



Backkartoffel mit Forelle und Spiegelei



ca. 1h



2 Personen

Das ist das ideale Abendessen für kleine und große Leckermäuler: Die knusprige Kartoffel wird mit einer frischen Creme aus geräucherter Forelle und körnigem Senf gefüllt. Dazu gibt es ein krosses Spiegelei. Da wird jeder Teller ratzfatz leer geputzt.

- Frischer Dill
- 1 Packung Eier ³
- 1x Backkartoffeln
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung geräuchertes Forellenfilet ⁴
- 1 italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung körniger Senf ¹⁰

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Backblech
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne

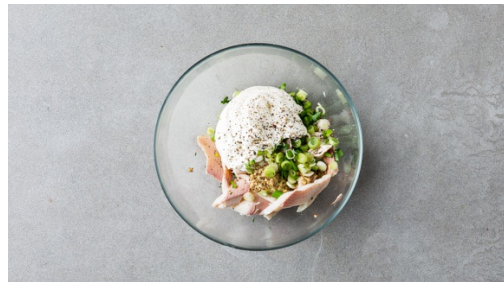
Achtung! Die Forellenfilets können Gräten besitzen. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

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

Energie 700kcal, Fett 39.9g,
Kohlenhydrate 50.8g, Eiweiß 29.6g



Den Backofen auf 250°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die **Kartoffeln** halbieren, mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit etwas Olivenöl einreiben, dann für ca. 30-45Min. backen, bis die Gabel ohne Widerstand in die **Kartoffel** geht.
Tipp: Alternativ die **Kartoffel** für ca. 10-15Min. in der Mikrowelle garen.



Die **Forelle** mit **Crème fraîche**, **Lauchzwiebeln** und **Senf** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Inzwischen die **Forelle** mit der Gabel in grobe Stücke teilen. **Achtung!** Die **Forellenfilets** können Gräten haben. Diese am besten mit einer Pinzette herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.



Ca. 10Min. vor Ende der Backzeit, eine mittleren Pfanne mit 1-2EL Olivenöl erhitzen und die **Eier** darin je nach Geschmack ca. 3-5Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Die **Eier** einzeln in einer kleinen Schüssel aufschlagen, so kommt keine Eierschale ins Essen.



Den **Dill** von den Stängel streifen und fein hacken. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Käse** fein reiben.



Sobald die **Kartoffeln** gar sind, mit einer Gabel etwas aushöhlen, das Innere auflockern und wieder zurück in die Mulde drücken. Dann mit der **Forellencreme** füllen, mit **Käse** und **Dill** garnieren und mit **Spiegeleiern** servieren.