

UNSER BERÜHMTER LABSKAUS

Der Name Labskaus kommt wahrscheinlich vom englischen ‚*Lobs couse*‘, was von einigen Koch-Historikern als ‚*Tölpel-Gericht*‘ übersetzt wird. Über den wirklichen Ursprung aber gibt es keine zuverlässigen Angaben. Die ältesten schriftlichen Erwähnungen sind zu Beginn des 18. Jahrhunderts in England zu finden, in der deutschen Literatur tauchte das Gericht als ‚*Lapskaus*‘ erstmals 1878 in einem seemännischen Wörterbuch auf. Umschrieben wurde es dort als ‚Brei von Kartoffeln und Salzfleisch‘. An Bord wusste allerdings nur der ‚Smutje‘, was er da zusammenkochte. Sicher ist das jeder Koch seinen ‚Labskaus‘ anders zubereitet, als Grundregel sollte jedoch gelten: Verwende nur Produkte, die auf einem Schiff über längere Zeit ohne Kühlung haltbar waren, wie z.B. Gepökelttes Rindfleisch, eingelegte Gurken, rote Beten, Kürbisse, Kartoffeln, Salzhering oder Stockfisch..... und warum Eier? Ganz einfach, Hühner wurden als Lebendproviant mit an Bord genommen und bekamen z.B. die Kartoffelschalen zum Picken, an Festtagen wurde dann und wann ein Huhn geschlachtet, bis dahin galten die Eier als willkommene Abwechslung

Unsere Zutaten: Rindfleisch von den Langeooger Highland-Caddles, Kartoffeln aus der Krummhörn, Gemüse von den Biohöfen Wessels und Agena, Butter, Wasser, Gewürze

<u>Nährwerttabelle:</u>	<u>pro 100g:</u>
Brennwert	486 kJ / 16 kcal
Fett	6,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,3 g
Kohlenhydrate	6,8 g
davon Zucker	2,6 g
Eiweiß	8,2 g
Salz	0,05 g

Recktenwald & Söhne OHG – Höhenpromenade 1 – 26465 Langeoog



Langeooger Genusspaket

- 2021 -

**Besondere Situationen
erfordern besonnene Maßnahmen**

Das Jahr 2020 hat uns bereits viel abverlangt! Und nun sind wir bereits zum zweiten Mal ohne Sie, ohne unsere Gäste!

Für alle, die aktuell nicht auf die Insel können, oder sich vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt noch nicht wieder so recht trauen, bringen wir die Insel zu Ihnen nach Hause! Auf Anregung einer Freundin, die Ihren Gästen etwas Besonderes schenken wollte, haben wir dieses Genusspaket zusammengestellt, welches unsere persönlichen Highlights enthält und Ihnen die Insel kulinarisch präsentiert!

Wir wünschen viel Freude und einen guten Appetit!

Inhalt

1 x Bolognese vom Langeooger Rind 450g	1 x Holundersenf 200g
1 x Labskaus vom Langeooger Rind 450g	1 x Hagebutensalsa 200g
1 x Sanddorn-Wildapfelkoniftüre 200g	
1 x Langeooger Wildblütensecco 750 ml	

„Bolognese vom Langeooger Rind“

<u>Nährwerttabelle:</u>	<u>pro 100g:</u>
Brennwert	590 kJ/ 141 kcal
Fett	10 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,2 g
Kohlenhydrate	4,7 g
davon Zucker	3,5 g
Eiweiß	8,5 g
Salz	1,4 g

Zutaten: Hackfleisch vom Inselrind, Tomatenmark*, Tomatenfruchtfleisch*, Wasser, Sellerie*, Lauch*, Karotten*, Zwiebeln*, Olivenöl*, Essig*, Knoblauch*, Maisstärke*, Zucker*, Salz, Gewürze*
*= aus kontrolliert biologischem Anbau EU-Landwirtschaft/DE-ÖKO 006
Recktenwald & Söhne OHG – Höhenpromenade 1 – 26465 Langeoog

Holunder Senf

Holunder aus Wildsammlung, Senfsaat*, Essig*, Salz*, Zucker*, Gewürze*
*= aus kontrolliert biologischem Anbau
EU-Landwirtschaft DE-ÖKO 006

Nährwerte pro 100 g:
Energie 979 kJ/ 234 kcal, Fett 11 g, gesättigte Fettsäuren 0,6 ,
Kohlenhydrate 24 g, Zucker 18 g, Eiweiß 9,5 g, Salz 3,00 g
Recktenwald & Söhne OHG - Höhenpromenade 1 - 26465 Langeoog

Hagebutten Salsa

Langeooger Hagebutte aus Wildsammlung, Apfel*, Zucker*, Essig*, Paprika*, Gewürze aus biologischem Anbau*,
*=aus kontrolliert biologischem Anbau EU-/Nicht-EU Landwirtschaft
DE-ÖKO 006

Nährwerte pro 100 g: Energie 758 kJ/ 181 kcal, Fett 4,6 g, gesättigte Fettsäuren 0,7 g, Kohlenhydrate 32 g, Zucker 32 g, Eiweiß 1,6 g, Salz 0,18 g
Recktenwald & Söhne OHG - Höhenpromenade 1 - 26465 Langeoog

Sanddorn-Wildapfel-Konfitüre

Sanddorn und Wildapfel aus Wildsammlung, Zucker und Zitrone aus biologischem Anbau, EU-Landwirtschaft DE-ÖKO 006 Pektin

Nährwerte pro 100 g: Energie 840 kJ/ 200 kcal, Fett 0,5 g, gesättigte Fettsäuren 0,00 g, Kohlenhydrate 47 g, Zucker 47 g, Eiweiß 0,4 g, Salz 0,00 g

Recktenwald & Söhne OHG - Höhenpromenade 1 - 26465 Langeoog

Langeooger Wildblütensecco

Im Mai und Juni jeden Jahres gehen wir los und sammeln Holunder und Rosenblüten. Hieraus setzen wir eine Essenz an, aus welcher das Demeter-Weingut Zähringer unseren leckeren Secco fertigt

Aromatisiertes weinhaltiges Getränk mit zugesetzter Kohlensäure, Holunder - und Rosenblüten, 10 Vol/ % Alkohol, enthält Sulfite, 0,75l - Wildblüten aus Wildsammlung
Wein, Zucker und Zitrone aus kontrolliert biologischem Anbau

Abgefüllt: Weingut Zähringer - Johanniterstraße 61, 79423 Heitersheim
Für: Recktenwald & Söhne OHG Höhenpromenade 1 -26465 Langeoog