

## **Soulfood – Die Theater-Kochshow**

Maritime Küche zu «20.000 Meilen unter dem Meer» mit Alexander Smirzitz und Justine Wiechmann  
4. März 2025 im Fischkochstudio Bremerhaven

*Alle Rezepte gelten für 4 Portionen.*

### Lachs-Tartar auf Rote-Bete-Carpaccio und Wasabi-Creme

Zutaten:

2 gekochte Rote Bete, mittelgroß  
100 g Crème fraîche  
10 g Wasabi-Paste  
2 EL Reissessig  
1 TL Honig  
250 g Räucherlachs, ohne Haut und Gräten  
50 g Schalotten

2 EL Schnittlauch  
1 Limette (Saft, aufgeteilt)  
5 EL Olivenöl (aufgeteilt)  
¼ TL Salz (aufgeteilt)  
½ TL Pfeffer (aufgeteilt)  
½ TL Cayennepfeffer (aufgeteilt)  
Gartenkresse zum Garnieren

Für die Wasabi-Creme, Crème fraîche, Wasabi-Paste und etwas Limettensaft in eine kleine Schüssel geben. Gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank ca. 15 Min. kaltstellen.

Für das Carpaccio, Rote Bete mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. In einer kleinen Schüssel, Reissessig, Olivenöl und Honig verquirlen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Beiseitestellen.

Für das Lachs-Tartar, Räucherlachs und Schalotten sehr fein würfeln. Schnittlauch hacken. Lachs, Schalotten, etwas Limettensaft und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Beiseitestellen.

Rote-Bete-Scheiben kreisrund auf Serviertellern auslegen. Lachs-Tartar mithilfe eines Servierings mittig darauf platzieren und vorsichtig festdrücken. Einen Klecks Wasabi-Creme obenauf geben. Servierring vorsichtig entfernen.

Mit Gartenkresse garnieren und Vinaigrette darüber träufeln.

## Aronnax' Salatvariation

Zutaten:

Kleinblättrige, grüne Blattsalate der Saison mit Honig-Senf-Dressing mit Knoblauch  
Im Moment wohl Feldsalat, Babyspinat, eventuell etwas angebratene Flower Sprouts (Kohlsprossen) oder geviertelte Kohlröschen – im Sommer gerne Pflücksalat, Wildkräuter & Rucola

## Nemos Fischstäbchen mit Mediterranen Stampfkartoffeln & Paprika Chutney

Zutaten:

720 g Kabeljaufilet (oder ein anderer Fisch aus der Familie, Seelachs zum Beispiel)  
Salz & Pfeffer und weitere Gewürze nach Geschmack  
Etwas Mehl  
1-2 Eier  
Halbe/halbe Panko-Mehl & Kellogg's Crunchy Nut

Fisch in 8-12 gleichgroße Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wer mag kann auch etwas Chili, Paprika oder sonst ein passendes Gewürz zusätzlich verwenden. Jetzt die Stücke einzeln im Mehl wenden. Durch das aufgeschlagene Ei ziehen. Crunchy Nut mit den Händen etwas zerkleinern, mit Panko mischen und leicht salzen. Fisch darin wenden, Panade leicht andrücken. in einer Pfanne in ausreichend heißem Öl goldbraun braten. Statt Öl geht auch Butterschmalz oder Ghee.

1 kg Kartoffeln (vorw. festk.)  
4 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Basilikum  
100 g getr. Tomaten (in Öl eingelegt)

50 g Pinienkerne  
100 ml Olivenöl  
1-2 TL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser garen. Schalotten fein würfeln, Knoblauch in dünne Scheiben od. klein hacken. Basilikumblätter abzupfen, Tomaten klein hacken. Pinienkerne trocken anrösten, danach etwas abkühlen lassen.

