

Nordrhein-westfälisches Labskaus

Für 4 Portionen:

600 g blaue Kartoffeln, mehlig.	250 g Roastbeef, vorgegart	2 rote Zwiebeln
Rapsöl	3 Scheiben Pumpernickel	500 g gegarte Rote Bete
300 ml Gurkenwasser	Salz, Pfeffer	4 Gewürzgurken
4 Eier	Meersalz	

Den Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln je nach Größe für ca. 20-25 Minuten garkochen. (Blaue Kartoffeln erst nach dem Kochen schälen, damit die Farbe erhalten bleibt.)

Das Roastbeef in grobe Würfel schneiden und durch einen Fleischwolf geben.

Wer keinen Fleischwolf besitzt, kann das Fleisch bereits gewolft beim Metzger kaufen.

Zwiebeln schälen, grob würfeln und in einem Schuss Rapsöl in einer tiefen Pfanne anschwitzen.

Pumpernickel mit der Hand zerbröseln und in eine ofenfeste Pfanne geben. Die Pfanne in den vorgeheizten Backofen geben und den Pumpernickel im Ofen knusprig braun rösten.

Die Rote Bete grob würfeln und in eine Schüssel geben.

Prüfen, ob die Kartoffeln gar sind. Dafür ein spitzes Messer bis in die Mitte einer Kartoffel stechen und anheben. Fällt die Kartoffel vom Messer, ist sie gar.

Nun das Wasser abgießen und die Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken.

Dann pellen und grob würfeln.

Zwiebeln mit Gurkenwasser ablöschen und kurz aufkochen lassen. Dann die Hitze verringern und salzen und pfeffern.

Rote Bete und Kartoffeln zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und zu einer Masse stampfen. Roastbeef und einen Schuss Gurkenwasser hinzufügen und weiter stampfen. Dabei darauf achten, dass die Masse nicht kocht, sondern nur leicht erwärmt wird.

Saure Gurken in Längsstreifen schneiden.

Die Eier in etwas Butter als Spiegeleier anbraten.

Zum Anrichten zuerst die Labskaus-Masse auf den Teller geben und mit dem gerösteten Pumpernickel garnieren. Dann die Gurkenstreifen darüberlegen.

Zum Schluss das Ei über die Gurke geben und mit etwas Meersalz würzen.

Björn Freitag am 04. April 2022