



Räucherlachs auf Sauerkraut

mit pochiertem Ei und Kartoffelstampf

40-50min 2 Personen

So hast du Sauerkraut vielleicht noch nicht gegessen, aber wir versprechen dir: Es ist einfach superlecker! Auf dem gesunden Wintergemüse richtest du gestampfte Kartoffeln mit saftigen Räucherlachsstücken und pochiertem Ei an. Ein feines Dressing mit Senf und frische Lauchzwiebeln sind der kulinarische Feinschiff. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Stremellachs ⁴
- 500g Sauerkraut
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 2 Bio-Eier ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Honig
- ½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Töpfe
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Schaumkelle
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 766kcal, Fett 43.9g, Kohlenhydrate 52.4g, Eiweiß 31.4g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. Ca. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Steifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Lachs** mit einer Gabel in mundgerechte Stücke zerteilen, dabei ggf. Gräten und Haut entfernen.



3. Sauerkraut garen

Das **Sauerkraut** in einem Sieb gut ausdrücken. Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. 1/2EL Mehl unterrühren und mit 250ml Wasser ablöschen, dann das **Sauerkraut** und ca. **2/3 des Brühgewürzes** dazugeben und alles abgedeckt ca. 10Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker würzen.



4. Dressing anrühren

2EL Olivenöl mit 1EL hellem Essig, dem **Senf** und 1TL Honig verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 1EL Butter sowie etwas **Kochwasser** zu einem cremigen **Püree** stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem weiteren mittelgroßen Topf ausreichend Wasser mit ca. 50ml hellem Essig zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren.



6. Eier pochieren

Die **Eier** einzeln aufschlagen, in das Wasser gleiten lassen und 3-4Min. pochieren, bis das **Eiweiß** fest und das **Eigelb** noch flüssig ist. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Den **Kartoffelstampf** auf dem **Sauerkraut** anrichten und mit dem **Lachs**, den **Eiern**, dem **Dressing** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.