



500 g Kartoffeln
1/8 Liter Milch
1/8 Liter Brühe
1 Zwiebel
15 g Butter
300 g Corned Beef
50 g Rote Beete
2 EL Rote Beete Saft
9 Rollmöpse
3 Gewürzgurken
3 Eier
Pfeffer
1/4 TL Salz

Mensch, sieht das komisch aus!

Labskaus ist ein Seemannsgericht aus gepökeltem Rindfleisch, Stampfkartoffeln und Roter Beete, cholesterinschwer dekoriert mit Spiegelei und Gewürzgurke.

Nicht selten tummelt sich auch noch der ein oder andere Matjes bzw. Rollmops auf dem Teller. Die mecklenburger und die dänische Variante lassen wir an dieser Stelle lieber unter den Tisch fallen. Labskaus wurde erstmals 1701 zusammengerrührt und hieß damals noch Lobscouse, was sich trefflich mit „Speise für derbe Männer“ übersetzen lässt. Na ja, es war die Zeit der großen Segelschiffe, die Ära von Skorbut, Kielholen, Enterhaken und Meuterei. Da war Labskaus mit Sicherheit das kleinere Übel.

Falls Sie jetzt unbändige Lust auf dieses Gericht verspüren, hier ist das Rezept für 3 Portionen:

1. Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in Salzwasser kochen, bis sie gar sind.
2. Zwiebel fein würfeln, in Butter glasig dünsten und zur Seite stellen.
3. Milch und Fleischbrühe erwärmen.
4. Kartoffel abgießen, Milch zufügen und Kartoffeln stampfen.
Das Püree darf nicht zu steif werden. Eventuell Fleischbrühe zugeben.
5. Zwiebeln unterheben.
6. Corned Beef würfeln, Rote Beete kleinhacken und beides unter das Püree heben.
7. Rote Beete Saft einrühren, mit Pfeffer und Salz würzen, fertig ist das Labskaus!
8. Drei Spiegeleier braten und würzen.
9. Labskaus auf Tellern (möglichst angewärmt) verteilen, mit je einem Spiegelei darauf.
Gewürzgurken, Rollmöpfe und restliche Rote Beete dazureichen.