

Rezept

Kürbis-Sauerkraut-Eintopf mit Lachs

Ein Rezept von Kürbis-Sauerkraut-Eintopf mit Lachs, am 14.12.2025

Zutaten

300 g	Hokkaido-Kürbis	200 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
1	Zwiebel	300 g	frisches Sauerkraut
2 EL	Rapsöl	½ TL	edelsüßes Paprikapulver
1 TL	Kümmelkörner	1	Lorbeerblatt
	Salz		Pfeffer
600 ml	Gemüsebrühe	200 g	Lachsfilet (ohne Haut)
½ Bund	Schnittlauch		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 25 g F, 26 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, putzen und entkernen. Kartoffeln waschen und schälen. Beides in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Paprikapulver, Kümmel und Lorbeer dazugeben und kurz mitdünsten. Kürbis, Kartoffeln und Sauerkraut hinzufügen, salzen und pfeffern. Den Topfinhalt mit der Brühe auffüllen, zudeckt aufkochen und das Gemüse bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. garen.
3. Inzwischen das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, in den Eintopf geben und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen.
4. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch bestreut anrichten.