

 Hauptspeise



Geräucherter Lachs auf Schwarzbrot

mit Apfel, Rote Bete und Spiegelei

 20 min Zubereitungszeit

 10 min Kochzeit

 615 kcal pro Portion

••• Leicht

 International

 Fisch



Zutaten

2 Portionen

150 g Norweger Räucherlachs

1 El Honig

3 El Senf, mittelscharf

4 Frühlingzwiebeln

100 g Quark

50 g Crème fraîche

1 Apfel

1 Kugel Rote Bete, vakuumiert

0,25 Bund Dill

50 g Baby-Blattspinat

4 Scheiben Schwarzbrot

2 Eier

2 El Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

- 1** Honig und Senf in einer kleinen Schüssel vermengen. Die Hälfte des Dills fein hacken. Frühlingzwiebeln in sehr feine Röllchen schneiden. Dill, Frühlingzwiebeln, Crème fraîche und Quark ebenfalls in einer kleinen Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Apfel abwaschen, entkernen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden. Rote Bete halbieren und ebenfalls in sehr feine Scheiben schneiden. Blattspinat abwaschen und trocken schütteln.
- 3** Je 2 Scheiben Schwarzbrot auf Tellern anrichten. Mit Honig & Senf bestreichen. Apfel und Rote Bete gefächert auflegen. Nun etwas Dill-Quark darauf verteilen. Spinat darüber legen und den geräucherten Lachs darauf drapieren.
- 4** In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. 2 Spiegeleier darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spiegeleier auf den Lachs legen. Mit dem restlichen Dill versehen und servieren.

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	565kJ /136kcal	2.570kJ /615kcal
Fett	7g	30g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	6g
Kohlenhydrate	11g	46g
davon Zucker	5g	21g
Eiweiß	9g	40g
Salz	2g	6g