

## Grapefruit-Sauerkraut-Salat mit Ei



© le menu

### ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 45 Minuten

Für 4 Personen

Grapefruit-Sauerkraut-Salat

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 EL Butter

100 g Lauch, fein geschnitten

500 g gekochtes Sauerkraut

1 EL Wacholderbeeren

2 rosa Grapefruits

3 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl

Salz, Pfeffer

Pochierte Eier

2 TL weisser Essig

1 EL Currypulver

4–8 Eier

Currypulver und Schnittlauch zum

Garnieren

### NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 275 , Fett 20g , Kohlenhydrate 11g , Eiweiss 10g

[www.lemenu.ch](http://www.lemenu.ch)

### ZUBEREITUNG

1 Grapefruit-Sauerkraut-Salat: Zwiebel und Knoblauch in der Butter andämpfen. Lauch mitdämpfen. Sauerkraut und Wacholder beifügen, zugedeckt aufkochen und heiss werden lassen.

2 Die Grapefruits filetieren, dabei den Saft auffangen. Grapefruitsaft zum Sauerkraut giessen, ebenfalls erhitzen. Öl, Salz und Pfeffer daruntermischen, warm halten.

3 Pochierte Eier: Ca. 2 Liter Wasser aufkochen, mit Essig und Currypulver würzen. Ein Ei nach dem anderen in eine Tasse aufschlagen, sorgfältig ins knapp siedende Gewürzwasser gleiten lassen und 4–6 Minuten pochieren, mit einer Drahtkelle herausheben, abtropfen lassen.

4 Sauerkrautsalat mit den Grapefruitfilets auf Teller geben, pochierte Eier daraufgeben, mit Currypulver und Schnittlauch garnieren und warm servieren.

#### Tipp

Dazu passt dunkles Brot, geröstet, mit Butter und Käse.