Soulfood – Die Theater-Kochshow

Rezepte für ein englisch-irisches Pub-Menü mit Marsha B Zimmermann & Peter Hilton Fliegel

13. Oktober 2026 im Fischkochstudio Bremerhaven

Alle Rezepte gelten für 4 Portionen.

Pub Salad with Tarragon Dressing – Pub Salat mit Estragondressing

Zutaten:
1 Kopf feiner Kopfsalat
Je 100g eingelegte Rote Beete und grüne Bohnen
Frisches Gemüse wie Gurke in Scheiben, gewürfelte Tomaten, gehackter Stangensellerie, gehobelter Weißkohl und Zwiebeln in Scheiben
4 Eier, gekocht und geviertelt
Irischer Cheddar, grob gerieben oder fein gewürfelt

Dressing
1 Ei
125ml Öl (Sonnenblume oder Raps)
Apfelessig
Dijonsenf
Frischer Estragon (1 großer Zweig, die Blätter abgezupft)
Pfeffer und Salz
Wasser

Salat zerlegen, waschen du in mundgerechte Stücke zupfen, rote Beete in Scheiben schneiden. Frisches Gemüse wie beschrieben vorbereiten. Eier sechs bis sieben Minuten kochen, sodass das Eigelb noch weich ist. Cheddar direkt aus dem Kühlschrank grob reiben oder fein würfeln.

Für das Dressing alle Zutaten in einen hohen Becher füllen und mit dem Pürierstab zu einer Mayonnaise verarbeiten. Es macht nichts, wenn diese nicht ganz fest wird, man braucht sie als Dressing sowieso etwas flüssiger als Mayonnaise normalerweise ist. Gegebenenfalls mit etwas Wasser flüssiger machen. Sie soll dickflüssig vom Löffel tropfen.

Kopfsalat auf Tellern anrichten, Gemüse darauflegen, Eier in Vierteln an den Rand und jetzt alles mit Dressing beträufeln.

Easy Cottage Pie by Jamie Olver – Einfacher Cottage Pie von Jamie Oliver

Zutaten:

2 Zweige Rosmarin
Olivenöl
1kg gemischtes Gemüse, fein gehackt: Zwiebeln, Möhren, Sellerie, Rüben und Steckrüben (oder andere Wurzeln)
500g Bio-Hackfleisch vom Rind
1 EL Worcestershire-Sauce
2 EL Mehl
500ml Bio-Rinderbouillon
100g Erbsen (TK)
1kg Kartoffeln
40g ungesalzene Butter
50g Cheddar

Den Ofen rechtzeitig auf 180 Grad vorheizen.
Die Rosmarin-Nadeln abzupfen und fein hacken, auf hoher Hitze in einer Pfanne mit Olivenöl und dem Gemüse anbraten. Hitze etwas reduzieren und unter regelmäßigem Wenden 5-10 Minuten braten.
Währenddessen die Kartoffeln schälen und gegebenenfalls halbieren und ca. 20 Minuten in Salzwasser garkochen.
Jetzt das Hackfleisch hinzufügen und mit dem Kochlöffel zerkleinern. Worcestershire-Sauce hinzufügen, pfeffern und salzen und fünf Minuten anbraten.
Das Mehl einrühren, zwei Minuten braten und dann die Brühe angießen (erstmal die Hälfte, wenn es flüssiger werden soll, den Rest auch noch). Hitze reduzieren, 20 Minuten simmern lassen und dann die Erbsen dazu.
Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Mit der Butter stampfen, den Cheddar reiben und unterrühren. Nach Geschmack würzen. Zugedeckt zur Seite stellen.
Die Gemüse-Hackfleisch-Mischung in eine 20x30cm große Backform füllen und mit den gestampften Kartoffeln bedecken, dabei kleine Dellen in die Kartoffeln drücken mit dem Löffel. Alles mit ein bisschen Öl und Käse besprenkeln und 25 Minuten backen, bis sich eine goldbraune Kruste bildet.
Aus dem Ofen nehmen und 5 bis 10 Minuten ruhen lassen. In vier Portionen zerteilen und möglichst als Stücke auf die Teller legen. Oder die ganze Form mit einem Servierlöffel auf den Tisch stellen.

Varianten
Fisch
Fisch in kleinen Stücken – dann Rosmarin durch Thymian und Zitronenabrieb ersetzen, Gemüse nach Geschmack anpassen, und Fischfond statt Rinderbrühe.
Vegan
Champignons statt Fleisch, und Bouillon, Butter und Käse durch vegane Ersatzprodukte ersetzen.
Worcestershire-Sauce enthält normalerweise Sardellen, aber es gibt inzwischen vegane Varianten.

Geröstete Feigen mit Kardamom-Vanillesauce

Zutaten:
2 TL Rapsöl
6 Feigen
4 Kapseln Kardamom
300ml Milch
½ Schote Vanille auskratzen
2 Eier, Größe M
12 TL Honig

Backofen auf 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180° C) vorheizen. 4 kleine Auflaufförmchen (à 100 ml) mit Öl einpinseln.
Feigen waschen, halbieren und auf ein Backblech legen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten garen. Aus dem Backofen nehmen und beiseitestellen. Backofentemperatur auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) reduzieren.
Äußere Schalen der Kardamomschoten entfernen, die Samen zermahlen und mit Milch und Vanillemark samt Schote in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Vanilleschote rausnehmen.
Eier mit Honig verrühren und mit dem Schneebesen langsam unter die lauwarme Milchmischung rühren.
Je 3 Feigenhälften in ein Förmchen legen und Vanillesauce auf die Förmchen verteilen. Auflaufförmchen auf ein Backblech oder eine große Auflaufform stellen. Wasser angießen, sodass die Förmchen halbhoch im Wasser stehen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen und vor dem Servieren ca. 20 Minuten abkühlen lassen.