



Räucherlachs auf Sauerkraut Minh Test

mit pochiertem Ei und Kartoffelstampf



40-50min



3-4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Butter ⁷
- Honig
- ½EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Töpfe
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- 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 767kcal, Fett 43.4g, Kohlenhydrate 48.9g, Eiweiß 40.4g



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 in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



4. Dressing anrühren

4EL Olivenöl mit 2EL (hellem) Essig, dem **Senf** und 2-3TL Honig verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.



5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 2-3EL Butter sowie etwas **Kochwasser** zu einem cremigen **Püree** stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem weiteren mittelgroßen Topf ausreichend Wasser mit ca. 100ml (hellem) Essig zum Kochen bringen.



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 500ml 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.



6. Eier pochieren

Die Hitze reduzieren, die **Eier** einzeln aufschlagen und in das Wasser gleiten lassen, dann 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.