



Poke Bowl mit Avocado und Quinoa

Foodbox

Zutaten für 2 Personen

- 75 g (bunter) Quinoa
- Salz
- ¼ (Bio-)Schlangengurke
- 200 g Wassermelone
- 1 reife Avocado
- 3 – 4 Radieschen
- 3 TL helle Sesamsamen
- ½ rote Chilischote
(alternativ: rote Peperoni)
- 3 EL Mayonnaise
- 1-2 EL Naturjoghurt
- Zucker
- Ein Spritzer Limettensaft
- 1 Hand voll Kresse
- 180 g Räucherlachs; in Scheiben

Zubereitung in 25 Minuten

- 1** Die Quinoa in kochendem Salzwasser knapp 15 Minuten garen, abgießen und heiß abspülen.
- 2** Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Melone schälen und das Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern auslösen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausheben und anschließend würfeln oder in Scheiben schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.
- 3** Den Sesam nach Belieben in einer Pfanne ohne Fett duftend rösten.
- 4** Für die Chili-Mayo die Chilischote waschen, aufschneiden, entkernen und in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit der Mayonnaise und dem Joghurt verrühren und mit Salz, einer Prise Zucker und Limettensaft abschmecken.
- 5** Die Kresse waschen und putzen. Anschließend alle Zutaten dekorativ in Schüsseln verteilen. Zum Schluss den Lachs darauf anrichten und mit dem Sesam bestreuen. Den Chili-Mayo-Dip dazu reichen.

Nährwerte pro Portion 654 kcal, 2736 kJ

40,2 g Kohlenhydrate
28 g Eiweiß
42,3 g Fett

