

Tarik Rose
Labskaus de luxe

Freitag, 13. Oktober 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

etwas	grobes Meersalz
500 g	Rote Bete
250 g	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
3	Sardellenfilets
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 TL	Kapern
1 EL	Honig
200 ml	Apfelessig
4 EL	Rapsöl, erste Kaltpressung
etwas	Pfeffer aus der Mühle
500 g	Pastrami
4	frische Eier

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. In eine Auflaufform ca. 1cm hoch grobes Meersalz streuen. Die Rote Bete abwaschen und ungeschält auf das Salzbett setzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten weich garen.
3. Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten weich garen.
4. Die Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen lassen, pellen und in 0,5 cm große Würfel schneiden.
5. Die Rote Bete schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden.
6. Zwiebel schälen, fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Sardellen fein hacken.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Rote Bete, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Sardellen in eine Schüssel geben. Kapern, Honig, 2 EL Apfelessig und Rapsöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Zuletzt die Petersilie unterheben.
9. Pastrami in dünne Scheiben aufschneiden und wie bei einem Carpaccio, leicht überlappend auf den Tellern auslegen.
10. Für die pochierten Eier in einem Topf 1 l Wasser mit restlichem Essig aufkochen.
11. Eier einzeln in kleine Schälchen, Tassen oder eine Schöpfkelle schlagen. Mit einem Schneebesen im Wassertopf rühren, sodass sich ein Strudel bildet. Jeweils ein Ei in den Strudel gleiten lassen, mit einer Gabel das Eiweiß über das Eigelb ziehen und das Ei ca. 4 Minuten knapp unter dem Siedepunkt (ca. 90 Grad) gar ziehen lassen. Das Ei soll innen cremig sein. Anschließend in gesalzenes, warmes Wasser geben. Die Eier so nach und nach garen.

12. Zum Anrichten etwas Bete-Kartoffel-Gemüse in die Mitte der Teller auf die Fleischscheiben geben und jeweils ein pochiertes Ei obenauf setzen.

Pro Portion: 472 kcal / 1970 kJ

24 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 22 g Fett