

## Kochen

Rezept von Ludwig Heer aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 19.01.2026

### Hackfleisch-Omelette mit Wintergemüse und Kartoffelstroh Für 4 Personen

#### Zutaten

##### Für das Hackfleischomelette

800 g Hackfleisch, gemischt (Rind/Schwein, halb & halb)  
2 Eier (Größe M)  
1 TL Senf, mittelscharf  
etwas Salz  
etwas Pfeffer, schwarz  
etwas Paprikapulver edelsüß  
1 TL Majoran, getrocknet  
2 EL Rapsöl oder anderes Pflanzenöl, zum Anbraten

##### Für die Füllung

150 g Speckwürfel, durchwachsen  
2 Zwiebeln, fein gewürfelt  
200 g Frischkäse, körnig  
etwas Pfeffer, schwarz

##### Für Gemüse und Soße

200 g Wirsing  
2 Karotten  
100 g Knollensellerie  
1 Apfel, säuerlich, z. B. Elstar  
150 ml Gemüsebrühe, ca.  
100 ml Milch, ca.  
50 g Butter  
1 TL Speisestärke, ca.  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Muskat

##### Für das Kartoffelstroh

1 Kartoffel, festkochend, groß, ca. 150 g  
200 ml Öl, zum Frittieren  
etwas Salz

##### Außerdem

4 Eier (Größe M), nach Belieben  
1 EL Butter oder Öl, zum Braten  
Backpapier

#### Zubereitung:

1. **Für das Hackfleisch-Omelette** Hackfleisch, Eier, Senf, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran gründlich vermengen, bis eine gut gebundene Masse entsteht.
2. Speckwürfel in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett auslassen. Gewürfelte Zwiebeln zugeben und goldgelb anbraten. Pfanne vom Herd nehmen.
3. Den körnigen Frischkäse unter die Zwiebel-Speckmasse heben, kräftig pfeffern, abdecken und beiseitestellen.
4. Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Eine Ringform (ca. 20 cm Ø) daraufsetzen. Hackfleischmasse portionsweise hineingeben und ca. 1–1,5 cm dick flach drücken. Ringform abziehen.

5. Omelettes zusammen mit dem Backpapier auf ein Blech setzen. Im Ofen bei 200 Grad Umluft, ca. 10-15 Minuten garen.
6. Omelettes herausnehmen und anschließend in einer Pfanne, nach Belieben mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.
7. Danach im Ofen bei 100 Grad Ober- und Unterhitze warmstellen.
8. Danach im Ofen bei 100 Grad- ober- und Unterhitze fertig garen bzw. warmstellen.
9. Inzwischen **für das Gemüse** Wirsing putzen, abbrausen und in feine Streifen schneiden. Karotten und Sellerie putzen bzw. schälen und in gleichmäßige schöne Formen z. B. Würfel schneiden. Apfel abbrausen, trocknen, vierteln, entkernen und fein raspeln.
10. Wirsing in leicht gesalzenem Wasser höchstens 1 Minute kurz blanchieren. Wirsing herausnehmen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.
11. Butter in einer Pfanne erhitzen, Karotten und Sellerie darin andünsten. Apfelraspel zugeben und kurz mitdünsten.
12. Gemüsebrühe und Milch (bis auf 1-2 EL) unterrühren und ca. 5-8 Minuten sanft dünsten.
13. Speisestärke mit der übrigen Milch anrühren unter das Gemüse geben, kurz aufkochen und leicht binden.
14. Wirsing unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
15. **Für das Kartoffelstroh** Kartoffel schälen, abbrausen und mit einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Alternativ mit einem Messer in sehr feine Streifen schneiden. Kartoffelstreifen in kaltem Wasser, ca. 10 Minuten wässern.
16. Kartoffelstreifen herausnehmen und gut trockentupfen.
17. Öl in einem Topf auf ca. 160 Grad erhitzen. Kartoffelstreifen darin ca. 2-3 Minuten knusprig frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
18. **Für die Spiegeleier** kurz vor dem Servieren (und nach Belieben). Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen.
19. Die Eier zu Spiegeleiern, nach Wunsch, zubereiten.
20. Das Wintergemüse auf 4 Teller mittig verteilen und je ein Hackfleischomelette daraufsetzen. Ein Spiegelei auf jedes Omelette legen, mit Kartoffelstroh garnieren und servieren.

**Das Video zum Rezept finden Sie hier:**

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-hackfleisch-omelette-mit-wintergemuese-und-kartoffelstroh-100.html>

**Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.**