

Gönn dir mal

WATT LECKERES!



Labskaus (Lobscouse)

Labskaus ist ein traditionelles Gericht für waschechte Seemänner. Damals, als man für lange Strecken zur See fuhr, stand der Smutje in der Kombüse vor einer großen Herausforderung. Er musste seine Mannschaft auch dann noch gut versorgen können, wenn der Proviant keine frische Verpflegung mehr hergab. Also griff er auf lange haltbare Lebensmittel zurück und bereitete einen Brei aus gepökeltem Rindfleisch, eingelegter Rote Bete, Zwiebeln und Kartoffeln zu. Wenn vorhanden, gab es Matjes (eingelegten Hering) und Spiegelei dazu.

LABSKAUS

- 1 kg Pökelfleisch vom Rind
- 2 kg Kartoffeln
- 2 Lieter Wasser
- 4 Zwiebeln
- 6 Eier
- Salz
- Pfeffer

- Zusätzlich wenn man mag:**
- 2 Salzheringe
 - 250 g Eingelegte Rote Bete
 - beides durchgedreht

Das Fleisch wird in kochendes Wasser gegeben und muss darin etwa 1.5 Std. langsam ziehen. Danach wird es mit den rohen Zwiebeln durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes gedreht.

Die Kartoffeln werden getrennt gekocht und anschliessend gestampft.

Nun mischt man Brühe, Fleisch und die gestampften Kartoffeln und lässt alles noch einmal sämig einkochen.
Man schmeckt es mit wenig Salz und Pfeffer ab.
Als Abwandlung können Salzheringe und Rote Bete mit in die Masse gegeben werden.

Auf einer vorgewärmten Platte wird es bergartig angerichtet.
Dazu isst man Rote Bete, Gewürzgurken, Spiegelei und eingelegte Heringe.
Guten Appetit!

*Regional aus dem
Weltnaturerbe
Wattenmeer*

