

## Friesland

**Nordseeküste – Leinen los!**

**Rauh ist das Wetter an der Nordsee und deftig die Kost, die die Seeleute zu sich nehmen, wenn sie auf Krabbenfang gehen oder nach Tagen heimkehren zu ihren Familien. Schließlich macht die schwere Arbeit im Meeresklima besonders hungrig.**



"Labskaus" beispielsweise ißt man traditionell auf See. Obwohl es sich typisch deutsch anhört, ist es ein Gericht, das die Matrosen vieler Seefahrernationen kennen. Schon die Herkunft des Namens zeigt das an: "Labskaus" – dahinter versteckt sich „*Job's course*“ – „Essen für einen Kerl“. Was früher mehr oder minder phantasielos zubereitet und in einem Holznapf auf die fest verschraubten Tische der Mannschaftsmesse gestellt wurde, kann heute freilich – leicht verfeinert! – auch Feinschmeckerherzen in guten Fischrestaurants an der friesischen Nordseeküste erfreuen.

An Land ist dann "Grünkohl mit Pinkel" angesagt. Diesen bereiten die „*Fischerfrauen*“ für ihre Männer an kalten Wintertagen zu. Der Grünkohl braucht Frost, damit sich ein Teil der gespeicherten Stärke in Zucker verwandelt, was dem fertigen Kohlgericht eine leichte Süße gibt. An der Waterkant sehnt man die Grünkohlzeit von November bis März geradezu herbei.

Bei den Fischerfamilien herrscht oft noch die althergebrachte Arbeitsteilung. Die Männer fahren hinaus auf die mal ruhige, mal stürmische See. Ihre Arbeit ist zu hart für Frauen, und der Raum auf den meist kleinen Krabbenkuttern so beschränkt, daß selbst das Zusammenleben von Männern nur mit viel Rücksichtnahme und noch mehr Disziplin möglich ist. Die Kutter bleiben oft tagelang draußen, schließlich müssen die Fanggebiete immer wieder neu gesucht und gefunden werden.

Für die wenigen Fischer, die noch rausfahren, lohnt sich die viele Mühe jedoch, auch wenn sie das nicht so recht zugeben möchten. Die Nordseekrabbe, die zoologisch gesehen zur Familie der Sandgarnelen gehört, offiziell aber ihren falschen Namen tragen darf, weil er sich eingebürgert hat, ist eine gesuchte Delikatesse. Selbstaufgelegte Fangquoten halten das Angebot knapp.

Der angestammte Lebensraum der Nordseekrabbe ist das sandige Wattenmeer, wo sie im Wechsel der Gezeiten landeinwärts in die Priele und dann, bei Ebbe, wieder zurück ins Meer gespült wird. In ihrem kurzen Leben ist sie ständig wechselnden Temperaturen ausgesetzt. Im Sommer und Herbst wird die Nordseekrabbe in etwas tieferen Gewässern mit Schleppnetzen abgefischt.

# Steckrübeneintopf

**Ein deftiger Eintopf für naßkalte Wintertage!**

**Für 6-8 Portionen:**

1 Eisbein,  
Salz,  
1 kg Steckrüben,  
1 kg Kartoffeln,  
20 g Mehl,  
50 ml Milch,  
Pfeffer,  
1 Bund krause Petersilie



Setzen Sie das Eisbein und 1 TL Salz mit etwa 2,5 l Wasser auf. Erhitzen und 1 h im geschlossenen Topf langsam kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Steckrüben und die Kartoffeln schälen. Die Steckrüben in streichholzdicke Streifen schneiden, die Kartoffeln grob würfeln, bevor man beides zum Speck gibt.

Das Kochwasser sollte danach etwa ein bis zwei Finger breit über dem Gemüse stehen. Gegebenenfalls füllen Sie noch etwas Wasser nach.

Lassen Sie den Eintopf weitere 20-30 min kochen, bis die Steckrüben und die Kartoffeln fast gar sind.

Man verrührt das Mehl mit der Milch und gibt es unter Rühren zum Eintopf. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Legen Sie die Kochwürste in den Topf. Lassen Sie den Eintopf noch 5-10 min leise köcheln, bis der Mehlgeschmack verschwunden ist und die Würste heiß sind.

Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken. Noch einmal abschmecken, mit der gehackten Petersilie bestreuen und sofort auftragen.

Man schneidet die Kochwürstchen in sehr grobe Stücke. Ebenso den Speck, wenn es gewünscht ist.

## **Tip:**

- Dieser Eintopf läßt sich hervorragend einfrieren. Wer einen großen Haushalt zu versorgen hat, kann daher gleich die zwei- oder dreifache Menge kochen.

## Fischerfrühstück

**Dieser einfache Imbiß schmeckt dann am besten, wenn alles frisch und von bester Qualität ist: das herzhafte Brot, die Butter, Krabben und Eier. Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer sind hier ebenfalls obligatorisch. Alle Zutaten sollten Sie eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.**

### **Für 2 Portionen:**

4 große Scheiben Schwarzbrot,  
etwa 80 g Butter,  
etwa 300 g frisch gepulte Nordseekrabben,  
4 Eier,  
Salz,  
Pfeffer



Die Brotscheiben mit der Hälfte der Butter bestreichen, Krabben darauf verteilen. Die restliche Butter in einer großen schweren Pfanne zerlassen. Die Eier einzeln über einer Untertasse aufschlagen und von dort in die Pfanne gleiten lassen. Die Spiegeleier backen, bis das Eiweiß gestockt ist. Je ein Spiegelei über die Krabbenbrote geben. Leicht salzen und pfeffern. Sofort auf den Tisch bringen.

## Krabbenfrikadellen

**Eine geglückte Verbindung von Krabben und Rindfleisch. Wie bei vielen Gerichten, die Fisch und Meeresfrüchte mit Rind- und Schweinefleisch zusammenbringen, darf auch hier der Fleischanteil nicht zu hoch sein. Er würde sonst den feinen Geschmack der Meerestiere über-tönen.**

### **Für 2 Portionen/ 4 Frikadellen:**

1 Zwiebel,  
300 g kleine Nordseekrabben,  
100 g Rinderhack,  
1 Ei,  
1 EL Paniermehl,  
Salz,  
Pfeffer



Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Nordseekrabben mit dem Hack, den Zwiebeln, dem Ei und Paniermehl vermischen. Wenn Sie große Krabben haben, schneiden Sie sie in grobe Stücke. Salzen, pfeffern, gut durchkneten. Noch einmal abschmecken. Frikadellen formen. Zerlassen Sie die Butter in einer Pfanne, die alle Frikadellen nebeneinander faßt. Braten Sie die Frikadellen auf kleiner Flamme etwa 5 min auf jeder Seite. Sofort servieren.

### **Tips:**

- Nordseekrabben werden auch unter dem Namen Granat verkauft. Wer keine Nordseekrabben bei seinem Fischhändler findet, kann auch jede andere Garnelenart verwenden.
- Frische Garnelen sollten nur schwach nach Fisch riechen und noch einen festen Körper haben. Tiefgefrorene Garnelen dürfen nicht von Eiskristallen überzogen oder durch Gefrierbrand ausgetrocknet sein. Der hohe Preis berechtigt Sie, auch beste Qualität zu fordern!

## Grünkohl mit Pinkel

**Grünkohl mit Pinkel ist ein norddeutsches Traditionsgericht, das die Menschen in Mittel- und Süddeutschland wohl meist nur dem Namen nach kennen. Die geräucherte Grützwurst, die diesem Winteressen den für Deutsche schlüpfrig klingenden Namen und dem Gericht den richtigen Geschmack gibt, ist nämlich außerhalb ihres althergebrachten Produktionsgebietes nur äußerst selten zu finden.**

**Auch an der Nordseeküste wird sie nur im Herbst und im Winter hergestellt. Jeder Metzger hat sein Geheimrezept, das er sorgfältig wie seinen Augapfel hütet.**

### Zutaten:

1-1,4 kg Grünkohl,  
 3 mittelgroße Zwiebeln,  
 30 g Schweineschmalz,  
 1 Kaffeetasse Hafergrütze,  
 250 g durchwachsener frischer Speck,  
 500 g Kasseler,  
 Salz,  
 Pfeffer,  
 etwas zerstoßenes Piment,  
 etwas Zucker,  
 1 TL Senf,  
 4 Pinkelwürste, ersatzweise Kochmettwürste



