

Labskaus - Das Original aus Hamburg

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

70
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Portionen

400 g Kartoffeln (mehligkochend)
250 g Rote Bete
180 g Corned Beef
1 kleine Zwiebel
20 ml Rinderbrühe
30 ml Gewürzgurkenurkenwasser
2 Gewürzgurken
2 Rollmöpse
2 Eier
20 g Kümmel
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer

Für einige die evolutionäre Speerspitze der nordischen Hausmannskost, für andere ein undefinierbar, unnatürlich rotes, liebloses Gematsche. Zugegeben, es gibt auf den ersten Blick optisch ansprechendere Gerichte. Allerdings kommt es hier, wie im echten Leben auch, auf die inneren Werte an.

Kartoffeln, gekochte Rote Beete und Pökelfleisch (Corned Beef) werden zusammen mit einem Schuss Rinderkraftbrühe und Gewürzgurkenwasser zerstampft.

Falls du noch kein Labskaus Fan bist, probiere es doch einfach mal aus. Es schmeckt wirklich viel besser als es vielleicht auf den ersten Blick vermuten lässt. Klassisch wird der Stampf mit Spiegelei, Rollmops und Gewürzgurken getoppt.

Labskaus ist nicht nur richtig lecker, sondern darüber hinaus auch noch gesund, reich an Vitaminen, kalorienarm und sättigend. In Hamburg und Schleswig Holstein gilt ein guter Labskaus außerdem als bester Anti-Kater-Brunch nach einer langen Partynacht. Die Namensgebung dieses Küchenklassikers ist nicht ganz klar. Es wird vermutet, dass es sich aus einem englischen Dialekt "lob's course" abgeleitet hat, was soviel wie "Speise für Bengel" bedeutet.

Ich bin der Meinung, jeder sollte einmal ein gutes Labskaus probiert haben. Du musst dich dafür ja nicht gleich auf den Weg an die Küste machen. Mit diesem Rezept machst du authentisches Labskaus einfach selbst in deiner Küche. Bei regnerischem Wetter Fenster weit aufreißen für die authentische stürmische Briese. Flens ploppen lassen und dein Labskaus genießen! Dann lüppt das!

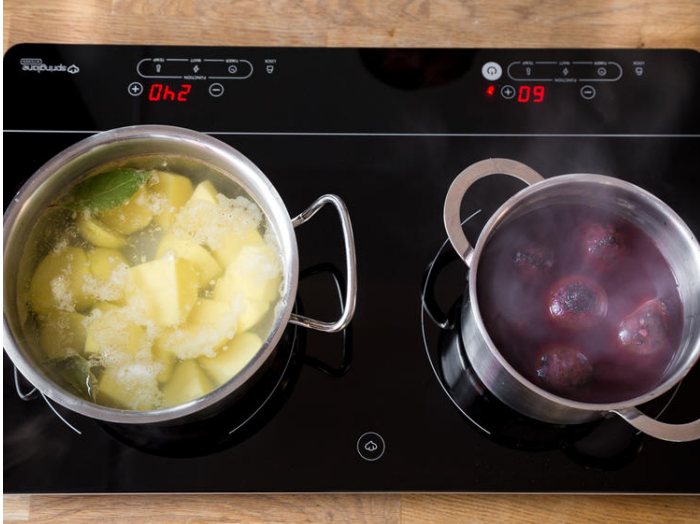


Zutaten für Hamburger Labskaus

Labskaus - Das Original aus Hamburg

- 1 -

Rote Bete in einem Topf mit Deckel und reichlich Wasser ca. 1 Stunde bei hoher Hitze weichkochen. Kartoffeln schälen, vierteln, mit Kümmel und Lorbeerblättern in einem Topf ca. 20 Minuten weich garen.



- 2 -

Die heißen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.



- 3 -

Rote Bete schälen.



- 4 -

In einer Küchenmaschine zerkleinern (alternativ mit einer Gabel fein zerdrücken).



- 5 -

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, in ein Sieb legen und mit kochendem Wasser übergießen.

Labskaus - Das Original aus Hamburg



- 6 -

Corned Beef in grobe Stücke schneiden und zusammen mit Kartoffeln, Roter Bete, Brühe, Gurkenwasser und Zwiebeln in einer Schüssel unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



- 7 -

Spiegeleier braten und Labskaus zusammen mit Gewürzgurken und Rollmöpsen servieren.