

Mein LIEBLINGSGERICHT für euch!

Huhu, hier noch einmal **Silke ;-)**, die Kollegin aus dem Diätbereich des Versorgungszentrum 2. Ich stelle euch heute noch ein weiteres Lieblingsgericht vor.

RAHMSAUERKRAUT mit Lachs

entstand beim Experimentieren von Beilagen zu Fisch. Ich mag die besondere Geschmackskombination, die man meistens bei Fischgerichten nicht findet.

Ich wünsche euch
einen Guten Appetit!



Rahmsauerkraut mit Lachs von Silke

für 4 Portionen



2 kl. Dosen
Weinsauerkraut



2 kl.
Zwiebeln



3 EBL.
Butter



2 getr.
Lorbeerblätter



1 Bund
glatte Petersilie



1 Bund
Schnittlauch



600g
Lachsfilet



2 EBL.
Sonnenblumenöl



400ml
Sahne



Zucker



Pfeffer & Salz



heller
Saucenbinder

- 1 Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 EBL. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Sauerkraut & Lorbeerblätter hinzufügen und für ca. 2 Minuten mitdünsten. Nun die Sahne zugießen und aufkochen lassen. Mit Zucker, Pfeffer & Salz würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen.
- 2 Petersilie fein hacken und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter auf einem Teller verteilen. Die Lachsfilets mit Pfeffer & Salz würzen. Das Öl und die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets darin von jeder Seite 2 - 3 Minuten anbraten. Anschließend die Filets in den Kräutern wälzen
- 3 Das Sauerkraut evtl. noch einmal mit Zucker & Salz nachwürzen und mit etwas Saucenbinder binden.
- 4 Mit Salzkartoffeln servieren.

Mein Tipp: Statt Lachs schmeckt auch Kassler sehr gut zum Sauerkraut!

Nährwerte pro Portion

kj	kcal	Fett	geFS	KH	Zuck	EW	Salz
962	228	9g	3g	15g	10g	21g	3g