

Labskaus

Das Gericht mit dem ulkigen Namen gilt überall entlang unserer Nordseeküste als Spezialität – es erschließt sich außerhalb dieser Gegend jedoch nicht sofort als Gustostückerl. Das liegt vor allem daran, dass man ursprünglich die Zutaten dafür einfach durch den Wolf gedreht hat und zu einer Art Brei vermischte. Es war nämlich ein Gericht, das sich die Seeleute auf ihren langen Ausfahrten zubereiteten. Natürlich hatte man auf hoher See für aufwändige Anrichtungen wenig Sinn und Zeit, und so wurde kurzerhand alles miteinander vermischt und zusammengerührt. Längst weiß man heute, dass sich aus diesen Zutaten auch ein feines Gericht zubereiten lässt. Deshalb sieht heute ein Labskaus durchaus anders aus. Wir machen ihn so:



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- Je 1 schönes Stück gepökelten Schweinebauch und Rinderbrust (ca. 500-800 g)
- 1 Möhre
- 1 große Zwiebel
- 1 Lauchstange
- 1 großes Stück Sellerie oder 3-4 Selleriestangen
- 1 EL Salz
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 EL Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 750 g festkochende Kartoffeln

Außerdem:

- 4-6 Matjesfilets
- 200 g eingelegte Rote Bete (siehe Rezept)
- 4-6 saure Gurken
- nach Belieben auch pro Person 1 Ei, Essig und Petersilie

Zubereitung:

- Die beiden Fleischstücke in einen ausreichend großen Topf legen. Das Gemüse waschen, schälen und putzen. Die Abschnitte, äußere und dunkelgrüne Teile vom Lauch, die großzügig abgeschnittene Schale vom Sellerie oder die unteren Stücke der Selleriestangen zusammen mit dem Wurzelwerk zufügen. Alles gerade eben mit Wasser bedecken und im offenen Topf langsam zum Kochen bringen. Sobald der Schaum, der sich dabei an der Oberfläche bildet, sich wieder gelegt hat, die Hitze auf kleinste Einstellung herunterschalten und das Fleisch zunächst 90 Minuten gar ziehen lassen. Das

Schweinefleisch dann auf jeden Fall herausnehmen. Das Rindfleisch darf ruhig noch eine weitere halbe bis dreiviertel Stunde weitersimmern, bis es sich auch ganz leicht schneiden lässt. Dann die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen.

- Das restliche Gemüse in der Zwischenzeit in Scheiben oder Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und zweizentimetergroß würfeln. In dieser Brühe etwa eine halbe Stunde lang gar köcheln.
- Auf klassische Weise würde man jetzt Fleisch und die Gemüse miteinander mischen und zerdrücken, dabei auch die abgetropfte Rote Bete untermischen. Diesen roten Gemüsebrei dann in tiefe Teller verteilen, obenauf eine Gewürzgurke legen und gegen den argen Hunger auch noch ein Spiegelei.

Wir machen es lieber so:

- Das Fleisch wird in Scheiben oder Würfel geschnitten und in der Brühe mit dem Gemüse wieder erwärmt, fein gehackte Petersilie obenauf – so sieht der Eintopf im Suppenteller einfach schöner aus. Matjes, Rote Bete und Gewürzgurke reichen wir getrennt dazu.
- Und das Ei pro Person wird nicht gebraten, sondern lieber pochiert. Das ist ganz einfach. Entweder auf die klassische Weise: In einem Topf Wasser aufkochen, einen guten Schuss Essig zufügen, mit einem Löffel das Wasser so aufrühren, dass ein Strudel entsteht. In dessen Zentrum das Ei gleiten lassen – aus einer Tasse gelingt das problemlos. Und auf mittlerem Feuer etwa 3 bis 4 Minuten ziehen lassen. Je nachdem wie flüssig man das Eigelb mag. Oder man hält das Ei in einer Suppenkelle so lange in die leise siedende Brühe, bis es ausreichend gestockt ist.

Beilage: nichts weiter als frisches Brot

Getränk: Am besten ganz einfach ein Pils oder einen nicht zu säurebetonten Weißwein, etwa einen Gutedel aus Südbaden, einen Walliser Fendant, einen sardischen Vermentino oder einen Fiano di Avellino (Kampanien)