

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Labskaus mit Mattigtal-Forelle

Köchin: Ayfer Elik

Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Labskaus

- 500 g Rindfleisch (Gulaschfleisch, Wade)
- 5 Lorbeerblätter
- 5 Wacholderbeeren
- 5 Pfefferkörner
- 600 g Kartoffeln (vorw. festkochend)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Glas gekochte Rote Rüben (ca. 340 g)
- 3-4 EL Rote Rüben Saft
- ¼ l Rindsuppe
- 8 Wachteleier
- Butter oder Pflanzenöl zum Anbraten
- 1 Servierring
- Salz
- Pfeffer

Für den Fisch

- 2 große Mattigtal-Forellenfilets
- Butter oder Pflanzenöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer

Quelle: ORF extra

Für die Garnitur

- 4 Essiggurken
- frischer Schnittlauch

Zubereitung

1. Zuerst das Rindfleisch sehr fein schneiden und in einem Topf in einem ¼ l Wasser aufkochen lassen. Dann 3 der 5 Lorbeerblätter, die Wacholderbeeren, die Pfefferkörner und 2 TL Salz hinzufügen und alles etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Im Anschluss das gegarte Fleisch abseihen und vorerst beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und diese mit den übrigen 2 Lorbeerblättern in einem Topf in reichlich Salzwasser weichkochen. Anschließend das Wasser abgießen, die Lorbeerblätter entfernen und die Kartoffeln stampfen.
3. Nun die Zwiebeln und die Roten Rüben feinhacken und danach in einem Topf in etwas Pflanzenöl oder Butter glasig dünsten. Dann die gestampften Kartoffeln, das gegarte Rindfleisch den Rote Rüben Saft und die Rindsuppe dazugeben und alles bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren erwärmen, bis eine gleichmäßige, leicht feuchte Masse entsteht. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für den Fisch etwas Pflanzenöl oder Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Forellenfilets halbieren, salzen und kurz auf der Hautseite anbraten. Dann wenden und direkt herausnehmen.
5. Die Wachteleier vorsichtig mit einem Messer anritzen, in eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl schlagen und 8 kleine Spiegeleier zubereiten.
6. Zum Schluss das Labskaus mithilfe eines Servierings rund auf einem flachen Teller anrichten. Je ein halbes Forellenfilet und 2 Spiegeleier daraufsetzen und das Gericht mit einer blättrig geschnittenen Essiggurke und feingeschnittenem Schnittlauch garnieren.