



Labskaus - Lieblingsrezept von Lennard Kämna

Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rote Bete, vorgegart	500 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Weißweinessig	2 EL
Sonnenblumenöl	3 EL
Kartoffeln, mehligkochend	800 g
Zwiebeln, gelb	3 St.
Butter	20 g
Corned Beef	400 g
Eier	4 St.
Matjesfilets	4 St.
Gewürzgurken	8 St.
Rinderbrühe	200 ml
Schnittlauch, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Messbecher, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Kartoffelstampfer

1. Rote Bete abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. 2 kleine Bete in feine Würfel, restliche Bete in dünne Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl mischen. Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und mit Wasser bedeckt in einem geschlossenen Topf ca. 15 Min. garen.
2. Inzwischen Zwiebeln pellen und in Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf schmelzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Corned Beef zu den Zwiebelwürfeln geben und mit einem Kochlöffel zerteilen. Rote Bete Würfel dazugeben und ca. 5 Min. dünsten.
3. Kartoffeln abgießen, mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und unter die Zwiebelmasse rühren. Topf zur Seite ziehen. 5 EL vom Rote Bete Saft unter die Kartoffelmasse rühren. Nach und nach so viel Rinderbrühe (150-200 ml) dazugeben, bis das Labskaus die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Eier als Spiegeleier darin braten. Heringsfilets abtupfen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Labskaus mit Heringsfilets, Rote Bete, Spiegelei und Gewürzgurken anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	805 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	55 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	34 g