

# Lachs-CHAMPIGNON "Mild mit Joghurtkulturen"-Bowl



## Zutaten :

200g CHAMPIGNON „Mild mit Joghurtkulturen“  
100 g quinoa  
200g Edamame  
1 Mango  
1 Avocado  
1 EL Sesamsamen  
Frische Kresse für Garnitur

## Für das Sojasauce-Sesam-Dressing:

2 EL Sojasauce  
1 EL Reisessig  
1 TL Sesamöl  
1 TL Honig  
1 Zehe Knoblauch, fein gehackt  
1 TL Ingwer, gerieben  
Salz  
Pfeffer



## Zubereitung:

Quinoa gründlich unter fließendem Wasser abspülen (um die Bitterstoffe zu entfernen). Dann nach Packungsanleitung kochen, bis die Quinoa weich, aber bissfest ist.

Während die Quinoa kocht, das Sojasauce-Sesam-Dressing vorbereiten. In einer kleinen Schüssel alle Dressing-Zutaten mischen und gut verrühren. Probieren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Lachswürfel darin anbraten, bis sie goldbraun und durchgebraten sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Edamame nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser kochen. Die Mango schälen und in Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

Sobald die Quinoa gekocht ist, in Schalen oder in tiefen Tellern verteilen. Die gebratenen Lachswürfel, Edamame, Mangowürfel und Avocado-Scheiben darauf hinzufügen.

Das Sojasauce-Sesam-Dressing über die Bowl gießen und mit frischer Kresse und Sesamsamen (optional) garnieren.

Guten Appetit!