

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

Irische Rezepte zum Saint Patrick's Day mit Andrew Irwin  
17. März 2025 im Fischkochstudio Bremerhaven

### **Seafood Chowder mit Wheaten Bread (für 5-6 Personen)**

Zutaten:

#### **Das Gemüse:**

3 EL ungesalzene Butter  
1 große Zwiebel, in Spalten  
2 große Möhren, in Rauten geschnitten  
1 bis 2 Stangen Sellerie, in dicke Scheiben geschnitten  
2 große Kartoffeln, gewürfelt  
3 Zehen Knoblauch

#### **Die Gewürze:**

Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer  
2 TL getrockneter Thymian  
1/2 TL Chiliflocken  
1-2 EL Mehl

#### **Die Brühe und der Fisch:**

3/4 Liter Fischfond  
1/2 Liter Halb und Halb (Sahne/Vollmilch)  
250 g Lachs  
250 g Weißer Seefisch (Dorsch, Seebarsch, Heilbutt, Tilapia)  
250 g Shrimps (oder mehr vom anderen Fisch)  
Gehacktes Grün von Lauchzwiebeln, etwas gehackte Petersilie und Dill

#### **Vorbereitung:**

Gemüse putzen und schneiden, Fisch in Würfel schneiden.

Gemüse bei mittlerer Hitze in Butter andünsten. Mehl und Gewürze dazu, alles gut durchrühren, bis alles mit Mehl bedeckt ist.

Brühe und Halb & Halb dazu, gut umrühren, einmal aufkochen und dann simmern lassen, bis das Gemüse weich ist (vor allem die Kartoffeln).

Jetzt die Fischstücke einlegen und gar ziehen.

Einzelne Portionen mit Zwiebelgrün, Petersilie und Dill bestreuen und mit zwei Scheiben getoastetem (oder ganz frisch gebackenem) Wheaten Bread servieren.

## Wheaten Bread (Irisches Weizenbrot)

Zutaten:

*(Es gibt keine eindeutige Umrechnung für „cups“ in irischen Rezepten. Am besten fährt man mit einem Messbecher, der Hohlmaße angibt und nimmt 250 ml als Maß für ein cup. Das ergibt unterschiedliche Gewichtsmasse für die verschiedenen Zutaten. Irische Rezepte sind aber darauf ausgelegt, dass alles mit demselben Hohlmaß gemessen wird. Am Ende muss man ein bisschen herumprobieren, weil die Flüssigkeitsmenge auch von der Mehlsorte abhängt.)*

2 cup Vollkornmehl aus der Steinmühle (grob gemahlen ist wichtig, damit es die Flüssigkeit langsam aufnimmt)  
1 cup Weizenmehl für Brot  
1/2 cup weiche Haferflocken  
1/4 cup Kristallzucker  
3/4 TL feines Meersalz  
3/4 TL Back-Soda (Natron)  
4 EL ungesalzene Butter  
1/4 cup Schwarze Molasse (wer die nicht bekommt, ersetzt sie durch Rübenkraut)  
1 1/2 cup Buttermilch (bei Zimmertemperatur)  
1 TL kernige Vollkornhaferflocken zum Bestreuen des Brotes

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Kastenform einfetten (Idealmaß: 20 mal 10 cm).

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.

Die Butter in kleine Würfel schneiden und in die trockenen Zutaten einkneten. Eine tiefe Mulde in die Mitte drücken.

Molasse und Buttermilch verrühren, bis sich die Molasse komplett aufgelöst hat. In die Mulde gießen und alles mit einem Holzlöffel gut vermischen, aber nicht zu lange. Wenn nötig löffelweise mehr Buttermilch zugeben. Die erwünschte Konsistenz sollte die von feuchten, gestampften Kartoffeln sein. Den Teig nicht kneten.

Den Teig in die Form legen und gleichmäßig in die Form drücken. Einen oberflächlichen Schnitt längs in den Teig machen. Zuletzt die Haferflocken über den Teig streuen.

Etwa 50 bis 55 Minuten backen (Wenn der Teig früh dunkel wird, gegebenenfalls eher die Hitze als die Backzeit reduzieren – der Teig ist im Inneren sehr feucht und muss komplett durchgebacken sein, sonst hält das fertige Brot nicht lange). Das Brot ist fertig, wenn es gut gebräunt ist und der Teig in der Öffnung des Schlitzes durchgebacken aussieht.

Das fertige Brot fünf Minuten in der Form ruhen lassen, dann herausnehmen und auf einem Rost abkühlen lassen.

Frisch geschnitten genießen – oder auch getoastet, das ist Geschmackssache.

Wer mag, kann ½ cup des Vollkornmehls durch Kleie (Weizen oder Hafer) ersetzen.

