



Räucherlachs auf Sauerkraut

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 mit Butter gestampfte Kartoffeln mit saftigen Räucherlachsstücken und pochiertem Ei an. Ein feines Honig-Senf-Dressing und frische Lauchzwiebeln sind der kulinarische Feinschiff. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Packungen Räucherlachsspitzen⁴
- 1 Packung Sauerkraut
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Päckchen Honig
- 2 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 4 Eier³

Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Butter⁷
- 1EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- ca. 150ml Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- 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 693kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 52.3g, Eiweiß 38.3g



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.



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. 1EL 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.



4. Dressing anrühren

Den **Honig**, den **Senf**, 4EL Olivenöl und 2EL (hellen) Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



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 Essig aufkochen.



6. Eier pochieren

Die Hitze reduzieren, die **Eier** nacheinander aufschlagen und einzeln 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.