



Backkartoffel mit Forelle

und Spiegelei



ca. 1h



3-4 Personen

Das ist das ideale Abendessen für kleine und große Leckermäuler: Die knusprige Kartoffel wird mit einer frischen Creme aus geräucherter Forelle und körnigem Senf gefüllt. Dazu gibt es ein krosses Spiegelei. Da wird jeder Teller ratzfatz leer geputzt.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Eier³
- Frischer Dill
- 1 Packung geräuchertes Forellenfilet⁴
- 1x Backkartoffeln
- 1 Packung Lauchzwiebeln
- 2 Packungen körniger Senf¹⁰
- 1 italienischer Hartkäse⁷
- 2 Becher Crème fraîche⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Achtung! Die Forellenfilets können Gräten besitzen. Diese am besten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

Eier (3), Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

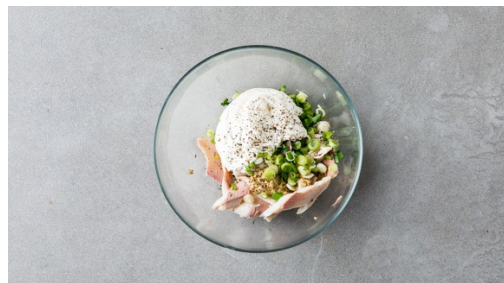
Energie 700kcal, Fett 39.9g, Kohlenhydrate 50.8g, Eiweiß 29.6g



1. Kartoffel backen

Den Backofen auf 250°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die **Kartoffeln** halbieren, mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit etwas Olivenöl einreiben, dann für ca. 30-45Min. backen, bis die Gabel ohne Widerstand in die **Kartoffel** geht.

Tipp: Alternativ die **Kartoffel** für ca. 10-15Min. in der Mikrowelle garen.



4. Füllung fertigstellen

Die **Forelle** mit **Crème fraîche**, **Lauchzwiebeln** und **Senf** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fisch vorbereiten

Inzwischen die **Forelle** mit der Gabel in grobe Stücke teilen. **Achtung!** Die **Forellenfilets** können Gräten besitzen. Diese am besten mit einer Pinzette herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.



5. Spiegeleier braten

Ca. 10Min. vor Ende der Backzeit, eine große Pfanne mit 1-2EL Olivenöl erhitzen und die **Eier** darin je nach Geschmack ca. 3-5Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Die **Eier** einzeln in einer kleinen Schüssel aufschlagen, so kommt keine Eierschale ins Essen.



3. Kräuter schneiden

Den **Dill** von den Stängel streifen und fein hacken. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Käse** fein reiben.



6. Kartoffeln füllen

Sobald die **Kartoffeln** gar sind, mit einer Gabel etwas aushöhlen, das Innere auflockern und wieder zurück in die Mulde drücken. Dann mit der **Forellencreme** füllen, mit **Käse** und **Dill** garnieren und mit **Spiegeleiern** servieren.