

Rindersteaks und Rote Bete nach Labskaus-Art

Zutaten (für 4 Personen):

- 650 g (vom Rind) Hüftsteaks
- 5 Knollen Rote Bete
- 12 festkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL kleine Kapern
- 12 Kapernäpfel
- 4 Bio-Eier
- 1,5 Zehen Knoblauch
- etwas Apfel-Balsamessig
- 1 Chili-Schote
- 1 Stück Ingwer
- 2 Sardellenfilets
- 1 Prise Zatar
- Blätter Basilikum

Rote Bete auf ein Backblech legen und bei 160 Grad etwa 1 Stunde im Ofen garen. Kartoffeln - vorzugsweise der Sorte Bamberger Hörnchen - nach 20 Minuten ebenfalls auf das Backblech legen. Sie haben eine kürzere Garzeit als die Bete. Kartoffeln und Rote Bete nach dem Garen etwas abkühlen lassen, dann schälen. Kartoffeln halbieren oder vierteln, Rote Bete in größere Stücke schneiden. Wer mag, kann die Kartoffeln auch mit Schale weiterverarbeiten.

Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden, Knoblauch und Ingwer ebenfalls schälen und fein würfeln. Chili in Streifen schneiden. Sardellenfilets abwaschen, trocknen und hacken. Die Steaks leicht salzen und beiseitestellen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln farblos darin anschwitzen, dann Kartoffeln und Rote Bete dazugeben. Alles bei mäßiger Hitze anbraten. Knoblauch, Ingwer, Kapern, Chili, Sardellenfilets und Kapernäpfel mit in die Pfanne geben. Nun den Essig angießen und schmoren lassen, bis alle Zutaten schön heiß sind.

Für die pochierten Eier Wasser in einen Topf geben und bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Etwas Salz und 1 Schuss Essig hinzufügen. Die Eier aufschlagen und zunächst in Tassen füllen. Mit einem Holz- oder Löffelstiel einen Strudel im Wasser erzeugen. 1 Ei vorsichtig in den Strudel gleiten lassen. Die Rotation des Wassers hält es in Form. Gegebenenfalls kann man einen Löffel zu Hilfe nehmen. Das Ei 4-5 Minuten stocken lassen, das Eiweiß sollte fest und das Eigelb flüssig sein. Aus dem Kochwasser nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Am besten die Eier nacheinander pochieren und anschließend warm stellen.

Zum Schluss die Steaks braten. Zunächst das Salz abwischen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten "medium" braten. Danach mit Pfeffer und flockigem Meersalz würzen.

Anrichten;

Kartoffeln und Rote Bete mit Zwiebeln und Kapern auf Tellern verteilen. Die Steaks in jeweils 3-4 Scheiben schneiden und rundum anlegen. Pro Portion 1 pochiertes Ei dazugeben. Alles mit etwas Zatar bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 29.01.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen