Hamburger Labskaus

Hamburger Pannfisch mit Bratkartoffeln und Gurkensalat

Rote Grütze

Chef: Björn
Team: Rene
Alain
Taschi

Vorwort

Hamburger Küche Labskaus

"Wie ekelhaft." "Kann man das essen?" "Igitt!"

Viele Menschen haben über Labskaus keine gute Meinung,
obwohl nur die Wenigsten tatsächlich schon einmal Labskaus gegessen haben.
Das hat Labskaus nicht verdient!

Kommt Labskaus aus Hamburg?

Nein, Labskaus ist kein original Hamburger Gericht. Zumindest nicht in dem Sinne, dass Labskaus in Hamburg erfunden wurde oder ausschließlich hier zubereitet wird. Labskaus ist ein Seemannsgericht. Früher, als man noch mit Segelschiffen auf große Fahrt ging, gab es an Bord keine Möglichkeit, Lebensmittel lange frisch zu halten. Also musste der Smutje (Koch) auf lange haltbare Lebensmittel zurückgreifen. So entstand der Brei aus gepökeltem Rindfleisch, eingelegter Roter Beete, Zwiebeln und Kartoffeln. Solange es die Kombüse (Küche) noch hergab, gab es Matjes (eingelegten Hering) und Spiegelei dazu.

Verbreitung
Labskaus wird heute in ganz Norddeutschland und Teilen von Skandinavien gegessen. Allerdings beileibe nicht jeden Tag und auch nicht von jedermann. Aber: Labskaus erlebt in den letzten Jahren eine Renaissance, ähnlich wie andere ehemalige "Arme-Leute-Essen", wie z. B. Matjes oder Lachs. Heute steht Labskaus auf den Speisekarten vieler Restaurants mit Hamburger oder norddeutscher Küche.

Kann man Labskaus essen?
Klar. Labskaus schmeckt wie ein sehr kräftiges Kartoffelmus. Gut zubereitet und mit Matjes, Gewürzgurke und Spiegelei serviert schmeckt Labskaus sogar richtig gut. Mehr Hausmannskost als Nouvelle Cuisine und nichts für Vegetarier, aber lecker.

Hamburger Labskaus

Zutaten für 4 Personen

400 g Kartoffeln
Salz
2 Zwiebeln
Ein wenig Milch
1/4 Glas Gewürzgurken
1/4 Glas Rote Bete
4 Rollmöpse
3 EL Butter
1 Dose Corned beef
Pfeffer
4 Eier

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Zwiebeln schälen und würfeln. Gurken und rote Bete getrennt abgießen, Flüssigkeit auffangen. Beides in feine Würfel / Streifen schneiden.

2. Rollmöpse halbieren. 2 Esslöffel Fett erhitzen, Zwiebeln unter Wenden leicht anbraten. Corned beef grob würfeln, zu den Zwiebeln geben und ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer kräftig würzen.

3. Kartoffeln abgießen und zu Püree / Stock stampfen (nicht mit Butter sparen). Corned beef, 4-6 Esslöffel Rote-Bete-Saft und 2-4 Esslöffel Gurkenwasser dazugeben und unterrühren. Inzwischen 1 Esslöffel Fett in einer großen Pfanne erhitzen und 4 Spiegeleier braten.

4. Mit Salz würzen. Gurken, rote Bete, Rollmops, Labskaus und je ein Spiegelei auf Tellern anrichten.

Ernährungsinfo

4 Personen ca. : 700 kcal
2940 kJ
56 g Eiweiß
30 g Fett
35 g Kohlenhydrate

Hamburger Pannfisch mit Bratkartoffeln und Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen

800g festkochende Kartoffeln
1 (ca. 400 g) Salatgurken
Salz und Pfeffer
Zucker
2 kleine Zwiebeln
3 EL Butter
4–5 EL Mehl
1/8 l Milch
250 g Schlagsahne
2 EL mittelscharfen Senf
1 EL körnigen Senf
1/2–1 Bund Dill
4 EL Zitronensaft
5–7 EL Öl
600 g Fischfilet (z.B. Kabeljau)
Ca. 100 g Speckwürfel

Bratkartoffeln:
- Kartoffeln
- Zwiebeln
- Speckwürfel
- Butter
- Salz
- Pfeffer

Pannfisch:
- Fisch
- Salz
- Mehl

Senfsoße:
- Zwiebeln
- Sahne
- Milch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Gurkensalat:
- Gurke
- Dill
- Öl
- Zitronensaft
- Zucker

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und zugedeckt ca. 20 Minuten. kochen Dann abschrecken, schälen und auskühlen lassen.

