



LABSKAUS



MOIN, IHR LANDRATTEN!



Heute gibt es Labskaus! Labs- Was fragst du? Labskaus. Labskaus ist ein typisches Gericht aus der Seefahrt und in Norddeutschland weit verbreitet. Es ist einfach zu kochen und enthält ausschließlich Zutaten, die man früher auch auf Schiffen als Proviant dabei hatte. Wie bei jedem Rezept gibt es auch hier hunderttausend Varianten. Ich präsentiere euch die Variante, wie ich sie selber schon von meiner Oma gelernt habe. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Euer **Christian**

LABSKAUS

FÜR 8 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 kg Kartoffeln
- 2 EL Schmalz
- 3 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Lorbeerblatt
- 2 Dosen Corned Beef (z.B. von Tulip etwas Milch und Rinderbrühe

ALS BEILAGEN

- Rote Beete Kugeln aus dem Glas
- Saure Gurken
- Eier
- Eingelegter Fisch (z.B. Matjes, Bismarckhering, Brathering...)

Traditionell werden zum Labskaus, ein Spiegelei, eingelegter Fisch, Rote Beete und saure Gurken gegessen.

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser mit einem Lorbeerblatt garen. Währenddessen die gewürfelten Zwiebeln und zwei klein gewürfelte saure Gurken in heißem Schmalz glasig braten und zur Seite stellen. Nun werden die Kartoffeln in einer großen Schüssel gestampft und mit etwas Muskatnuss gewürzt. Anschließend werden die vorbereiteten Gurkenzwiebeln mit dem Fett aus der Pfanne sowie das Corned Beef hinzugefügt. Alles zusammen wird nun wieder gestampft oder, wenn feiner gewünscht, mit dem elektrischen Rührgerät verrührt. Mit Hilfe einer Mischung aus Milch und Rinderbrühe (1:1), welche beim Rühren nach und nach beigelegt wird, kann die gewünschte Konsistenz hergestellt werden. Um eine rötlichere Färbung zu erhalten kann noch etwas Rote Beete Saft aus dem Glas hinzugegeben werden.