

Labskaus, gebratener Rinderhack, Seelachs-Filet

Für 4 Portionen

Labskaus:

2 Knollen vorgeg. Rote Bete	400 g gem. Hackfleisch	400 g Pellkartoffeln
400 g Seelachs	4 Gewürzgurken	1/2 Bund Dill
2 EL Rapsöl	2-3 EL Olivenöl	2 gelbe Zwiebeln
1 gehäuften TL Senf		

Fisch:

1 EL Rapsöl	weißer Balsamico	300 ml Weißwein
200 ml Wasser		

Spiegeleier:

1 EL Rapsöl	4 Eier	Salz
-------------	--------	------

Die Zwiebeln schälen, würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Das Hack in einer Pfanne mit Rapsöl scharf und lange ausbraten.

Die Zwiebeln dazu geben, unterrühren und leicht salzen.

Die Rote Bete schälen und passend für den Einlass des Fleischwolfs aufschneiden.

Zusammen mit den Kartoffeln, 1/4 Bund Dill und 2 Gewürzgurken durch den Fleischwolf drehen.

Die Masse in einen großen Topf geben und erhitzen. Hack und Zwiebeln dazu geben und unterrühren. Olivenöl, weißer Pfeffer, Zucker, Balsamico und Senf dazugeben und unterrühren.

Wasser, Wein und Dill in einem Topf leicht erhitzen. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und in den Topf geben. Ca. 5 Minuten bei leichter Hitze pochieren lassen, vom Herd ziehen und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, salzen und pfeffern.

Die Eier mit Rapsöl in einer Pfanne kross als Spiegeleier braten. Das Eiweiß leicht salzen.

Anrichten:

Labskaus in einem Servierring auf dem Teller anrichten. Fischstücke darauf platzieren. Dann das Spiegelei ausstechen und darauflegen. Die restlichen zwei Gurken halbieren und zu 4 Fächern fein aufschneiden. Auf dem Teller ausklappen und das Spiegelei mit Dill dekorieren.

Björn Freitag und Zora Klipp am 27. März 2026