Strammer Lachs zum Frühstück

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Abwechslung an der morgendlichen Tafel. Wir stellen vor: Den strammen Lachs. Ja, der ist tatsächlich verwandt mit dem strammen Max, also Brot plus Schinken und einem Spiegelei drauf. Aber diese Variante ist leichter und gesünder, macht trotzdem gut satt und ist auch ideal für ein Katerfrühstück nach einer langen Nacht mit Freunden im Garten. Wir peppen das Rezept noch mit ganz besonderen Lachsscheiben auf, die noch mehr Sommerflair haben.

■ Zutaten **Portionen: 4**

- 4 Scheiben Vollkorn- oder Roggenbrot
- 2 Packungen Limonenlachs z. B. von Wechsler
- 1 Packung Meerrettich-Frischkäse
- 2 Avocado und 1 Limette
- 25 ml Essig & etwas Salz und Pfeffer
- 4 Eier
- Etwas Zitronenthymian



Zubereitung: So wird's gemacht

■ Ein strammer Max ist eine bodenständige Angelegenheit, wir gönnen uns beim strammen Lachs ein bisschen mehr Luxus für ein schönes Sonntagsfrühstück und **pochieren die Eier**.

■ Wer keinen **Limonenlachs** findet, kann übrigens auch ganz **normalen Räucherlachs** oder **gebeizten Lachs** nehmen.

■ Das **Brot** (je nach Belieben Roggen- oder Vollkornbrot nehmen, sollte aber ein dunkles Brot sein) toasten und mit dem **Meerrettichfrischkäse** bestreichen.

■ **Avocados** entkernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, mit dem **Saft der Limette** und etwas **Salz** würzen. **Avocados** auf die vier **Brote** verteilen.

■ **Lachs** aus der Packung nehmen und auf den Avocados drapieren.

■ Topf mit **Wasser** und etwas **Salz** erhitzen, **Essig** hineingeben. Wenn leicht Blässchen aufsteigen, ist das Wasser heiß genug, dann mit einem Kochlöffel im Wasser rühren, bis ein **Strudel** entsteht.

■ Eines der **Eier** vorsichtig in die Mitte des Strudels schlagen, manchmal ist es einfacher, das Ei zunächst in einer kleinen Schüssel zu öffnen und dann ins Wasser gleiten zu lassen.

■ Das Eiweiß umgibt das Eigelb, nach **drei bis fünf Minuten Kochzeit** ist das Eigelb innen noch flüssig, wer es fester mag, kann's länger im Wasser lassen.

■ **Eier** nach und nach pochieren und anschließend auf den Lachs setzen und mit Pfeffer würzen.

■ Blättchen vom **Zitronenthymian** (es geht auch regulärer Thymian) abzupfen und über den strammen Lachs streuen. Mit Messer und Gabel genießen.

Fotos: iStockphoto/Getty, Hersteller; Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Lachs gebeizt, heiß und kalt geräuchert

■ Das **Beizen** ist eine uralte Methode, um Fisch wie Lachs haltbar zu machen. Beim trockenen Beizen wird filetierter Fisch am Stück mit Salz, Zucker, Gewürzen und Kräutern dick bestreut, beschwert und abgedeckt kühl gelagert. Nach Ende des Beizvorgangs wird die Beize entfernt. Eine klassische bekannte Beiz-Delikatesse ist Graved Lachs. Gut verpackt hält sich gebeizter Lachs einige Tage im Kühlschrank. Gebeizter Lachs muss nicht noch geräuchert werden, kann es aber.

■ **Kalt geräucherter Lachs:** Den kennen wir als klassischen Räucherlachs, er wird zunächst gesalzen und kommt dann in den Räucherofen bei sanften Temperaturen von 20 bis 30 Grad.

■ **Stremellachs:** Anders als Räucherlachs wird dieser heiß geräuchert, bei Temperaturen von 60 bis 70 Grad. Vorher wird das Filet in Streifen geschnitten und in Salzlake gelegt und mit Gewürzen oder Kräutern verfeinert.