

Labskaus**Zutaten für 4 Personen**

- 500 g Pastrami (oder gekochtes, gepökelttes Rindfleisch)
- 500 g Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 250 g Rote Bete
- Schweineschmalz, Salz, Pfeffer, Weißweinessig

Als Beilage (pro Person)

- 1 Matjesfilet (ersatzweise 1 Bismarckhering oder Rollmops)
- 1 Salzgurke
- 1 Ei
- Muskatnuss, Pfeffer, Salz, Butter

Zubereitung

Die Roten Beten waschen, mit Wasser und einem kleinen Schuss Essig darin ebenfalls in etwa einer Stunde weich kochen. Die geschälten Kartoffeln separat kochen.

Die Zwiebel sehr fein würfeln und in etwas Schweineschmalz dünsten, bis sie weich sind. Das Pastrami und eine der gekochten Roten Beten (ohne Schale) klein schneiden und durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Wenn Sie keinen Fleischwolf haben, "zerfasern" sie das Fleisch so fein wie möglich mit Messer und Gabel. Die Rote Bete hobeln Sie auf dem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben, schneiden diese in sehr feine Streifen und hacken sie dann so klein wie möglich.

Die Kartoffel stampfen, anschließend das Fleisch und die Rote Bete dazugeben, alles gründlich mit einander verrühren, mit Salz, Pfeffer und vielleicht noch etwas Essig abschmecken. Eventuell mit Milch die Festigkeit dieses Breis so "einstellen", dass das Labskaus schön geschmeidig ist. Zum Schluss diesen Brei bei niedriger Hitze noch einmal 15 Minuten richtig durchziehen lassen, bis er wieder richtig heiß ist.

Für die Beilage die restlichen Roten Beten und die Salzgurke in dünne Scheiben schneiden und das Labskaus damit dekorieren. Das sollte in der Mitte des Tellers liegen, ein frisch gebratenes Spiegelei obendrauf und das Matjesfilet dazu.

Guten Appetit!

Rezept: Helmut Gote

