

HACKSTEAK MIT ROTER BETE

Biff à la Lindström · Bøf Lindstrøm · Lindströmin pihvit



Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse Semmelbrösel
250 ml Milch
250 g rohe Rote Bete
500 g Hackfleisch (Schwein und Rind)
Salz, weißer Pfeffer
2 Eier
3 EL Kapern

Das tiefrote Hacksteak mit Zwiebel, Roter Bete und Kapern hat eine interessante Herkunft. Eine Geschichte besagt, es sei nach Adolf Henrik Lindström, einem norwegischen Schiffskoch, benannt worden, der an einer Polarexpedition teilnahm und Fleisch mit Roter Bete streckte. Eine andere Version besagt, ein russischer Kapitän namens Henrik Lindström habe das Gericht im Hotel Witt in Kalmar 1862 für Freunde kreiert. Ob es russische oder norwegische Wurzeln hat, bleibt unklar, aber es hat seinen Weg sowohl in die schwedische als auch die finnische und dänische Küche gefunden.

Die Semmelbrösel mit der Milch übergießen und 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Rüben schälen und fein reiben. In einer großen Schüssel Hackfleisch, Salz, weißen Pfeffer, Eier und Rote Bete mischen. Die Kapern hacken und dazugeben. Zum Schluss die gequollenen Semmelbrösel unterrühren und mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Kleine Steaks formen und in einer mit Butter zerlassenen Pfanne bei mittlerer Hitze etwa drei Minuten auf jeder Seite braten und im Ofen warmhalten. Dazu serviert man gerne Kartoffelbrei und typisch schwedisch, Braune Sauce oder wie in Finnland Zwiebelsauce dazu. Soll es nur ein leichtes Mittagessen sein, tut es auch ein Spiegelei und Salat.

TIPP: Man kann die Frikadellen auch bei 200 °C ca. 15 Minuten im Backofen backen, das ist natürlich viel fettarmer und der Geschmack der Roten Bete kommt noch mehr hervor. Wer auf Röstaromen steht – so wie ich – sollte bei der herkömmlichen Variante bleiben. Beim Reiben der Roten Bete empfiehlt es sich, Küchenhandschuhe zu tragen.