

Das Januar-Rezept 2014 der LandFrauen

vom LandFrauenVerein Südstormarn

www.landfrauen-suedstormarn.de

*aus dem Kochbuch „Das Heimatkochbuch Stormarn – Zwischen Alster und Trave“
des KreisLandFrauenVerbandes Stormarn e.V. Das Buch enthält neben vielen guten Rezepten
auch wunderschöne Bilder und Geschichten rund um Stormarn. Erwerben kann man es in allen
Buchläden und bei den Vorständen der Ortsvereine.*

Labskaus

Labskaus ist ein Rind- oder Schweinefleischgericht, das in ganz Norddeutschland und Teilen von Skandinavien gegessen wird. Als Seemannsgericht entstand es in der Zeit, als es an Bord noch keine Möglichkeit gab, Lebensmittel lange frisch zu halten. Somit gehörte Pökelfleisch für jeden Matrosen zur vorgeschriebenen Ration. Dieses wurde kleingehackt und püriert, weil die Seeleute aufgrund von Skorbut schmerzender Zähne oft keine feste Nahrung essen konnten.

Das Fleisch für das Labskaus kann gepökelt gekauft oder selbst eingelegt werden (dafür drei Tage in Wasser und Pökelsalz im Verhältnis 1:20 einlegen).



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg gepökelt Rinderbrust
oder Tafelspitz
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Gemüsezwiebel
- 180 g Butter
- 250 g Röstzwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Piment
- Steakpfeffer
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

Gepökelt Rinderbrust oder Tafelspitz in einen Topf geben. Röstzwiebeln, die Gemüsezwiebel, Lorbeerblätter und Piment dazugeben, mit ausreichend Wasser auffüllen und drei Stunden gar kochen. Dann das Fleisch mit den Zwiebeln durch den Fleischwolf (große Scheibe) drehen. Die Masse mit Butter aufkochen und mit Steakpfeffer sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln zu Kartoffelbrei verarbeiten, zum Fleischbrei geben und zu einer cremigen Masse verrühren. Dann etwa 10 Minuten zusammen köcheln lassen.

Das Labskaus sollte so fest sein, dass es beim Gabeltest auf der Gabel bleibt und nicht durch sie hindurch läuft.

Als Beilage gibt es pro Portion ein Spiegelei, Rote Bete, Salzgurken und ein Matjesfilet oder Bismarckhering.

Wir wünschen guten Appetit!