

Soulfood – Die Theater-Kochshow

Internationale (Herbst)Küche aus den Reihen des Opernchores des Stadttheaters mit Maria Rosenbusch, Patrick Ruyters & Elena Zehno

14. Oktober 2025 im Fischkochstudio Bremerhaven

Alle Rezepte gelten für 4 Portionen.

Norddeutsche Kürbissuppe mit Krabben (als Alternative mit Räucherlachs)

(ohne die Krabben oder den Lachs ist die Suppe für Vegetarier geeignet)

Zutaten:

800 g Muskatkürbis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
1 Kartoffel
1 EL Butter
750 ml Gemüsebrühe
30 g Kürbiskerne
100 g Crème Fraiche
120 g Schlagsahne
1 EL Olivenöl
2-3 Stiele Dill
Salz
Pfeffer
4 TL Kürbiskernöl
4 TL Meerrettich (Glas)

Kürbis entkernen und schälen, $\frac{3}{4}$ in grobe Stücke schneiden, Rest beiseitestellen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Kartoffeln grob würfeln. Alles in Butter andünsten. Brühe angießen, aufkochen und etwa 20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Crème Fraiche mit 3 EL Sahne glatrühren. Das letzte Kürbisviertel fein würfeln und im Olivenöl andünsten. Dillspitzen von den Stielen zupfen.

Suppe pürieren, restliche Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Teller verteilen. Vorbereitete Crème fraiche spiralförmig einrühren, Kürbiskerne und -würfel verteilen und alles mit Kürbiskernöl beträufeln. Meerrettich und Krabben/Räucherlachs in die Mitte setzen und das Ganze mit Dill bestreuen.

Haemul Pajeon

Zutaten:

4 Eier

2 Tassen Weizenmehl (Type 550)

4 EL Kartoffelstärke

2 Tassen Wasser

1 TL Salz

1 TL Zucker

4-8 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe schneiden

240 bis 360 g Meeresfrüchte (z. B. Garnelen, Tintenfisch), in kleine Stücke schneiden (etwa so groß wie ein Fingerglied)

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Pflanzenöl zum Braten

Eier schaumig verquirlen. Mehl, Kartoffelstärke, Salz und Zucker unter ständigem Rühren dazugeben, am Ende das Wasser einrühren und alles zu einem glatten Teig mischen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Meeresfrüchte auftauen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Meeresfrüchte Hineingeben, kurz anbräunen und dann den Teig gleichmäßig darüber gießen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

In Stücke schneiden und heiß mit einer Dip-Sauce aus Sojasauce, Essig, Sesamöl und etwas Chili servieren.

Tipp:

Wenn der Pfannkuchen extra knusprig werden soll, gibt man zum Schluss einen kleinen Schuss Öl an den Pfannenrand und lässt ihn noch weitere 30 Sekunden braten.

Muscheln «Rheinisch» mit französischem Twist

Zutaten:

2 kg Miesmuscheln
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 kleine Möhren
80 g Sellerieknolle
1 kleine Stange Lauch
80 g Butter
2 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter
250 ml trockener Weißwein (für alkoholfreie Zubereitung 240ml Wasser und einen Schuss Weißwein- oder Apfel-Essig)

100 g Crème Fraiche
200 ml Sahne
Cayennepfeffer
1 EL Pernod
Je 1 EL Schnittlauch, Petersilie, Dill, Estragon & Thymian, fein gehackt
evtl. 1 EL Butter und 1 EL Mehl
Baguette oder rheinisches Schwarzbrot

Schalotten und Knoblauch fein würfeln, Möhren und Sellerie würfeln, Lauch in Ringe schneiden. Zusammen mit dem Lorbeer in Olivenöl und Butter anschwitzen. Muscheln hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Den Topf zudecken und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben.

Die Muscheln aus dem Sud nehmen und warm stellen.

Crème Fraiche und Sahne zum Sud geben und etwas einkochen lassen. Mit Cayennepfeffer und Pernod abschmecken und die gehackten Kräuter hinzugeben. Nach Belieben mit etwas Mehlbutter andicken.

