

## Kamillas norwegisches Labskaus

Kamilla und Ina kochen für alle, die sich an der Suche nach Felix beteiligen, ein typisches norwegisches Essen: Labskaus. Das ist anders als das, was wir in Deutschland kennen. Es ist eher eine Art Kartoffelsuppe mit Fleisch drin.

Normalerweise nimmt man dafür eher Rindfleisch. Aber Ina und Kamilla kochen es heute mit Lammfleisch. Warum? Nun, weil es auf der Insel die Schaffarm gibt und das Fleisch immer frisch ist, und außerdem schmeckt es ihnen mit Lammfleisch auch ganz gut!

Ihr könnt es ja mal ausprobieren! Es ist einfach zu kochen!

### Was muss ich vorbereiten? (für 4 Personen)

600 bis 700 g Lammfleisch oder Rindfleisch

½ l Wasser und 1 gestrichenen Teel. gekörnte Brühe (evtl. später noch Wasser dazu geben)

1 kl. Zwiebel

750 g Kartoffeln

4 große Möhren

½ kleine Kohlrübe oder ½ Kohlrabi

½ kleiner Sellerie

½ Stange Porree

3 Eßl. Rapsöl

Salz, Pfeffer, Petersilie

Alles wird in kleine Stücke geschnitten bzw. gewürfelt: das Fleisch und das Gemüse.

Dann erhitzt du das Öl in einem größeren Topf.

Dazu gibst du das ganze geschnittene Gemüse und dünstest es ein wenig an. Immer schön umrühren!

Das alles löschst du dann mit dem Wasser ab (vorher darin die gekörnte Brühe auflösen).

Umrühren und aufkochen lassen. Dann kommt das Fleisch dazu.

Feuer klein schalten und alles etwa 1 ¼ Std. köcheln lassen.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer vorsichtig abschmecken. Petersilie hacken und unterrühren.

## Kamillas Waffeln

Waffeln sind in Norwegen sehr beliebt. Man kann sie einfach mit Puderzucker bestreuen, aber auch mit Sahne und Moltebeeren essen. Wenn man keine Moltebeeren hat – und das ist bei uns sicher der Fall – dann kann man auch Marmelade drauf streichen oder Früchte (als Kompott oder frisch) darauf garnieren. Die Norweger essen ihre Waffeln auch gern mit Römme, das ist so eine Art dicker saurer Sahne. Oder mit Römme und Preiselbeermarmelade!

### Was wir brauchen:

Natürlich brauchen wir ein Waffeleisen ;-)

3 bis 4 Eier

125 g Zucker

125g Butter

250 g Weizenmehl

1 Teel. Backpulver

1 Päckchen Vanillezucker **oder** ¼ Teelöffel Zimt

¼ Ltr. Milch

1 Prise Salz

Wenn ihr das alles bereit gestellt habt, kann es losgehen:

Eier und Zucker und Vanillezucker gut verrühren!

Dann gebt ihr die weiche Butter dazu und rührt weiter (Natürlich könnt ihr dazu ein elektr.

Handrührgerät nehmen!)

Jetzt fügt ihr das Mehl hinzu, das Backpulver und das Salz.

Rühren ...

Zum Schluss verrührt ihr alles gut mit der Milch. Fertig ist der Teig.

Dann das Waffeleisen einfetten (nur beim ersten Durchgang).

Teig mit einem Löffel vorsichtig verteilen und dann backen bis die Waffeln goldbraun sind.

Danach abkühlen lassen ... und mit dem bestreichen, was dir schmeckt!