

## Zutaten Labskaus Vegetarisch:

- Rote Linsen
- Basmati-, Jasmin- oder ein anderer weichkochender Reis.
- Kartoffeln, gekocht (evtl. geräuchert)
- Zwiebel /Sellerie/Weißkohl (Mirepoix blanc, zu gleichen anteilen)
- Rote Beete
- Saure Gurken
- Pflanzenfett (z.B. Margarine / Öl)
- Gemüsebrühe und Rote Beete Saft

Mengenangabe										
Veg. Labskaus / kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rote Linsen / g	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000
Reis / g	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000
Kartoffeln / g	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000
Mirepoix blanc / g	30	60	90	120	150	180	210	240	270	300
Rote Beete / g	30	60	90	120	150	180	210	240	270	300
Saure Gurken / g	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200
Pflanzenfett / l	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1
Gemüsebrühe / l	0,4	0,8	1,2	1,6	2	2,4	2,8	3,2	3,6	4

Mirepoix blanc ("blanc" franz.="weiß"): Sellerie, Zwiebeln, Weißkohl in 2-3cm Stücke geschnitten

Zubereitung:

1. Den Sellerie, Zwiebeln und Weißkohl grob schneiden (in Mirepoix) und mit einem teil des Pflanzenfett anrösten.
2. Die Linsen, sauren Gurken und den Reis dazu geben und mit Gemüsebrühe / Rote Beete Saft 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.
3. Gekochte Kartoffeln räuchern - wenn die Möglichkeit dazu besteht. Wenn nicht den Labskaus mit Rauchsatz würzen.
4. Die gekochten Kartoffeln mit dem Linsen-Reis und der Roten Beete durch einen Fleischwolf (feine Lochscheibe!) drehen.
5. Die Masse gut verrühren. Rote Beete Saft evtl. auch Gemüsebrühe oder Pflanzenöl dazugeben bis die gewünschte Konsistenz / Farbe erreicht ist. Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Fertig.

Gemüsebrühe für 5 Liter:

700g Mirepoix in Öl anrösten, 3-4 Lorbeerblättern, 5-10 Pfefferkörnern, Muskat und Kümmel kurz mit anschwitzen und mit Wasser auffüllen. Ca. 30 Min. köcheln lassen. Mit **SALZ** abschmecken. Fertig.

Mirepoix: Sellerie, Möhren, Porree, Zwiebeln, Weißkohl, Petersilie in 2-3cm Stücke geschnitten