



Stremellachs und pochiertes Ei

auf würzigem Sauerkraut 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 ²
- 500g Weinsauerkraut
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 4 Bio-Eier ¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ⁴
- 2EL körniger Senf ⁵
- 2TL Honig
- 1EL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 30ml 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

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 864kcal, Fett 50.7g, Kohlenhydrate 52.9g, Eiweiß 43.7g



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.



4. Dressing anrühren

4EL Olivenöl mit 2EL hellem Essig, 2EL körnigem Senf und 2TL 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. Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



3. Sauerkraut garen

Das **Sauerkraut** in einem Sieb gut ausdrücken. Die **Zwiebeln** in einem zweiten mittelgroßen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. 1EL Mehl unterrühren und mit 500ml Wasser ablöschen, dann das **Sauerkraut** und das **Brühgewürz** dazugeben und alles abgedeckt ca. 10Min. sanft köcheln lassen. Mit je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.



5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 2EL Butter sowie etwas **Kochwasser nach Bedarf** zu einem cremigen **Püree** stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem weiteren mittelgroßen Topf ausreichend Wasser mit 1EL hellem Essig zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren.



6. Eier pochieren

Die **Eier** einzeln aufschlagen, in das heiße 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.