

Soulfood – Die Theaterkochshow

Italienischer Abend mit Ballettmeister und Chefchoreograf Sergei Vanaev und Mitgliedern des Ballettensembles

15. Februar 2022 im Seefischkochstudio Bremerhaven

Alle Zutaten gelten für 4 Personen.

Arrosticini

520g Lammfleisch oder Schafffleisch, am besten aus der Keule
2 EL Olivenöl extra vergine
Salz

Holzspießchen am besten 30 Minuten vor dem Grillen wässern.

Das Lammfleisch in Würfel von 1 cm Kantenlänge schneiden.

Magere und fettigere Stücke abwechselnd auf Holzspießchen stecken (ca. 65g pro Spießchen und zwei Spießchen pro Person).

Das aufgespießte Fleisch leicht mit Olivenöl benetzen.

Grill auf ca. 260 ° aufheizen.

Bei hoher direkter Hitze (ca. 260 ° C) unter mehrfachem Wenden (wenn möglich, mit geschlossenem Deckel) ca. 5-6 Minuten grillen, bis das Fleisch gar ist.

Salzen und sofort verzehren.

Crostini mit Zwiebelkonfitüre und Ziegenkäse

250g Zwiebeln
250g Zwiebeln
2 EL Olivenöl
40g Zucker
40g Rosinen
75 ml Rotwein
2 EL Balsamico, fruchtig
1 EL rotes Gelee
100g Ziegenfrischkäse-Taler
12 Scheiben Baguette oder Weizenbrot
Salz (Fleur de Sel)

Die Rosinen können 1-2 Stunden im Rotwein mit dem Balsamico und dem Gelee zusammen eingeweicht werden.

Die Zwiebeln werden in feine Ringe oder halbe Ringe geschnitten und in Olivenöl gebraten bis diese gut angebräunt sind. Nun gibt man den Zucker hinzu und lässt die Zwiebeln karamellisieren. Dann wird das Ganze mit den Rotwein-Balsamico-Rosinen abgelöscht und ca. 5 - 10 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit reduziert ist. Nach Belieben mit Fleur de Sel abschmecken.

In der Zwischenzeit legt man die Brotscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und bestreicht diese mit etwas Olivenöl. Bei 200 ° C Umluft etwa 8 Minuten backen.

Auf das noch warme Brot gibt man die warme Zwiebelkonfitüre und ein Stück Ziegenfrischkäse.

Fritto misto di pesce

500g Garnelen

500g Tintenfisch bereits gereinigt

300g Meeresfisch, z. B. kleine Sardellen (alici) oder Ährenfische (latterini)

Hartweizengrieß-(Mehl)

Salz

2 Zucchini

2 Karotte

1 Aubergine

Zum Frittieren: Erdnussöl

Gemüse sowie die Garnelen, Tintenfisch und Meeresfisch gut abwaschen. Das Gemüse in Streifen schneiden und anschließend zum Trocknen zwischen zwei Geschirrtücher legen. Die Garnelen, den Tintenfisch und den Meeresfisch gut und gründlich mit einem Papiertuch trocken.

Erdnussöl in einer großen Pfanne/Topf/Fritteuse auf eine Temperatur von 175 ° C Grad erhitzen. Das Gemüse sowie den Fisch in Hartweizen(-mehl) wenden und in Etappen frittieren bis alles goldbraun ist (Garnelen und Fisch – 2 Minuten, Tintenfisch und Gemüse – 3 Minuten). Gut abtropfen lassen und auf Küchenpapier legen. Frittierte Speisen salzen.

Servieren Sie das Gericht mit einer Zitronenspalte oder mit hausgemachter Knoblauchmayonnaise! Als Beilage werden auch oft einige Scheiben kurz angebratener Polenta hinzugegeben.

Parmigiana di Melanzane

3 kleine Aubergine(n)

300g Kirschtomate(n)

250g Mozzarella

Salz und Pfeffer

etwas Olivenöl

etwas Mehl

Parmesan, gerieben

Basilikum zum Dekorieren

Die Auberginen waschen und in 24 Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen und eine Stunde auf einem Teller stehen lassen, um die Bitterstoffe zu entziehen. Mit Wasser abspülen und auf Küchenkrepp trocknen. Mit Mehl panieren und in einer Pfanne in Öl braten. Die gebratenen Scheiben auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Kirschtomaten vierteln, mit etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Basilikum hacken und dazugeben und alles ca. fünf Minuten köcheln lassen. Den Mozzarella in 12 Scheiben schneiden.

Ein Muffinblech ausfetten. In jede Mulde eine Scheibe Aubergine legen. Hierauf einige Tomatenstücke und eine Scheibe Mozzarella geben und mit Parmesan bestreuen. Anschließend wieder eine Auberginenscheibe und einige Tomatenstücke darauf geben und wiederum alles mit Parmesan bestreuen.

Im auf 200 °C vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken, bis die Kruste goldbraun ist.

Vor dem Servieren mit Basilikum dekorieren.

Kann warm oder kalt gegessen werden.

Zuppa inglese mit Alchermes

3 ganz frische Eier

80g Zucker

2 Päckchen Vanillezucker

4 EL Mehl

½ l Milch

150g kandierte Früchte (Quitten, Melonen und Aprikosen und zwar am besten aus dem Fruchthaus, wo man sie auch leicht kandiert bekommt, die schmecken nach mehr und nicht nur süß)

150g Löffelbiskuits

Alchermes (ein roter Likör, den es aber nur im italienischen Geschäft gibt) oder Sambuca und Marsala gemischt zum Drüber träufeln

200g Sahne

Die Eier für die Creme trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker, dem Mehl und der Milch in einem Topf gut verrühren. Herdplatte auf mittlere Hitze schalten, Topf drauf stellen und die Eigelbmasse langsam warm werden lassen. Dabei immer rühren und alles nur so lange garen, bis die Masse cremig wird – das dauert ungefähr 10 Minuten. Kochen darf die Creme nicht, weil die Eigelbe sonst gerinnen. Also den Topf lieber zwischendurch mal vom Herd ziehen. Die Creme in eine Schüssel füllen und kalt werden lassen. Dann die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unter die Creme heben.

Die kandierten Früchte ganz fein würfeln, Zwei Drittel davon unter die Creme mischen. Eine eckige Form suchen. Den Boden mit einer Lage Löffelbiskuits auslegen, etwas Likör drüber träufeln. Creme drauf streichen, wieder Löffelbiskuits draufsetzen, tränken und so weiter. Ganz zum Schluss die Sahne mit dem restlichen Vanillezucker steif schlagen und auf der Oberfläche verstreichen. Die übrigen kandierten Früchte drüberstreuen. Die Zuppa inglese mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.