

# 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

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