

# Möhren-Stampf mit Ei und Räucherforelle

## Für 4 Personen

500 g Moormöhren                      1 EL geriebener Ingwer                      1 EL Butter  
2 EL Rapsöl

## alternativ: Olivenöl

1 Prise Salz                                      1 Prise Zucker                                      2 Bio- Eier  
2 geräucherte Forellenfilets                      1 Knolle junger Knoblauch                      0.5 Bund Petersilie  
2 Stangen Frühlingszwiebeln                      4 Scheiben Brot

Die Möhren waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit etwas Salz und Zucker gar kochen. Das Kochwasser abgießen, dabei etwas Sud auffangen. Die Möhren nicht zu fein stampfen und mit Kochsud, Butter und Öl zu einer geschmeidigen Masse vermengen. Den Stampf mit geriebenem Ingwer, Salz und Zucker abschmecken.

Frühlingszwiebeln und Petersilie putzen und fein hacken. Eier etwa 6 Minuten wachweich kochen. Die Forellenfilets in mundgerechte Stücke zupfen. Die Brotscheiben ohne Fett in einer Pfanne rösten. Knoblauchknolle anschneiden und die Brotscheiben mit der Schnittfläche oder alternativ mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe einreiben.

Zum Anrichten Möhrenstampf jeweils auf eine Brotscheibe geben, darauf etwas gezupfte Forelle und jeweils ein halbes Ei drapieren. Die Kräutermischung darüberstreuen. Nach Belieben noch etwas Öl darüberträufeln.

Rainer Sass am 11. März 2020