



Lachs-Brot mit pochiertem Ei

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	50 g
Roggenbrot	4 Scheiben
Frischkäse, natur	4 EL
Räucherlachs	150 g
Salz	
Essig	2 TL
Eier	4 St.
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Schaumlöffel

1. Spinat waschen und trocken schleudern. Brot jeweils mit etwas Frischkäse bestreichen und mit Spinat und Lachs belegen.
2. Für die pochierten Eier in einem weiten Topf Wasser mit Salz und Essig aufkochen. Hitze reduzieren, sodass das Wasser nicht sprudelnd kocht. Eier einzeln aufschlagen, in das siedende Essigwasser gleiten lassen und ca. 2–3 Min. stocken lassen. Wenn das Eiklar weiß ist, Eier vorsichtig mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben.
3. Pochierte Eier auf das Lachs-Brot legen und mit frischem Pfeffer bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	292 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	10 g