



Rezept der Woche

12. November 2007

Labskaus

Labskaus ist vom Ursprung her ein Seemannsgericht. Beim Labskaus geht es darum, das wegen seiner Haltbarkeit an Bord genommene Pökelfleisch mit anderen Dauervorräten zu einem sättigenden Gericht zu verarbeiten. Das Gericht bestand zur Zeit der großen Segelschiffe nur aus Pökelfleisch, Kartoffeln, Zwiebeln und Speck. Die heute in Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein und dem nördlichen Niedersachsen auf keiner Speisekarte fehlende feinere Variante entstand erst im 19. Jahrhundert. Der Name ist abgeleitet aus dem englischen lobscouse, etwa "Speise für harte Männer". Der Streit, was denn nun drin sein muss im richtigen Labskaus, dürfte so alt sein wie die christliche Seefahrt selbst. Nimmt man nun Salz-, Gewürz- oder Senfgurken? Matjes oder Rollmops? Und ist dieser Hering nur Garnierung oder wird er untergemischt? Meinen die einen, nur kleingehackter Hering verleihe dem Labskaus erst das richtige maritime Aroma, heben andere entsetzt die Hände und sprechen von Fälschung. Und so gibt es Hamburger Labskaus mit Matjes drin und Rollmops drauf und Bremer Labskaus ohne Hering drin und nur mit Matjes drauf. Mecklenburger Labskaus kommt ganz ohne Fisch, Rote Bete und Gurke aus und dürfte dem Ursprungs-Labskaus am ähnlichsten sein.

Aus den vielen Varianten habe ich mein Labskausrezept entwickelt.

Zutaten für 4 – 6 Personen:

- 750 gr gepökelttes Rindfleisch (hohe Rippe)**
- 1 kg geschälte Kartoffeln**
- 500 gr gewürfelte Zwiebeln**
- 50 gr Butter**
- 50 gr Schweineschmalz**
- 1 Zwiebel**
- 2 Lorbeerblätter**
- 2 Gewürznelken**
- 1 TL Pfefferkörner**
- 4-6 Eier**
- 4-6 Bismarckheringe**
- 4-6 Gewürzgurken (mittelgroß)**
- 400-600 gr Rote Bete (gegart, in Scheiben geschnitten, mit Essig, Öl, Salz, Zucker und Pfeffer mariniert)**
- 1 Bund Petersilie (fein gehackt)**
- Salz**
- Pfeffer**
- Muskat**

Zubereitung -> Siehe 2. Seite



Labskaus

Zubereitung:

Das Pökelfleisch mit der Zwiebel, Lorbeerblättern, Gewürznelken, Pfefferkörnern mit Wasser gut bedecken und gar kochen. Die Brühe durchsieben und das Fleisch fein würfeln.

Die Kartoffeln gar kochen, abgießen und stampfen.

Die Zwiebelwürfel in Schmalz und Butter glasig dünsten.

Fleisch und Zwiebelwürfel durch den Fleischwolf drehen (nicht zu fein!!) und mit den Stampfkartoffeln vermischen. Von der Brühe soviel zugießen das ein nicht zu weiches Pürree entsteht.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

Spiegeleier braten.

Labskaus auf die Teller geben und je ein Spiegelei obenauf setzen. Mit je einen Hering, einer Gewürzgurke und 100gr Rote Bete umlegen und mit reichlich Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!