



## Stremellachs und pochiertes Ei

auf würzigem Sauerkraut und Kartoffelstampf



40-50min



2 Portionen

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 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. ASC-Stremellachs <sup>2</sup>
- 250g Weinsauerkraut
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Bio-Eier <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>4</sup>
- 1EL körniger Senf <sup>5</sup>
- 1TL Honig
- ½EL Weizenmehl <sup>3</sup>
- 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

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 45.1g, Kohlenhydrate 51.3g, Eiweiß 34.3g



### 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 die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



### 4. Dressing anrühren

2EL Olivenöl mit 1EL hellem Essig, 1EL körnigem Senf und 1TL 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.



### 5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 1EL 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.



### 3. Sauerkraut garen

Das **Sauerkraut** in einem Sieb gut ausdrücken. Die **Zwiebeln** in einem zweiten mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. ½EL Mehl unterrühren und mit 250ml Wasser ablöschen, dann das **Sauerkraut** und die **½ des Brühgewürzes** dazugeben und alles abgedeckt ca. 10Min. sanft köcheln lassen. Mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.



### 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.