

Vegetarischer Labskaus:

Zutaten für ca. 6 Personen:

200 g Rote Linsen

200 g Basmati- oder ein anderer weichkochender Reis.

500 g Kartoffeln, geräuchert

1 Große Zwiebel

200 g Sellerie

1 Glass (ca.400 ml) Rote Beete,

Kugeln oder Scheiben ist egal, es kommt hauptsächlich auf den Saft an. (Ich empfehle keine frische Rote Beete, der Labskaus könnte sonst leicht zu"erdig"schmecken)

2-3 Saure Gurken

100 g Pflanzenfett (z.B. Sonnenblumenmargarine / Öl)

1,5-2l Gemüsebrühe

Zum Servieren: Rote Beete, Saure Gurke und Spiegelei.

Deichstraße 8
 26506 Norden-Norddeich
www.seestern-norddeich.de
info@seestern-norddeich.de



Zubereitung:

Den Sellerie und die Zwiebeln grob schneiden und in dem Pflanzenfett anschwitzen. Die Linsen, sauren Gurken und den Reis dazu geben und mit Gemüsebrühe auffüllen, und zwar so viel, dass der Reis und die Linsen beim gar köcheln immer so gerade bedeckt sind. Zwischendurch immer mal umrühren. Das ganze ein bisschen mehr als "gar" kochen damit der veg. Labskaus später geschmeidiger wird.

Die geschälten Kartoffeln separat kochen und anschließend räuchern - wenn die Möglichkeit dazu besteht. Wenn nicht, so gibt es im Handel im Gewürzregal auch Salzspezialitäten mit Rauchgeschmack (z.B. "Dänisches Rauchsatz", „Wikinger Rauchsatz"). Dann die Kartoffeln einfach mit diesem Rauchsatz gar kochen. Anschließend die Kartoffeln abgießen, mit dem Linsen-Reis vermischen und die Rote Beete (erst mal ohne Saft) dazutun. Das geht am besten wenn man alles durch einen Fleischwolf dreht. Ist keiner vorhanden so tut es auch ein Stabmixer. Aber nicht zu fein pürieren, ein bisschen sollte man schon erkennen was im Labskaus drin ist. Den Rote Beete Saft evtl. auch Gemüsebrühe mit unterrühren bis die gewünschte Konsistenz / Farbe erreicht ist. Wer will kann auch ruhig mehr Pflanzenfett oder auch Pflanzenöl mit unterrühren – denn genauso wie beim Kartoffelpüree das "Gute Stück Butter" den Geschmack bringt- so darf es auch beim veg. Labskaus "ein bisschen" mehr sein. Fett ist schließlich ein wichtiger Geschmacksträger und zudem wird die Masse dadurch geschmeidiger. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Fertig. Serviert wird der veg. Labskaus dann mit Rote Beete, saurer Gurke und Spiegelei. Lässt man das Spiegelei weg, dann ist der Labskaus auch für Veganer geeignet. (Die können sich ja ein Foto von einem Spiegelei beim essen anschauen – das Auge isst ja schließlich mit 😊) Guten Appetit.

Je nach Eigenschaften der Zutaten (z.B. mehlig Kartoffeln oder festkochend, Basmati- oder Sushireis) können die Mengenangaben variieren. Auch spielt die Rote Beete bei der rötlichen Farbe des Labskaus eine wichtige Rolle, manche färben gut andere wiederum weniger. Einfach ein bisschen variieren, dann klappt es auch. Viel Freude beim Nachkochen.