

# Sauerkraut mit gebratenen Lachssteaks

## Zutaten für 4 Personen

1 Dose Mildessa Mildes Weinsauerkraut (850 ml)  
4 Lachssteaks (à ca. 150 g)  
Zitronensaft  
Salz  
2 EL Mehl  
2 EL Pflanzenöl  
2 Zwiebeln  
2 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop, Cox Orange)  
150 ml Brühe  
frisch gemahlener Pfeffer  
2 EL gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel)



**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Garzeit:** ca. 15-20 Minuten

### Nährwerte pro Portion

Kilojoule / Kilokalorien: 2323 / 555

Eiweiß: 30,6 g, Fett: 35 g, Kohlenhydrate: 26,3 g

### Zubereitung:

#### Schritt 1: Der Anfang

Lachssteaks waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und in Mehl wenden.

#### Schritt 2: Lachssteak anbraten und garen

Öl erhitzen, Lachssteaks dazugeben, von allen Seiten anbraten, herausnehmen, in eine backofengeeignete Form legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Gas: Stufe 2, Umluft 140 °C) ca. 15-20 Minuten garen.

#### Schritt 3: Zwiebeln und Äpfel zubereiten

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Äpfel in Spalten schneiden und mit den Zwiebeln in dem verbliebenen Bratfett anbraten.

#### Schritt 4: Das Sauerkraut zubereiten

Sauerkraut dazugeben und andünsten. Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 15 Minuten garen.

#### Schritt 5: Der letzte Schliff

Sauerkraut mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kräutern bestreuen und zu den Lachssteaks sowie nach Wunsch mit luftigem Kräuter-Kartoffelstampf servieren.

Verwendete Produkte:

