

## Soulfood – Die Theaterkochshow

Vegetarischer Abend mit JUB-Leiterin Bianca Sue Henne und Dramatiker Carsten Brandau

22. März 2022 im Seefischkochstudio Bremerhaven

Alle Zutaten gelten für 4 Portionen.

### Champignonsuppe mit Ziegenkäse und Salbei

600 g Champignons  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Butter  
2 EL Mehl  
150 ml trockener Weißwein  
ca. 650 ml Gemüsebrühe  
Salz  
50 g Sonnenblumenkerne  
10-15 Salbeiblätter  
5 EL Olivenöl  
100 g Sahne  
Pfeffer aus der Mühle  
125 g Ziegenfrischkäse

Die Champignons putzen und mit einem feuchten Küchentuch abreiben. Eine Handvoll Pilze in dünne Scheiben schneiden und als Topping beiseitelegen. Die übrigen Pilze klein schneiden. Die Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken.

Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Dann die Pilze zugeben, kurz mitdünsten und mit etwas Mehl bestäuben. Alles unter Rühren mit dem Weißwein ablöschen. Die Gemüsebrühe zufügen, Suppe salzen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl kurz anrösten. Herausnehmen und grob hacken. Die Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Salbei darin 2-3 Minuten ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Suppe fein pürieren. Die Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend in Schälchen füllen, mit einem Klecks Ziegenfrischkäse und den Champignon-Scheiben anrichten. Mit Sonnenblumenkernen und Salbei bestreuen.

## Kohlrabi mit Spinatfüllung

4 Kohlrabi  
Salz  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Pflanzenöl  
120 g rote Linsen  
ca. 300 ml Gemüsebrühe  
200 ml trockener Weißwein  
2 Lorbeerblätter  
100 g Schlagsahne  
20 g Butter  
Pfeffer aus der Mühle  
100 g Sonnenblumenkerne  
200 g Spinat  
160 g Feta

Kohlrabi schälen, putzen, jeweils einen kleinen Deckel abschneiden und bis auf einen schmalen Rand aushöhlen. Kohlrabi in einen Dämpfeinsatz legen, salzen und zugedeckt in ca. 30 Minuten weich dämpfen.

Das ausgehöhlte Kohlrabiffleisch klein würfeln. Schalotten und Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und mit Knoblauchwürfeln und Öl in einem heißen Topf glasig dünsten. Linsen abbrausen. Brühe angießen und die Linsen einstreuen. Etwa 10 Minuten gar köcheln lassen, bis sie gar mit leichtem Biss sind. Dabei nicht zerfallen lassen. Nach Bedarf Brühe angießen.

Wein mit Lorbeerblättern in einem kleinen Topf um die Hälfte einkochen lassen. Lorbeerblätter entfernen, Sahne zugießen und alles aufkochen lassen. Butter zufügen und Soße schaumig mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sonnenblumenkerne in einer großen Pfanne duftend rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Spinat waschen, putzen und abtropfen lassen. In einem heißen Topf zusammenfallen und die entstandene Flüssigkeit verdampfen lassen. Feta darunterbröckeln. Die Hälfte der Sonnenblumenkerne untermengen und Spinat-Mix mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsen mit Kohlrabi in tiefen Tellern anrichten. Spinatmischung in die Kohlrabi füllen, den Rest auf die Linsen geben. Mit Soße (evtl. nochmals schaumig aufmixen) beträufeln und mit restlichen Sonnenblumenkernen betreuen.

## Grünkern-Risotto mit karamellisierten Schwarzwurzeln

### FÜR DAS RISOTTO:

1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
ca. 1 l Gemüsebrühe  
2 EL Olivenöl  
350 g Grünkern  
100 ml Weißwein  
4 EL Kürbiskern- oder Mandelmus  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
2-3 Spritzer Zitronensaft  
2 EL Basilikumblättchen  
4 EL Parmesan

### FÜR DIE SCHWARZWURZELN:

750 g Schwarzwurzeln  
3 EL Essig  
2 EL Butter  
1 ½ EL brauner Zucker  
100 ml Apfelsaft  
Salz  
schwarzer Pfeffer

Für das Risotto die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein würfeln. Die Gemüsebrühe erhitzen. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch zugeben und kurz mit andünsten. Den Grünkern dazugeben und unterrühren. Weißwein zugießen und kurz einkochen lassen. Eine Kelle heiße Gemüsebrühe und Lorbeer dazugeben und den Grünkern 30-35 Minuten weich köcheln lassen, dabei nach und nach die übrige warme Gemüsebrühe dazugießen.

Währenddessen Schwarzwurzeln kräftig schrubben, die Enden abschneiden und die Wurzeln schälen. Wurzeln in eine Schüssel mit Essigwasser legen, dann herausnehmen, trocken tupfen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer weiten Pfanne erhitzen. Schwarzwurzeln darin ca. 5 Minuten rundherum bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Zucker bestreuen und kurz bräunen lassen. Den Apfelsaft zufügen, einmal aufkochen lassen, die Pfanne vom Herd nehmen und die Wurzeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Stängel fein und die Blättchen grob hacken. Sobald der Grünkern weich und das Risotto schön sämig ist, 2 EL Nussmus und die Petersilie unterrühren. Das Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Risotto mit den Schwarzwurzeln auf Teller anrichten. Mit dem übrigen Nussmus (2 EL) beträufeln und mit Basilikumblättchen und Käse bestreuen.