

Labskaus



Das Hamburgische Traditionsgericht

Moin, Moin, jetzt kommt das Rezept für DIE Hamburger Spezialität. Sie ist schnell und einfach zubereitet, weil sie im Grunde nur aus einem dicken Brei einiger gekochter Zutaten besteht. Das Spiegelei ist in einigen Minuten gebraten. Und die restlichen Zutaten kommen eingelegt aus der Dose oder dem Glas. Das Rezept ist für zwei Personen.

Man kann sich das Rezept sehr leicht merken und auch ohne die Rezeptvorlage schnell kochen. Im Grunde benötigt man nur gepökeltes Rindfleisch, eingelegte Rote Beete und Gewürzgurken, Kartoffeln, Eier und ein paar wenige Gewürze.

Wenn Sie bei Ihrem Schlachter frisches gepökeltes Rindfleisch bekommen, umso besser. Ansonsten können Sie sich mit einer Packung Corned Beef aus der Dose behelfen, das ist im Grund auch nichts anderes. Und wenn Sie keine mehlig kochenden

Kartoffeln bekommen haben, sondern nur festkochende, dann kochen Sie diese einfach ein wenig länger, so etwa 30 Min., dann sind sie auch sehr gut durchgekocht.

Der historische Hintergrund zu diesem Seemannsgericht ist recht schnell erzählt und auch leicht nachvollziehbar. Als vor 200–300 Jahren noch die großen Segelschiffe aus Holz über die Weltmeere fuhren, bestanden nur wenige Möglichkeiten der Konservierung von Lebensmitteln auf den Schiffen. Kühlschränke gab es noch nicht und Eis hielt sich über die Wochen auch nicht sehr lange. Also blieben nur die damals bekannten Methoden des Konservierens: Mit Salz pökeln oder sauer einlegen. Diese Lebensmittel hielten sich dann auch über Wochen. Die Zutaten zu Labskaus spiegeln genau dieses Bild von damals lang haltbaren Lebensmitteln dar: a) Kartoffeln waren im Dunkeln immer lange haltbar. b) Gepökelt Rindfleisch hielt sich ebenso sehr lange. c) Genauso war es mit sauer eingelegten Gurken, Roter Beete und Rollmöpsen. d) Und als einziger Frischelieferant hielten sich die Seeleute einige lebendige Hühner auf ihren Schiffen, die sie mit frischen Eiern versorgten. e) Und die zu verwendenden Gewürze blieben sowieso lange haltbar. Aus diesen verschiedenen, früher als einige der wenigen lange zu konservierenden Zutaten entstand vermutlich auf den Schiffsreisen der Labskaus und wurde so in die Hansestadt gebracht.

Zutaten:

- 250 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 l Geflügelfond, notfalls gekörnte Brühe aus einem Brühwürfel
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 200 g Corned Beef
- 150 g gekochte rote Bete
- 150 g Gewürzgurken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- etwas Gurkenwasser (Gewürzgurken-Sud)

- Butter
- Salz
- Pfeffer
- frisch gemahlener Piment
- frisch gemahlener Muskat

- 2 Spiegeleier
- 2 Rollmöpfe

alternativ: 2 in Öl eingelegte Heringsfilets

- Gewürzgurken
- Rote Bete

Zubereitungszeit: 40–50 Min.

Schälen Sie die Kartoffeln. Die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit dem kochenden Gemüfefond oder der Brühe weich kochen. Nach dem Garen die Kartoffeln herausheben und das Kartoffelwasser aufheben.

Schneiden Sie die Zwiebel klein und braten Sie sie in einem Topf mit Butter an. Die Zwiebel ein wenig glasig dünsten lassen. Während dessen das gepökelte Rindfleisch (oder Corned Beef) in kleine Stücke schneiden. Ebenso ein Drittel der Roten Beete und der Gewürzgurken klein schneiden. Alles zu dem gepökelten Rindfleisch hinzugeben. 1 Lorbeerblatt und 1 ganze Nelke hinzugeben. Das Ganze ein wenig anbraten lassen. Mit etwas von dem Kartoffelwasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Danach das Lorbeerblatt und die Nelke wieder herausnehmen.

Stampfen Sie die gegarten Kartoffeln in einem Topf oder einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zu Kartoffelbrei. Geben Sie dies zu der Mischung aus Zwiebeln, gepökeltem Rindfleisch, Rote Beete und Gewürzgurke hinzu. Die Mischung ist vermutlich schon ein wenig verkocht und zerfallen, sie können aber alles zusammen, um es noch feiner zu bekommen, nochmals mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. Eventuell, wenn die Mischung zu

fest ist, mit ein wenig Gewürzgurken- und Kartoffelwasser verfeinern. Kurz vor dem Fertigstellen der Masse braten Sie noch parallel dazu pro Person ein Spiegelei in einer separaten Pfanne. Schmecken Sie dann das Labskaus mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Piment und gemahlenem Muskat ab.

Die Mischung geben Sie großzügig auf flache Teller. Darauf kommt das Spiegelei und traditionell ein Rollmops. In Ermangelung dessen habe ich mich eines in Öl eingelegten Heringsfilets bedient. Ich denke, ein Traditionsgericht wie Labskaus steckt das auch mal weg. Dann wird das Ganze noch mit den restlichen Zweidritteln der Gewürzgurke und Roter Beete drapiert. Vielleicht nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen.