

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

mit Jazzmusiker Jörg Seidel und Intendant Lars Tietje  
9. Mai 2023 im Fischkochstudio Bremerhaven

### **Bouillabaisse**

*Die Zutaten gelten für 4 Portionen.*

300 g Fischfilet (Seeteufel, Rotbarbe oder Heilbutt)  
250 g Meeresfrüchte (Muscheln, Garnelen oder Kalmare)  
3 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
400 g stückige Tomaten  
½ TL Safran  
1 TL Thymian  
1 Lorbeerblatt  
600 ml Fischfond  
150 ml Weißwein oder Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
1 EL gehackte Petersilie

1. Fisch und Meeresfrüchte waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Tomaten, Safran, Thymian und Lorbeerblatt zugeben, mit Fischfond und Weißwein auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kurz aufkochen lassen, Fisch und Meeresfrüchte zufügen und 8–10 Minuten gar ziehen lassen. Französische Fischsuppe mit Petersilie bestreut in Schälchen anrichten und servieren.

## Loup de mer

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

4 Wolfsbarsche  
2 Zitronen  
2 EL Paprikaöl  
3 Knollen Fenchel  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
1 Bund Kräuter der Provence

1. Die Wolfsbarsche waschen und trocken tupfen. die Zitronen waschen, halbieren, eine Hälfte auspressen, den Rest in Spalten schneiden. Die Fische innen mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Haut mit einem Messer mehrmals einritzen. Anschließend die Fische innen und außen mit dem Paprikaöl einstreichen.
2. Die Fenchelknollen in Scheiben schneiden. Im Öl andünsten und 3 Minuten im eigenen Saft schmoren. Die Zitronenspalten zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und in die Fische füllen. Auf dem Grill 8-12 Minuten garen.
3. Heiß mit dem Fenchelgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

## Mousse au chocolat

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

200 g dunkle Schokolade (über 70% Kakaoanteil)  
3 Eier  
200 ml Sahne  
40 g Zucker  
50 g Butter

1. Eier trennen, Eiweiß und Sahne separat steif schlagen.
2. Eigelb in einer großen Schüssel mit 2 EL heißem Wasser cremig schlagen, den Zucker einrühren bis die Masse hell und cremig ist.
3. Die geschmolzene Schokolade unterheben, anschließend sofort Eischnee und Sahne unterziehen. Hierzu keinen Elektro-Mixer verwenden.
4. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.