Entzündungshemmende Power-Bowl

Zutaten 4 Portionen

Bowl

4 Stck.	**Lachsfilets (je ca. 120-150g)**
20 g	**Olivenöl**
160 g	**Quinoa**
1 Tl.	**Kurkuma**
2 Kl.	**Avocados**
1 Stck.	**Brokkoli (frisch)**
80 g	**Babyspinat oder Rucola**
80 g	**Feldsalat**
2	**Handvoll gemischte Beeren**
	Salz, Pfeffer

Beerendressing

250 g	**Beerenobst** (z B. Himbeeren, Brombeeren)
15 g	**Olivenöl**
1 TL	**Senf**
15 g	**Zitronensaft oder Apfelessig**
	Salz, Pfeffer

Optional: Nüsse als Topping

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen.

2. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen.
Ca. 5 Minuten dämpfen oder mit etwas Wasser Dünsten.

3. Quinoa abwaschen und in doppelter Menge Wasser garkochen.
Nach dem Quellen die Quinoa mit Kurkuma, Salz, Pfeffer würzen.

4. Beeren mit 15 g Olivenöl, 1 Tl. Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer pürieren oder durch das Sieb passieren

5. Lachs mit etwas Zitronensaft Salz und Pfeffer würzen

6. Öl in eine beschichtete Pfanne erhitzen und den Fisch darin anbraten.

7. Die Bowl nun nach beliebigen anrichten und mit dem Beerendressing beträufeln.

Nährwerte pro Portion

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst.	AS	HS
427 kcal	36,4 g	16,5 g	31,6 g		229 mg	52,5 mg	11,6 g	405 mg	316 mg