## Rindfleisch-Stew mit Guinness (für 5-6 Personen)

Zutaten:

- 1 kg Rindfleisch (Hachse, Flanke oder Rippe), in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 40 g Mehl
- 1 große Gemüse-Zwiebel, geschält und in Spalten geschnitten
- 2 Karotten, in dicke Scheiben geschnitten
- 1 große Pastinake, geschält und gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 600 ml: 1 Dose Guinness (440ml)\*, mit Rinderbrühe aufgefüllt
- 10-12 Dörripflaumen
- 1 kleiner Bund frischer Thymian
- 3-4 Stangen Staudensellerie, gestutzt und gewürfelt
- Eine halbe Orange, im Ganzen (optional)
- Drei Lorbeerblätter, Pfeffer und Salz

*\*Guinness Draught bekommt man inzwischen in jedem gutsortierten Getränkehandel. Diese Variante ist mit Stickstoffversetzt, was ihm die typische cremige Konsistenz verleiht.*

Zubereitung:

Rindfleisch in etwas Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch in mehreren Durchgängen anbraten, beiseitelegen.

Die Zwiebeln und das übrige Gemüse dazugeben und einige Minuten in der gleichen Pfanne sanft andünsten, Fleisch wieder dazu. Tomatenmark einrühren und mitbraten.

Mehl in die Pfanne geben, umrühren, bis alles gleichmäßig mit Mehl bedeckt ist und dann das Guinness und Brühe unterrühren. Weiterrühren, bis das Mehl andickt.

Pflaumen, Orange und Thymian dazu.

Pfeffern und Salzen, gründlich umrühren, Lorbeer einlegen und etwa 2 Stunden schmoren lassen, bis das Rindfleisch weich ist.

Orange und Thymianzweige entfernen.

Vegetarische Variante

Rindfleisch durch Champignons ersetzen. Schmorzeit reduziert sich dann auf max. 30 Minuten.

Dazu Salzkartoffeln oder gestampfte Kartoffeln (in diesem Fall pur mit ein bisschen Kochwasser oder mit etwas Naturjoghurt, aber nicht wie üblich mit Milch, Butter oder Sahne)

## Heiß geräucherter Lachs auf einem Bett aus Colcannon (für 4 Personen)

Zutaten:

800 g Flammlachs oder Stremellachs  
(für Vegetarier: 1 kg ganze junge Möhren im Ofen mit Honig, Salz und Pfeffer karamellisieren.)

### **Für den Colcannon:**

500 g Kartoffeln, mehligkochend  
300 g zerkleinerte Kohlblätter  
2 gehackte grüne Zwiebeln (das sind junge Gemüsezwiebeln, wenn man die nicht bekommt, sollte man eine gelbe Zwiebel mit 3-4 Frühlingszwiebeln mischen)  
100 saure Sahne (oder griech. Joghurt)  
2 EL Butter

Salz und schwarzer Pfeffer zum Abschmecken – Muskatnuss eher nicht, ist aber Geschmacksache.

### **Für die Senfsahnesoße:**

1-2 EL scharfer Senf  
500 ml Creme Fraiche  
2 EL Weißwein  
Pfeffer und Salz

### **Colcannon:**

Die geschälten Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, dann abgießen.  
Den Kohl und die Zwiebeln etwa zehn Minuten in Butter andünsten, nicht bräunen. Zur Seite stellen.  
Die Kartoffeln mit der sauren Sahne stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Zwiebeln und Kohl dazugeben, alles mischen.

### **Senfsahnesoße:**

Alle Zutaten vermischen und langsam erwärmen.

### **Montieren:**

Den heiß geräucherten Lachs in vier Stücke schneiden.  
Den Lachs zehn Minuten im vorgeheizten Backofen bei 60°C erwärmen.  
Beim Anrichten des Tellers zuerst den Colcannon darauf geben.  
2-3 EL Senfsahnesoße darüber geben und zum Schluss den Lachs darauf anrichten.

## Apple Crumble (für 4 Personen) mit Custard (für 5-6 Personen)

### **Crumble**

40 g Haferflocken  
30 g Weizenmehl  
100 g Zucker  
Zitronenschale einer Zitrone  
1 Prise Salz  
1 TL gemahlener Zimt (optional)  
110 g geröstete Walnüsse (wer keine Nüsse mag, ersetzt sie durch Haferflocken und Mehl 50:50)  
150 g ungesalzene irische Butter  
2 große, saure Äpfel, entkernt und gewürfelt (z.B. Boskoop)  
Etwas Zucker extra  
Saft einer Zitrone

Alle trockenen Zutaten in einem Mixer zerkleinern. Butter dazu und von Hand weiter vermischen, bis sich Streusel bilden.

Äpfel in eine flache Auflaufform legen, ein bisschen zuckern und mit Zitronensaft übergießen. Streusel gleichmäßig verteilen. Ca. 20 Minuten bei 180 Grad backen. Danach ca. 10 Minuten ruhen lassen. Warm servieren.

### **Custard**

1 Liter Vollmilch  
1 Vanilleschote, ausgekratzt  
1-2 EL Butter  
1 Prise Salz

Alles vorsichtig erhitzen, inkl. der ausgekratzten Schote, nicht kochen.

4 Eier  
100 g Zucker  
3 EL Stärke (Mais, Weizen, Reis)

Aufschlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Schote entfernen und Zucker-Eier-Masse langsam unter ständigem Rühren in die heiße Milch einrühren, bis die Masse anfängt einzudicken - dauert ca. fünf bis 10 Minuten.

In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Custard sollte sein wie eine dicke Vanillesauce oder ein etwas zu dünner Pudding. Ob man Custard warm, bei Zimmertemperatur oder gekühlt zum heißen Crumble serviert, ist jedem selbst überlassen.