

Heringsbutter



Leckerer Aufstrich auf Schrippe und Brot

Als ich das Rezept für Laussalbe bei [lamiacucina](#) las und der Hinweis dabei stand, die gleiche Butter, in der Schweiz mit Schabziger zubereitet, würde in Norddeutschland mit Hering zubereitet, war ich interessiert. Schabziger ist ein fettarmer Käse, mit Schabziger Klee gewürzt. Käse ist also gleich Hering. Auch wenn die Bezeichnung „gleich“ nicht ganz standhält.

Und warum kenne ich als zugereister Hamburger in meiner langjährigen Wahlheimat Norddeutschland dieses Gericht nicht?

Anscheinend ist diese Butter ein bekannter Fischeaufstrich für den morgendlichen Kater nach nächtlichem Saufen und wird besonders gern im Karneval gegessen.

Warum jedoch diese Butter in der Schweiz Laussalbe heißt, muss uns Robert von lamiacucina erklären.

Zutaten für 4 kleine Vorratsgläser:

- 250 g Matjesfilets
- 125 g Butter
- 2–3 Sardellenfilets (in Öl eingelegt)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Senf
- ½ Zitrone (Saft)
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Die Zubereitung ist denkbar einfach. Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Alles zerkleinern, in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürrierstab pürieren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.



Nicht zu dünn auftragen!

In kleine Vorratsgläschen geben. Vor dem Servieren unbedingt 1–2 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen.

Beer'n, Bohn un Speck



Norddeutsche Spezialität

Dies ist eine Norddeutsche und auch Hamburger Spezialität. Es handelt sich um einen Eintopf mit den Hauptzutaten Birnen, Bohnen und Speck. Aufgrund dieser Zutaten lässt er sich in seiner originalen Form vorwiegend im August und September zubereiten. Als weiterer Bestandteil kommen in der norddeutschen, bäuerlichen Küche Kartoffeln hinzu, die separat serviert oder mitgegart werden und nicht im Namen erwähnt sind. Besonders sympathisch ist mir bei diesem Gericht auch, dass ein kaltes Bier dazu empfohlen wird. Ich wählte natürlich ein alkoholfreies.

Die Zubereitung des Gerichts weist einige bemerkenswerte Besonderheiten auf. Auch mathematische. Zunächst benötigt das Gericht kein Fett. Der Speck – und auch mit Zwiebeln und Knoblauch als Variante – werden nicht gebraten, sondern in

Wasser gegart. Das Gericht hat auch landläufig den Namen „3×15-Minuten-Gericht“. Denn es wird erst der Speck 15 Minuten in Wasser gegart, dann kommen die Bohnen hinzu und beides wird weitere 15 Minuten gegart und schließlich kommen die Birnen – und als Variante auch noch die Kartoffeln – hinzu und alles wird erneut weitere 15 Minuten gegart. Schließlich kommen alle Hauptbestandteile in gleichen Mengen in das Gericht, nur die Zutat Bohnen schert da aus. Für eine Person kommen in das Gericht jeweils 100 g an Speck, Birnen – das entspricht einer mittelgroßen Birne – und Kartoffeln – dies ist eine mittelgroße Kartoffel – hinein. Die Menge der Bohnen beträgt das Doppelte, also 200 g.



Eintopf

Man kann das Gericht mit frischem Bohnenkraut oder auch getrocknetem zubereiten. Bei zwei Zutaten bin ich von der Originalzutat abgewichen: Normalerweise kommen Kochbirnen in das Gericht – diese sind in rohem Zustand nicht genießbar, müssen also gekocht werden, und sind fest und hart –, ich habe normale, handelsübliche Birnen verwendet. Und eigentlich verwendet man Brechbohnen, ich nahm Stangenbohnen.

Zutaten für 1 Person:

- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 200 g Stangenbohnen
- 100 g Birnen (1 mittelgroße Birne)
- 100 g Kartoffeln (1 mittelgroße Kartoffel)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 750 ml Wasser
- $\frac{1}{2}$ TL getrocknetes Bohnenkraut
- 2 EL Mehl
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 3×15 Min.

Speck in Würfel schneiden. Schwarte aufbewahren. Bohnen putzen, die Stangenbohnen jeweils vierteln. Kartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. Von der Birne den Stiel entfernen, vierteln, Kerne und Blütenansatz entfernen und ebenfalls grob zerschneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und Speck, die Schwarte für mehr Geschmack, Schalotten und Knoblauch hineingeben. 15 Minuten köcheln lassen. Bohnen und Bohnenkraut hinzugeben, umrühren und weitere 15 Minuten köcheln. Birne und Kartoffel hinzugeben und nochmals 15 Minuten köcheln. Mit Mehl andicken, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Schwarte herausnehmen. In einem tiefen Suppenteller servieren.