Die Muscheln mit der Sauce auf tiefe Teller verteilen und mit frischem Baguette servieren – oder kulinarisch zurück ins Rheinland kehren und Schwarzbrot dazu reichen.

Bibimbap (Koreanische Reis-Bowl)

(ohne das Spiegelei und mit Tofu statt Hack ist die Bowl für Veganer geeignet)

Zutaten:

480 g (fertig gekochter) Milchreis – in Wasser gegart
320–400 g Gemischtes Hackfleisch – mit Sojasauce und Zucker oder Honig gewürzt
2 Zucchini – in feine Streifen geschnitten
Mungosprossen, vier kleine Handvoll – kurz blanchiert oder leicht angebraten
2 Zwiebeln – fein geschnitten
2 Möhren – in feine Julienne geschnitten
Spinat vier kleine Handvoll – kurz blanchiert und ausgedrückt
4 Eier – als Spiegelei oder roh
Pflanzenöl– zum Braten
4 EL Sojasauce – für Fleisch oder Gemüse
4 TL Sesamöl – zum Abschmecken
4 TL Gochujang (koreanische Chilipaste) – nach Geschmack
Salz, Pfeffer nach Geschmack
Sesam – zum Garnieren

Milchreis in gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung zubereiten. Er soll weich, aber nicht zu klebrig sein.

Zucchini, Möhren und Zwiebel in feine Streifen schneiden und nacheinander kurz in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Mungosprossen und Spinat kurz blanchieren oder anbraten, abtropfen lassen und mit etwas Salz und Sesamöl würzen. Hackfleisch mit etwas Öl in der Pfanne anbraten. Mit Sojasauce und etwas Zucker oder Honig abschmecken. Optional etwas Pfeffer hinzufügen.

Ein Spiegelei in einer separaten Pfanne zubereiten (oder roh über den Reis geben, wenn gewünscht).

Den gekochten Milchreis in eine Schüssel geben. Gemüse und Fleisch farblich abwechselnd darauf anrichten. Das Spiegelei in die Mitte legen. Mit Gochujang, Sesamöl und Sesam bestreuen. Vor dem Essen alles gut vermischen.

Tipp:

Für eine vegane Variante kann das Hackfleisch durch Tofu ersetzt werden.

Bei Gochujang mit der Menge ein bisschen ausprobieren, gegebenenfalls reduzieren.

Tikwenik – bulgarische Kürbisschnecken (reicht für 6-8 Personen)

(für Vegetarier geeignet – wenn man die Butter durch Margarine ersetzt, ist das Gericht vegan)

Zutaten:

400-500 g Kürbis (Butternut)

100-125 g brauner Zucker

1 TL Zimt

1 Pck. Vanillezucker (oder eine halbe Schote frische Vanille)

100 g Walnüsse, gehackt und geröstet

50 g trockene Rosinen (hell), vor Verwendung eingeweicht (optional)

2 EL Zitronensaft

1 Packung Filoteig (500 g ca. 13-15 Blätter)

Sonnenblumenöl

100 g zerlassene Butter

Puderzucker zum Bestäuben

Der Kürbis wird geschält, von Kernen befreit, mittelgrob geraspelt. Der Zitronensaft wird zugefügt. Man fügt den Zucker, den Zimt, die Vanille, die grob gehackten Walnüsse und die Rosinen zu und vermengt alles gleichmäßig

Man nimmt nach und nach alle Teigblätter und bestreicht sie mit Öl. Sollten die Blätter sehr groß sein, kann man sie halbieren. Dann kommt etwas von der Kürbisfüllung auf die Blätter und man rollt sie ein. Wie viel Füllung in eine Schnecke kommt, ist Geschmackssache. Die aufgerollten Teigblätter werden zu Schnecken gedreht und auf ein gefettetes Backblech gesetzt. Zum Schluss werden die Schnecken mit zerlassener Butter bepinselt.

Danach wird der Tikwenik bei 170-180°C ca. 30-40 Minuten gebacken. Wenn der Tikwenik goldbraun gebacken ist, nimmt man ihn aus dem Ofen und bedeckt man ihn mit einem Küchentuch für 5 min zum Ausruhen. Danach bekommt er eine Puderzucker-Haube.