

Lachs-Bowl mit Omega-3, Linsen und cremigem Tahini-Dressing

Brennwerte 3830 kJ | 915 kcal
Eiweiß 52,0 g
Kohlenhydrate 58,0 g
Fett 54,0 g

Vorbereitung 25 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit 25 Minuten
Gesamtzeit 50 Minuten



Aromatische Linsen mit frischen Kräutern treffen auf saftigen gebratenen Lachs, knackiges Gemüse und ein cremiges Tahini-Dressing. Die Linsen und Edamame liefern pflanzliches Eiweiß. Der Lachs steuert hochwertiges Protein und Omega-3-Fettsäuren bei. Diese Kombination macht die Bowl zu

einer ausgewogenen Mahlzeit mit Power. Deli Reform Omega-3 Daily bildet die cremige Basis des Dressings, liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren und verbindet die frischen Aromen von Zitrone, Kräutern und Tahini zu einer harmonischen Sauce, die das Geschmackserlebnis abrundet.

Lust auf ein Gericht, das frische Zutaten und cremigen Genuss in einer Bowl perfekt miteinander verbindet? Dann kommt unsere Omega-3-Power-Bowl mit Lachs, Linsen und cremigem Tahini-Dressing wie gerufen! Bunte Zutaten, abwechslungsreiche Texturen und ein aromatisches Dressing machen dieses Gericht zu einer köstlichen Wahl für Mittag- oder Abendessen.

Lachs-Bowl mit Omega-3, Linsen und cremigem Tahini-Dressing

2 PORTIONEN  simpel

ZUTATEN FÜR DAS TAHINI-DRESSING

60 g Deli Reform Omega-3 Daily, zimmerwarm
40 g Tahini
Saft von 1 Zitrone
2–3 TL Honig oder Ahornsirup
1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
1/2 TL Kreuzkümmel
80–100 ml Gemüsebrühe oder Wasser
Salz und Pfeffer

SONSTIGE ZUTATEN

160 g Berglinsen (trocken)
1 Lorbeerblatt
120 g Edamame, TK, ausgelöst
2 kleine Karotten
1/2 Salatgurke
80–100 g Rotkohl, fein geschnitten
1 Avocado, etwa 150 g
Saft von einer Zitrone
250 g Lachsfilet, ohne Haut
1 EL Deli Reform Omega-3 Daily
40 g Cashewkerne oder Mandeln, geröstet
Petersilie zum Garnieren
Salz, Pfeffer

1 DRESSING VORBEREITEN

Für das Dressing Deli Reform Omega-3 Daily mit Tahini, Zitronensaft, Honig, Knoblauch und Kreuzkümmel in ein hohes Gefäß geben. Nach und nach Wasser zugeben und alles mit einem Pürierstab oder Mixer zu einem glatten, cremigen Dressing pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 LINSEN GAREN

Die Berglinsen mit reichlich Wasser und dem Lorbeerblatt nach Packungsanweisung bissfest garen. Erst gegen Ende salzen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

3 LINSEN MARINIEREN

Die noch leicht warmen Linsen mit etwa einem Drittel des Dressings vermengen und 10–15 Minuten ziehen lassen.

4 RESTLICHES GEMÜSE VORBEREITEN

Edamame in Salzwasser bissfest garen. Karotten grob raspeln, Gurke in feine Scheiben schneiden, Rotkohl fein hobeln. Die Avocado in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

5 LACHS ZUBEREITEN

Den Lachs in etwa 3 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in einer heißen Pfanne 4–5 Minuten mit Deli Reform Omega-3 Daily rundum gar dünsten.

6 SERVIEREN

Die marinierten Linsen auf zwei Bowls verteilen. Edamame, Karotten, Gurke, Rotkohl und Avocado

jeweils darauf anrichten. Die Lachswürfel dazugeben, mit gerösteten Cashewkernen und etwas gehackter Petersilie bestreuen. Das restliche Dressing darüber geben und direkt servieren.

Tipp: Für eine besonders frische und fruchtige Note das Dressing ganz oder teilweise mit frisch gepresstem Orangensaft statt Wasser anrühren. Tahini kann je nach Sorte unterschiedlich stark binden. Falls das Dressing nach dem Pürieren zu dick ist: esslöffelweise Wasser oder Gemüsebrühe ergänzen, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist. Den Rotkohl außerdem mit einer Prise Salz und etwas Zitronensaft kurz durchkneten. Dadurch wird er zarter und nimmt die Aromen besser auf.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>