



hr1-DOLCE VITA

Sybille Schönberger

## Lachs in Quinoa mit warmem Gurkengemüse

### ZUTATEN:

#### Lachs in Quinoa:

4 Lachsstranchen ohne Haut und Gräten zu je  
ca. 180 g  
100 g gepuffter Quinoa  
Abrieb von einer halben Bio-Zitrone  
2 verquirlte Eier  
Salz  
Pflanzenöl

#### Warmes Gurkengemüse:

1 TL Senfsamen  
2 EL Dill, frisch geschnitten  
½ Gemüsezwiebel, in Streifen  
geschnitten  
1 Gartengurke geschält, entkernt, und in  
Halbmonde (1cm dick) geschnitten  
2 EL Pflanzenöl  
Salz

### ZUBEREITUNG

#### Lachs in Quinoa:

Das verquirlte Ei mit Salz und Zitronenabrieb würzen. Den Lachs darin marinieren und anschließend in gepufftem Quinoa wenden. Nun den Lachs in etwas Pflanzenöl sanft braten.

Der Lachs sollte in der Mitte noch glasig sein.

#### Warmes Gurkengemüse:

Die Senfkörner vorsichtig (die Samen können pitschen und aus dem Topf fliegen) in dem Pflanzenöl rösten. Die Zwiebeln und Gurken dazugeben, durchschwenken und den frischen Dill darüber streuen.