

# Soulfood – Die Theater-Kochshow

Junge Küche mit dem JUB-Ensemble und Intendant Lars Tietje  
16. April 2024 im Fischkochstudio Bremerhaven

## Gurkensalat mit Mehlklößen

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

Gurkensalat:

2 Schlangengurken

200 g Schmand

3 EL Öl

1 Schuss Mineralwasser

Pfeffer

Dill

Mehlklöße:

250 g Mehl

75 g Margarine

2 Eier

1 Prise Salz

1/8 l Milch oder Wasser

Rührei:

2 Eier

1 Schuss Wasser

Salz

Pfeffer

1. Gurkensalat: Die Schlangengurken mit der Reibe in hauchdünne Scheiben schneiden und beiseitestellen. Die anderen Zutaten miteinander mischen. Die Gurken mit dem Dressing vermengen und den Gurkensalat eine Stunde gekühlt ziehen lassen.
2. Mehlklöße: Die Zutaten miteinander vermengen. Salzwasser zum Kochen bringen. In das nicht mehr kochende Wasser esslöffelgroße Teile der Kloßmasse ins Wasser geben. 10 Minuten auf geringer Hitze ziehen lassen, anschließend abschrecken.
3. Die Mehlklöße in Scheiben schneiden und goldbraun anbraten. Eier mit Wasser, Salz und Pfeffer vermischen und über die Mehlklöße in die Pfanne geben. Kurz anbraten.
4. Den Gurkensalat über die heißen Mehlklöße geben, so dass eine Heiß-Kalt-Komposition entsteht.

## Bärlauch-Quark-Pfannkuchen

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

Bärlauch-Quark:

250 g Quark  
10 Blätter Bärlauch  
20 ml Olivenöl  
1 Bio-Zitrone  
Zitronenpfeffer

Pfannkuchen:

250 g Weizenmehl  
1 TL Zucker  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
2 Eier  
200 ml Milch

1. Das Mehl mit dem Zucker, Backpulver und Salz vermischen. Eier und Milch hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Etwas Öl in eine Pfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Je 2 EL Teig in die Pfanne geben. Die Pancakes sollten etwa einen Durchmesser von ca. 10 cm haben.
2. Jeden Pancake ca. 2 Minuten ausbacken bis sich kleine Bläschen bilden, dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls so lange ausbacken.
3. Den Bärlauch mit dem Olivenöl in einem Mörser zu einer Bärlauchpaste verarbeiten und mit dem Quark, Zitronensaft einer Zitrone und dem Zitronenpfeffer in einer Schüssel verrühren.
4. Den Quark in einem Spritzbeutel geben und dekorative auf die Pfannkuchen verteilen.

## Silvesterbrötchen

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

ungefrorene Aufbackbrötchen  
300 g Hackfleisch (alternativ 300 g gekochten Grünkern)  
2 EL Worcestersoße (nach Dresdener Art)  
1 EL Kaffeesahne  
350 - 400 ml Tomatenketchup  
Kümmel  
3 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
Scheiblettenkäse  
Spreewälder Gurken  
Muskat  
Salz  
Pfeffer

1. Aufbackbrötchen horizontal halbieren und jede Hälfte mit einem Löffel aushöhlen.
2. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Worcestersoße, Kaffeesahne und (BORN-)Tomatenketchup (nach Gefühl) dazugeben. Masse mit Kümmel, Muskat, Salz und Pfeffer vermischen und abschmecken.
3. Zwiebeln und Knoblauch in großer Pfanne mit Öl anbraten. Hackfleischmasse dazugeben und durchgaren.
4. Die Hackfleischmasse in die ausgehöhlten Brötchenhälften füllen. Jeweils ½ Scheibe Scheiblettenkäse auf jede befüllte Brötchenhälfte legen
5. Brötchen auf ein Backblech geben und ca. 10 Minuten bei 180 °C im vorgeheizten Ofen backen.
6. Spreewälder Gurken halbieren und dazu reichen.

## Steckrüben-Kartoffelpuffer mit Zitronenschmand und Räucherlachs

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

200 g Stremli-Lachs  
160 g Schmand  
1 Bio-Zitrone  
1 EL Honig  
Zitronenpfeffer  
200 g mehlig kochende Kartoffeln  
200 g Steckrübe  
2 EL Mehl  
1 Ei  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
Butterschmalz oder Rapsöl

1. Stremli-Lachs im Ofen auf 50 Grad erwärmen.
2. Den Schmand mit Zitronenabrieb und dem Saft einer Zitrone, dem Zitronenpfeffer und dem Honig zu einer gleichmäßigen Creme verrühren.
3. Kartoffel und Steckrübe schälen und mit einer Küchenreibe in eine Schüssel reiben.
4. Mehl und Eier hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
5. Eine Pfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze aufsetzen und den Kartoffelpufferteig als vier gleichgroße Puffer mit Butterschmalz oder Rapsöl ausbraten.
6. Wenn die Kartoffelpuffer goldgelb sind auf einem Teller mit dem lauwarmen Lachs und dem Zitronenschmand anrichten und genießen.

## Hühnerfrikassee

Die Zutaten gelten für 8 Portionen.

Hühnerbrühe:

1 frisches Suppenhuhn  
3 l kaltes Wasser  
2 Lorbeerblätter  
1 Bund Suppengrün  
Salz  
Pfeffer

Frikassee:

1 l Hühnerbrühe (s. o.)  
80 g Butter  
80 g Mehl  
300 g TK-Erbsen  
2 kleine Gläser Spargel  
200 g frische Champignons  
Hühnerfleisch vom Suppenhuhn  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

1. Hühnerbrühe: Das Huhn abwaschen und in einen großen Topf geben. Kaltes Wasser und ein Lorbeerblatt zugeben und salzen. Das Suppengrün schälen und die Schale in den Brühenansatz geben. Das Gemüse wird beiseitegelegt und erst im zweiten Schritt weiterverarbeitet.
2. Den Topf zum Kochen bringen und in 2 bis 2 1/2 Stunden bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe garen.
3. Danach das Huhn aus der Brühe nehmen, das Fleisch von den Knochen lösen (getrennt nach hellem und dunklem Fleisch) und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Hühnerfrikassee: Das Suppengrün würfeln, den Spargel und die Champignons in mundgerechte Stücke schneiden. Das Suppengrün mit der Hühnerbrühe aufkochen. Mehl und Butter miteinander verkneten und damit die Brühe abbinden. Kurz aufkochen lassen.
5. Nun die Erbsen, den Spargel, die Champignons und das Hühnerfleisch unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

## Rote Grütze

Die Zutaten gelten für 8 Portionen.

350 ml roter Fruchtsaft  
2 EL Speisestärke oder Vanillepuddingpulver  
1 kg TK-Beerenmischung  
4 EL Zucker  
1 Vanillestange  
1 Zimtstange

1. Zucker in einem Topf karamellisieren und mit dem Fruchtsaft ablöschen. Alles aufkochen.
2. Die Speisestärke oder das Vanillepuddingpulver mit etwas kaltem Wasser anrühren.
3. Die Tiefkühlbeeren in den heißen angedickten Saft geben und mit Vanillestange und Zimtstange aromatisieren.
4. Eine Stunde ziehen lassen und servieren.