



Labskaus Ostfriesischer Art nach Oma Frerichs

1 kg gepökelttes Schweinefleisch
(am besten vom Schinken. 2-3 Tage vorher beim Fleischer bestellen)
1, 5 kg Kartoffeln
3 Zwiebeln
Salz und Pfeffer
8-10 Lorbeerblätter
[Piment](#)¹ 10 Körner (Früchte)
1-2 Gläser eingelegte Rote Beete
1 Glas Saure Gurken
Eier
Matjesfilet



Das Fleisch in einem Topf mit Wasser bedecken und mit 3 Lorbeerblätter und 1 Zwiebel kochen. Ohne Salz und Pfeffer.

Kartoffeln schälen und in Gemüsebrühe kochen.

Fleisch und Kartoffeln aus ihrem Kochnass nehmen. Abkühlen lassen und anschließend mit einer Zwiebel durch den Fleischwolf drehen.

Variante: Kartoffeln getrennt vom Fleisch gleich nach dem Kochen im Topf stampfen.

$\frac{3}{4}$ Glas eingelegte Rote Beete ebenfalls durch den Fleischwolf drehen.

Alles in einem Topf mit 5 Lorbeerblättern zusammengeben.

Die Masse unter vielzähligem Umrühren durchkochen.

Evtl. mit der Gemüsebrühe (Kartoffelkochflüssigkeit) weicher machen.

Mit Salz, Pfeffer und frisch zermahlenem Piment abschmecken.

Nach Geschmack hinzugegebenes Gurkennass rundet den Geschmack ab.

Rote-Beete-Saft intensiviert die appetitliche rosa Farbe.

Serviert wird auf möglichst angewärmten Tellern. Ein Spiegelei übers Labskaus drüberlegen. Eine Gewürzgurke, Rest Rote Beete und einen Matjes evtl. auch einen Rollmops an die Seite legen.

¹ Die Würzung von Labskaus mit Piment (*Fructus Pimentae*) haben die Seeleute vermutlich aus der Karibik mitgebracht, wo das nelkenähnliche Gewürz besonders für Fleischgerichte gern verwendet wird. Hauptanbaugebiet ist Jamaika.