Trennen Sie die Blätter des Grünkohls ab und waschen Sie sie sorgfältig unter fließendem Wasser oder in Essigwasser, um alle Erdreste abzuspülen und Kleinstlebewesen zu vertreiben. Erhitzen Sie in einem großen Topf 3-4 l Wasser bis zum Siedepunkt, geben Sie den Grünkohl hinein und bringen Sie das Wasser wieder zum Kochen. Blanchieren Sie den Grünkohl 1-2 min, gießen Sie ihn ab und brausen Sie die Grünkohlblätter kalt ab, damit die schöne grüne Farbe erhalten bleibt. Man läßt ihn etwas abtropfen, bevor man ihn klein hackt. Durch das Blanchieren schmeckt der Grünkohl nicht so bitter.

Man zieht die Zwiebeln ab und hackt sie grob. In Schweineschmalz auf kleiner Flamme langsam anschwitzen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, gibt man den Grünkohl dazu und streut die Hafergrütze dazwischen. Man legt Speck und Kasseler dazu, gießt 1-2 Kaffeetassen Wasser an, würzt mit wenig Salz, Pfeffer, Piment und Senf und schmort den Grünkohl im abgedeckten Topf 2-3 h bei kleiner Hitze, bis das Fleisch durchgegart ist und sich die Aromen von Kohl und Fleisch verbunden haben. Geben Sie nach etwa 2 h die Pinkelwürste dazu, die im Grünkohlbett warm werden sollen. Noch einmal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Brat- oder Salzkartoffeln servieren. Kasseler und Speck schneidet man in Scheiben, die Wurst in sehr grobe Stücke.

**Tips:**

- Grünkohl sollte beim Kauf fest sein, mit kleinen, grünen Blättern, die keine Flecken aufweisen.
- Geben Sie eine Messerspitze Backpulver in das Blanchierwasser für grünes Gemüse, das sie im offenen Topf kochen sollten. Ebenso wie das Abschrecken mit kaltem Wasser hilft es, die grüne Farbe zu erhalten.

## Labskaus

**Alte Seemannskost aus den Zeiten, als auf tagelange Seereisen nur solche Lebensmittel mitgenommen werden konnten, die nicht sofort verdarben. Kartoffeln, Zwiebeln, eingelegte Gurken und konserviertes Fleisch gehörten dazu. Auf See wurde Labskaus auch eher mit Wasser als mit Milch und ohne ein so edles Gewürz wie Muskatnuß zubereitet.**

**Tag für Tag nur Labskaus – kein Wunder, daß viele Matrosen auf den Smutje sauer waren und an Land nichts von dieser nahrhaften Kost hören wollten.**

### Für 6 Portionen:

1 kg mehligkochende Kartoffeln,  
2 mittelgroße Zwiebeln,  
3 große Gewürzgurken,  
400 g Corned beef,  
etwa 250 ml Wasser oder Milch,  
Salz,  
Pfeffer,  
Muskatnuß,  
nach Belieben 6 Eier,  
1 großes Glas Rote Beete,  
6 saure Heringe



Die Kartoffeln schälen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser in etwa 20-30 min weich kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen und ebenso wie die Gurken in feine Würfel schneiden. Würfel Sie auch das Corned beef. Wenn die Kartoffeln weich sind – d.h. wenn Sie sie mit einem Messer anstechen können, ohne daß sie einen Widerstand bieten – gießen Sie das Kochwasser ab und zerstampfen die Kartoffeln mit dem Wasser/ der Milch, die sie vorher erhitzt haben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Man stampft das Corned beef unter den Brei und gibt Zwiebeln und Gurken dazu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte das Labskaus zu fest sein, geben Sie noch etwas Wasser oder Milch dazu.

Man serviert das Labskaus mit Spiegelei, Roter Beete bzw. einem sauren Hering.

### Tips:

- Sie können das Corned beef und die Zwiebeln leicht anbraten, bevor Sie beides mit dem Kartoffelbrei vermischen.
- Es ist ein unergründliches Geheimnis, aber mit dem Kartoffelstampfer hergestellter Kartoffelbrei schmeckt einfach besser.