

Rezept

Sauerkraut-Bowl

Ein Rezept von Sauerkraut-Bowl, am 14.04.2024

Zutaten

300 g neue Kartoffeln	2 EL Olivenöl
Fleur de Sel	2 Handvoll Salat-Mix
200 g Bio-Salatgurke	200 g Sauerkraut (unerhitzt)
4 Eier (M)	100 g Avocado
100 ml Kefir	Pfeffer
2 EL Kresse	2 EL Sonnenblumenkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 611 kcal, 44 g F, 25 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Back-blech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffeln waschen, längs halbieren und auf dem Blech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und Fleur de Sel würzen. Im Ofen (Mitte) in 20 Min. goldbraun und gar backen.
2. Salat-Mix waschen und trocken schleudern. Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. Sauerkraut mit einer Gabel auflockern. Alles mit den Kartoffeln in Schüsseln anrichten.
3. In einem weiten Topf 1 l Wasser aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Die Eier nach und nach in eine Suppenkelle aufschlagen und vorsichtig in das Wasser gleiten lassen. Eier im leicht kochenden Wasser 1-2 Min. pochieren. Inzwischen die Avocado schälen, grob würfeln und mit dem Kefir in einem Standmixer fein pürieren. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.
4. Die Eier auf den Bowls anrichten und das Avocadodressing darüberträufeln. Die Bowls mit Kresse und Sonnenblumenkernen toppen.