



Holsteiner Labskaus

Rezept von Armin Roßmeier

Zutaten (für vier Portionen):

600 g Kartoffeln
100 g Zwiebeln fein gewürfelt
300 g Corned Beef
2 Matjesfilet
Salz, Pfeffer
8 cl Fleischbrühe
Muskat

4 Spiegeleier
2 EL Olivenöl
200 g rote Bete (Glas)
4 Rollmöpse
4 kleine Essiggurken
2 EL Schnittlauchröllchen
4 Thymianzweige

Zubereitung (circa 30 Minuten):

Kartoffeln säubern, kochen und schälen. Zwiebeln in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, Corned Beef zugeben und mit der Gabel zerdrücken. Klein gewürfelte Matjes mit unterheben und mit Pfeffer würzen. Das Ganze mit Fleischbrühe angießen und unterziehen. Pellkartoffeln mit der Gabel hineindrücken und mit Muskat nachwürzen.

Spiegeleier in heißem Olivenöl ausbacken. Labskaus mit Suppenlöffel Nocken abstechen, auf flachem Teller ansetzen und rote Bete in Streifen geschnitten auf der Tellermitte anrichten. Rollmöpse und Spiegelei mit ansetzen. Gurken in Fächer geschnitten mit anlegen. Anschließend Labskausnocken mit Schnittlauch bestreuen und mit Thymianzweig garnieren.

Nährwerte pro Portion:

678 kcal – 39 g Fett – 50 g Eiweiß – 31 g Kohlenhydrate – 2,5 BE
Dieses Gericht ist lactosefrei und glutenfrei.