2. Die Gurken schälen und in dünne Scheiben schneiden / hobeln. Dann mit 1 gestrichenem TL Salz mischen und mind. 30 Minuten ziehen lassen.

3. 1 Zwiebel schälen, sehr fein Würfel und im heißen Fett andünsten. 1 EL Mehl darüber und anschwitzen. Milch und Sahne einrühren, alles aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln lassen.

4. Die Soße mit Senf, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Anschliessend warm stellen.

5. Den Dill waschen und fein schneiden. Erst mit Zitronensaft verrühren und 1–2 EL Zucker êinrühren, dann 1–2 EL Öl darunter schlagen. Die Gurken abtropfen lassen, evtl. etwas ausdrücken und mit der Dillmarinade mischen.

6. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Die Kartoffeln in Scheiben (3-5mm) schneiden. 1 Zwiebel schälen und hacken.

7. Die Kartoffeln in einer großen Pfanne in 2–3 EL heißem Öl / Butter knusprig anbraten (ca.10–15 Minuten). Die Fischstücke in 3–4 EL Mehl wenden und in einer 2. Pfanne in 2 EL heißem Öl / Butter von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten.

8. Die Kartoffeln würzen mit Salz und Pfeffer. Dann die Zwiebel und Speck zufügen. Alles weitere 3–5 Minuten braten.

9. Den Fisch, die Bratkartoffeln, den Gurkensalat (wegen dem Saft eventuell separat) und etwas Senfsoße anrichten. Die übrige Soße extra dazu reichen.

Ernährungsinfo

4 Personen ca. :630 kcal
36 g Eiweiß
41 g Fett
37 g Kohlenhydrate

Rote Grütze mit Vanille-Eiskrem

Zutaten für 4 Personen

Ca. 350 g Tiefkühlfrüchte ☺
1/2 Glas Sauerkirschen
60 g Zucker
1 Prise Zimt
2 EL Zitronensaft
1/2 Flasche Beerennektar
40 g Speisestärke
100 ml Recioto
Vanille-Eiskrem (1-2 Kugeln pro Person)

Recioto: Der Wein entsteht aus Trauben, die mindestens 120 Tage auf speziellen Trocknungsvorrichtungen gelagert und dann erst verarbeitet werden. Dadurch steigt der prozentuale Zuckergehalt stark an. Der Most wird nicht ganz durchgegoren und so sorgt der nicht vergorene Zucker für einen lieblichen, runden Geschmack.
Zugelassene Rebsorten sind:
45–95 % Corvina. Diese Sorte kann bis maximal 50 % durch Corvina Veronese ersetzt werden.
5–30 % Rondinella
0–15 % andere in der Provinz Verona zum Anbau zugelassene rote Rebsorten, davon 0–10 % von einzelnen Rebsorten
0–10 % andere, rote Rebsorten, die in der Provinz Verona zum Anbau zugelassen sind.

Zubereitung

1. Beeren, Zucker, Zimt, Zitronen- und Beerennektar in einen Topf geben und aufkochen lassen.

2. Stärke und Recioto glatt rühren. Zu den Früchten geben und unter Rühren aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten ausquellen lassen. Vom Herd nehmen zur Abkühlung. Zwischendurch mehrmals umrühren.

3. Vanilleeis und rote Grütze servieren.

Ernährungsinfo

4 Personen ca. : 300 kcal
1260 kJ
4 g Eiweiß
6 g Fett
48 g Kohlenhydrate

Platz für Notizen:

Must Eats in Hamburg

Die regionale Hamburger Küche ist gekennzeichnet durch vielfältige Fischgerichte. Doch auch Gebäckstücke und der wohlmögliche Vorläufer des Hamburgers schaffen es in unsere Liste der 11 Dinge, die man in Hamburg gegessen haben muss.

1. Fischbrötchen

Bismarckhering, Kräutermatjes oder Nordseekrabben – die Nähe zum Hafen hat Hamburg schon immer kulinarische Köstlichkeiten eingebracht. Wer auf dem Sprung ist, kauft sich deshalb ein Fischbröttchen. Mehr als Elbe, Strand und ein solches braucht es schließlich nicht für einen perfekten Hamburger Glücksmoment.

2. Labskaus

Vielen ist dieses Hamburger Nationalgericht bekannt, doch nur wenige mögen es. Labskaus besteht aus zusammen gestampften, gekochten Kartoffeln und Pökelfleisch zu denen Matjes, Zwiebeln, Rote Bete und ein Spiegelei serviert werden. Es ist jedoch umstritten, ob Fisch ein Bestandteil des Original-Rezepts ist.