2 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch glasig dünsten, dann restliches Öl dazu und erwärmen. Kartoffeln abgießen, das Öl darüber geben und alles grob stampfen. Pinienkerne, Tomaten, Basilikum untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

### Paprika-Mango-Chutney (ergibt 3-4 Gläser)

Zutaten:

2 rote Paprikaschoten  
2 reife Mangos  
250 g Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
250 g Zucker  
250 ml Obst- oder Weinessig

1/2 TL Curry  
1 TL Ingwerpulver  
1/2 TL Cayennepfeffer  
1 Messerspitze Zimt  
1/2 TL Salz  
50 g Rosinen

Die Paprikaschoten und die Mangos würfeln. Anschließend den Knoblauch fein hacken, die Zwiebeln würfeln und beides auf großer Flamme aber in nur wenig Öl anschwitzen, jedoch nicht bräunen. Nun die Paprika- und Mangowürfel, den Zucker, den Essig und die Gewürze dazugeben, das Ganze kurz aufkochen und alles auf kleiner Flamme für ungefähr 60 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.

Sobald die Flüssigkeit stark reduziert ist, geben Sie die Rosinen dazu und lassen alles nochmals für 15 Minuten köcheln. Wenn das Ganze eine marmeladenähnliche Konsistenz angenommen hat, müssen Sie das Chutney nur noch mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

In saubere Gläser umgefüllt hält das Chutney mehrere Wochen.

### Remoulade – als Alternative zum Chutney (ergibt ca. 250 ml)

Zutaten:

150ml Sonnenblumenöl  
1 Eigelb (Bio-Eier)  
7g Rohrzucker  
1/2 EL Apfel-Essig  
1/2 EL Senf  
1 EL Zitronensaft

1/2 TL Salz  
1-2 Sardellenfilets (wenn die Remoulade zu Fisch gemacht wird, sonst kann die weglassen)  
3 kleine Gewürzgurken  
1/2 EL Kapernknospen  
2 Stengel Petersilie  
2 Stengel Dill  
1 EL Estragonblätter (frisch)  
1 kleine Schalotte  
1 EL Crème fraîche  
1 EL Joghurt (griechischer mit 10% Fett)

Zunächst bereitet man die Mayonnaise zu. Dazu werden Eigelbe, Zucker, Essig, Senf und Saft der halben Zitrone mit Hilfe eines Handrührgerätes oder mit einer Küchenmaschine ca. 7 Minuten auf höchster Stufe geschlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Nun lässt man die Maschine weiterlaufen und gibt das Salz hinzu und schüttet das Sonnenblumenöl langsam in kleinen Schüben mit in die Rührschüssel, so dass eine cremige Mayonnaise entsteht.

Nun hackt man Sardellenfilets, Gewürzgurken, Kapern, Petersilie, Dill, Estragon und Schalotte sehr fein. Die Masse hebt man nun vorsichtig mit der Crème fraîche und dem Joghurt unter die Mayonnaise. Die Sauce sollte mindestens zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen, damit sich das Aroma entfalten kann.

Wer sich nicht traut, die Mayonnaise selbst zu machen, nimmt einfach erstklassige fertige und verfeinert sie mit Essig, Senf, Zitronensaft, etwas Salz und einem hartgekochten Ei. (das Eigelb mit einer Gabel zerdrücken und in die Mayonnaise rühren und das Eiweiß mit den anderen Zutaten fein hacken).

### Vanille-Pudding mit Mikro-Algen

1 Vanilleschote (beste Qualität)  
500 ml Milch  
3 Eigelb  
70 g Puderzucker  
30 g Speisestärke (ca. 2 EL)  
1-2 TL Spirulina-Algen als Pulver

Zuerst das Mark der Vanilleschote auskratzen, zur Milch geben und erhitzen. In der Zwischenzeit das Eigelb mit dem Puderzucker mindestens 3 Minuten mit dem Rührgerät zu einer dicken Masse aufschlagen. Wenn die Eier fast weiß sind, die Speisestärke unterrühren.

In unserer Variante rührt man hier auch das Spirulina-Pulver unter. Jetzt die Masse unter ständigem Rühren zur Milch geben. Sobald die Milch anfangen würde zu kochen, sofort vom Herd nehmen, den Pudding in vier gleich große Schälchen geben und kaltstellen.

Am besten schmeckt Vanillepudding mit Früchten, die relativ viel Säure haben. Zum Beispiel TK-Beeren. Einmal mit einem bisschen Zucker erhitzen und vor dem Pudding unten in die Schälchen geben. Passend zur Saison geht im Winter auch ein Kompott aus Boskoop-Äpfeln. Zu unserem Spirulina-Grün passen auch Stachelbeeren oder Rhabarber.