

# Labskaus, vielleicht mal auf eine andere Art



Labskaus-Gerichte gibt es viele, wer mal eine andere als die klassische Zubereitung ausprobieren möchte, hier ist mein Rezept. Übrigens: Labskaus passt zur Sommerzeit, bei heißem Wetter ideal und lecker!

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

## Zutaten für 4 Portionen:

<b>Kartoffelpüree:</b>	<b>Matjes-Salat:</b>
12 bis 16 mehlig Kartoffeln	4 Matjes
¼ Liter Frischmilch	kleinen süßsauren Apfel
50 g Butter	½ Stange Staudensellerie
Etwas Muskat	eine Frühlingszwiebel
kleines Glas Rote Bete	Dill und Olivenöl
Salz und Pfeffer	Salz und Pfeffer

<b>Kalbs- oder Rinderfilet:</b>	<b>Krabben und Spiegelei:</b>
4 kleine Steaks	400 g Nordseekrabben
Rapsöl	4 Gewürzgurken
Salz und Pfeffer	12- 16 Scheiben rote Beete
evtl. rote Pfefferbeeren	4 Spiegeleier
	Frühlingszwiebelgrün



**Und so wird's gemacht:**

**Matjes-Salat:**

Matjes kleinschneiden, Apfel in Stückchen schneiden, Staudensellerie und Frühlingszwiebel sehr fein kleinschneiden, alles in einer Schüssel mit Dill, ein paar Tropfen Öl, Salz und Pfeffer umrühren, auf 4 kleine Teller verteilen, fertig.

**Kartoffelpüree mit Roter Bete:**

Kartoffeln schälen, 20 Minuten in Salzwasser kochen, stampfen, heiße Milch und die Butter dazugeben sowie etwas Muskat und Salz. Kartoffelpüree mit dem Schneebesen (Drei-Mix) cremig schlagen. Anschließend die rote Bete-Stückchen mit wenig Rote-Bete-Saft unterheben.

**Krabben und Spiegeleier:**

Krabben (Fertigprodukt vom Lebensmittelmarkt) oder (frisch vom Fischhändler) auf 4 große Teller verteilen und mit dem klein geschnittenem Frühlingszwiebelgrün bestreuen. In einer Pfanne mit Rapsöl 4 Spiegeleier braten und über dem Kartoffelpüree platzieren. Gewürzgurken und Rote-Bete-Scheiben dazulegen.

**Kalbs- oder Rinderfilet:**

Kalbs- oder Rinderfilet in derselben Pfanne bei hoher Temperatur eine Minute von jeder Seite scharf anbraten, Salzen und pfeffern. Evtl. noch ein paar rote

Pfefferbeeren drüberstreuen, fertig.

**Dazu passen:**

Ein herbes Pils oder auch zwei und zum Abschluss einen Aquavit.

Ich wünsche einen guten Appetit

Achim Steffens