
 Hauptspeise



Kasseler Lachse in Honig-Senf-Sauce

mit Sauerkraut und Kroketten

 15 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 894 kcal pro Portion

•• Leicht

 Deutsche Küche

 International



Zutaten

2 Portionen

2 Stück Kasseler Lachse à 200g

300 g Kroketten

Pflanzenöl zum Braten

4 Stängel Thymian

1 Zwiebel, weiß

200 g Schlagsahne

1 El Honig

1 El Senf

Salz, Pfeffer zum Würzen

80 g Speckwürfel

250 kg Sauerkraut, Dose

Zubereitung

- 1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kroketten auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und für ca. 25 Min. in den Ofen geben.
- 2 Kasseler Lachse abwaschen und trocken tupfen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Kasseler Lachse darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform legen.
- 3 Thymianblätter abzupfen und klein hacken. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Zwiebel glasig anschwitzen. Thymian hinzugeben. Mit Sahne ablöschen. Honig und Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- 4 Sauce über die Kasseler Lachse schütten und für ca. 15-20 Min. mit in den Ofen geben.
- 5 Speckwürfel in einem kleinen Topf mit wenig Öl anbraten. Sauerkraut hinzugeben und unter Rühren erhitzen.
- 6 Kasseler Lachse in Honig-Senf-Sauce zusammen mit den Kroketten und dem Sauerkraut auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	567kJ /135kcal	3.740kJ /894kcal
Fett	8g	51g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	16g
Kohlenhydrate	6g	40g
davon Zucker	2g	14g
Eiweiß	9g	62g
Salz	4g	28g