

QUINOA MIT WILDLACHS



QUINOA MIT WILDLACHS

100 g	Quinoa	1 TL	Zitronensaft
350 ml	Gemüsebrühe	1 TL	Kurkumapulver
150 g	Karotten, gewürfelt	1 Prise	Salz und Pfeffer
2 EL	Kokosöl	2 EL	Petersilie, gehackt
100 g	Wildlachs	1 TL	Zitronensaft
100 g	Quinoa		

Quinoa unter warmem Wasser gründlich spülen. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen lassen und Quinoa einrühren. Bei mittlerer Hitze ca. 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit komplett vom Quinoa aufgenommen wurde. Dabei ab und zu umrühren.

Das Kokosöl in einem breiten Topf erhitzen. Die Karotten darin ca. 5 Minuten anbraten, Kurkumapulver zugeben und weitere 5 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Den Wildlachs mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen und im heißen Öl 5 bis 8 Minuten braten. Dabei ein bis zweimal wenden. Den garen Wildlachs in mundgerechte Stücke schneiden.

Quinoa, Karotten und Wildlachs vermengen und zum Schluss mit Petersilie bestreuen und servieren.

