wunsch frischem Koriander oder Schnittlauch bestreuen.



TIPP: Wer es gern scharf mag, gibt noch etwas Chiliöl oder Sriracha über die Bowl!

KISSENREZEPT –

Tipps für deine Bowl



QUINOA VORKOCHEN

Quinoa kannst du wunderbar im Voraus kochen und im Kühlschrank aufbewahren – so geht es noch schneller!



LACHS VARIATION

Statt Lachs kannst du auch Garnelen, Hähnchen oder Tofu verwenden.



MEHR FRISCHE

Ein Spritzer Limettensaft kurz vor dem Servieren bringt noch mehr Frische in die Bowl.



EXTRA TOPPING

Geröstete Nüsse (z. B. Cashews oder Mandeln) passen perfekt dazu!



ZUM MITNEHMEN

Die Sojasoße separat mitnehmen und erst kurz vor dem Essen über die Bowl geben – so bleibt alles schön knackig.



Guten Appetit! 