3. Franzbrötchen

Gibt es ein Gebäckstück, das man mehr mit Hamburg verbindet als das Franzbröttchen? Wohl kaum. Das Franz gibt es in vielen kreativen Kreationen wie Schoko, Streuseln oder Äpfeln und ist in jeder Bäckerei der Stadt zu bekommen.

4. Pannfisch

„Der Pannfisch muss schwimmen!“ hat der eine oder andere bestimmt schon einmal gehört. Gemeint sind damit Fischreste, die in einer ordentlichen Portion mit Mehl gebundener Senfsoße angerichtet werden. Dazu gibt es Bratkartoffeln. Der Name des Gerichts geht übrigens auf die Zubereitungsweise des Fisches in der Pfanne zurück: „Pann“ ist plattdeutsch und bedeutet Bratpfanne.

5. Hamburger Aalsuppe

Die Hamburger Aalsuppe ist eine Gemüsesuppe oder -eintopf, die sich durch die Zugabe von Backobst von anderen regionalen Versionen unterscheidet. Das älteste bekannte Rezept stammt aus einem Hamburger Kochbuch aus dem Jahr 1788. Heutzutage herrscht Streitigkeit darüber, ob Aal ein tatsächlicher Bestandteil des Originalrezepts gewesen ist. Die Kritiker führen an, dass es ein Gericht sei bei dem „alles rinkümmt“ („alles hineinkommt“) und der Fisch nur ein Zugeständnis an die Hamburg Besucher sei.

6. Currywurst

Hamburg und Currywurst? Passt das zusammen? Jawohl! Denn die Wurst wurde wahrscheinlich in Hamburg erfunden – auch wenn Berlin uns dies streitig machen möchte. Zwiespalt gibt es zudem bei der Zubereitungsart - Brat-, Brühwurst, frittiert oder gebraten -, von der Saucenart ganz zu schweigen. Nicht nur in diesem Fall sind Geschmäcker bekanntlich verschieden.

7. Finkenwerder Maischolle

Bei der klassischen Zubereitung wird die Finkenwerder Scholle mit Speck gefüllt und im Ofen gebacken. Aus Finkenwerder wird schnell Büsumer Art, wenn Sie den Speck durch gepulte Nordseekrabben ersetzen und diese kurz in Butter anbraten. Mit Bratkartoffeln und Kopfsalat ist die Spezialität auch in anderen Regionen ein beliebtes Fischgericht.

8. Rundstück warm

Das Rundstück wurde zuerst von Hamburger Hafenarbeitern gegessen. Es besteht aus zwei Weizenbrötchenhälften, auf die eine Scheibe Schweinebraten platziert wird. Abschließend wird es mit warmer Bratensoße übergossen. Der Einfachheit halber wurde das Rundstück dann zusammengeklappt, um es aus der Hand essen zu können. Es wäre möglich, dass es sich beim Rundstück warm um den Vorgänger des Hamburgers handelt.

9. Weißwürste

Nein, wir haben uns hiermit nicht im Bundesland vertan. Nicht nur in Bayern, auch in Hamburg gibt es Weißwürste. Was sie voneinander unterscheidet? Die hamburgische Variante enthält neben hochwertigem Fleisch und feinen Gewürzen auch den Zusatz von Fisch. Entwickelt wurde sie vom Leibkoch des Marschall Davout in der Hamburger Franzosenzeit am Anfang des 19. Jahrhunderts.

10. Pechkekse

Bei Pechkeksen handelt es sich um das schwarze Pendant zum Glückskeks. Genauso süß und lecker wie seine hellen Verwandten, überrascht das Innere jedoch mit schwarzem Humor und Sprüchen wie: „Du bist irgendwie komisch und damit ist nicht lustig gemeint.“ Vertrieben werden die Kekse von zwei Hamburger Jungs.

11. Hamburger

Was wäre eine Liste der Dinge, die man in Hamburg unbedingt gegessen haben muss, ohne das offensichtlichste: den Hamburger? Wie schon erwähnt könnte das „Rundstück warm“ der Vorgänger zum heutigen Hamburger sein. Doch auch verschiedene Amerikaner beanspruchen den Urburger für sich. Mal mit mehr, mal mit weniger glaubwürdigen Argumenten. Letztendlich ist aber nur eins wichtig: Hauptsache es schmeckt, oder?!