



Limetten-Quinoa mit gegrilltem Lachs und Mango-Tomaten-Salsa



DE-ÖKO-001



Lust auf CLASEN!

LIMETTEN-QUINOA MIT GEGRILTEM LACHS UND MANGO-TOMATEN-SALSA

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g CLASEN BIO Quinoa
- 150 g Tomaten
- 225 g Mango
- 2 Lachsfilets (je ca. 125 g)
- 1 kleine Schalotte
- 2 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 Limette
- 4 Stängel Koriandergrün



Zubereitung:

1. Den Quinoa in ein feines Sieb geben und gründlich waschen. Anschließend mit 250 ml Wasser und einer Prise Salz in einen Topf geben und 20 Min. abgedeckt köcheln lassen. Vom Herd nehmen und den Quinoa weitere 5 Min. quellen lassen.
2. Die Tomaten waschen, Mango und Schalotte schälen und alles in kleine Würfel schneiden. Tomaten-, Mango- und Schalottenwürfel mit einem Teelöffel Olivenöl, einer Prise Salz und Chiliflocken zu einer würzigen Salsa vermischen.
3. Die Lachsfilets mit dem übrigen Olivenöl einreiben und leicht salzen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Lachsfilets darin knusprig braten.
4. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Limettenschale abreiben, den Saft auspressen und mit dem Koriander unter den Quinoa rühren. Den Limetten-Quinoa auf Tellern anrichten und mit dem gebratenen Lachs und der Salsa genießen.

Tipp: Für mehr Farbe auf dem Teller empfehlen wir unseren Quinoa tricolore.

Nährwerte pro Portion:

2513 kJ / 601 kcal, KH: 53 g, Fett: 26 , EW: 35 g



glutenfrei

Online-Shop, Produkt-News & weitere
Rezepte auf: www.clasen-bio.de



20 Min.
Zubereitungszeit
Fertig in 45 Min.