

Soulfood – Die Theater-Kochshow

Norddeutsche Küche bzw. das Menü aus *Der Diener zweier Herren* mit den Schauspieler:innen Henning Z Bäcker und Julia Lindhorst-Apfelthaler und Schauspielleiter Peter Hilton Fliegel
23. Oktober 2024 im Fischkochstudio Bremerhaven

Norddeutsche Hochzeitssuppe

Für die Brühe:

1 Rinderbeinscheibe (ca. 300 g)
1 Suppenhuhn (ca. 1,2–1,5 kg)
2 Möhren
1 Stange Lauch
1 Stück Sellerie (ca. 100 g)
1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter
3–4 Pfefferkörner
2 Nelken
Salz

Für die Einlage:

100 g Spargel aus dem Glas (abgetropft)
100 g Suppennudeln (z.B. kleine Fadennudeln)
200 g Hackfleisch (gemischt)
1 Ei
1 EL Semmelbrösel
1 TL Senf
Salz und Pfeffer
Muskatnuss

Für den Eierstich:

2 Eier
100 ml Milch
Salz
Pfeffer
Muskatnuss

1. Brühe kochen: Die Rinderbeinscheibe und das Suppenhuhn gründlich abspülen. Möhren, Lauch, Sellerie und Zwiebel grob schneiden. In einem großen Topf etwa 2 Liter Wasser aufkochen, das Fleisch hineingeben, dann das Gemüse, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Nelken und Salz hinzufügen. Die Brühe bei mittlerer Hitze ca. 1,5 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Währenddessen den Schaum abschöpfen, der sich an der Oberfläche bildet.

2. Eierstich zubereiten: Die Eier mit Milch, einer Prise Salz, Pfeffer und Muskatnuss verquirlen. Die Mischung in eine flache, gefettete Form (z.B. eine Auflaufform) gießen. Im Wasserbad im Ofen oder auf dem Herd bei niedriger Hitze stocken lassen (ca. 20 Minuten). Den Eierstich auskühlen lassen, dann in kleine Würfel schneiden.

3. Hackfleischklöße: Hackfleisch mit Ei, Semmelbröseln, Senf, Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss vermischen. Kleine Klößchen formen und beiseite stellen.
4. Brühe abseihen und Fleisch zerkleinern: Die fertige Brühe durch ein Sieb abseihen. Die Rinderbeinscheibe und das Huhn herausnehmen, das Gemüse entfernen. Das Fleisch von der Rinderbeinscheibe in kleine Stücke schneiden, das Huhn ebenfalls zerkleinern und das Fleisch von Haut und Knochen lösen. Beides zur späteren Verwendung aufbewahren.
5. Hackfleischklößchen kochen: Die Hackfleischklöße in die heiße Brühe geben und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis sie durch sind.
6. Nudeln und Spargel hinzufügen: Die Suppennudeln in der Brühe kochen (nach Packungsanweisung, ca. 5–7 Minuten). Den abgetropften Spargel aus dem Glas in kleine Stücke schneiden und in die Brühe geben.
7. Eierstich und Fleisch hinzufügen: Die Würfel vom Eierstich sowie das zerkleinerte Fleisch (Rind und Huhn) in die Suppe geben und vorsichtig erhitzen.
8. Servieren: Die Hochzeitssuppe heiß servieren und mit frischer Petersilie garnieren, falls gewünscht.

Serviervorschlag:

Diese norddeutsche Hochzeitssuppe vereint zarte Fleischstücke, leichte Hackfleischklöße, aromatischen Eierstich, Spargel und Nudeln in einer kräftigen Brühe. Sie ist nicht nur traditionell, sondern auch perfekt für besondere Anlässe.

Frutti di Mare Salat

Die Zutaten gelten für 8 Portionen.

200 g Calamari (in Ringe geschnitten)
200 g Garnelen (geschält und entdarnt)
150 g Miesmuscheln (frisch oder vorgegart)
150 g kleine Oktopusarme (vorgekocht)
200 g Cocktailtomaten (halbiert)
1 rote Zwiebel (in feine Ringe geschnitten)
1 kleine Gurke (in Scheiben)
100 g Rucola oder gemischter Blattsalat
2 EL Kapern
1 Bund frische Petersilie (fein gehackt)
1 Zitrone (Saft und Abrieb)
3 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
Salz und Pfeffer
Eine Prise Chiliflocken (optional)

1. Meeresfrüchte vorbereiten: Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Calamari und Garnelen darin 2–3 Minuten garen, bis sie zart sind. Danach mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Wenn du rohe Miesmuscheln verwendest, diese ebenfalls in leicht gesalzenem Wasser kochen, bis sie sich öffnen (ca. 5 Minuten). Geöffnete Muscheln verwenden, geschlossene aussortieren. Die vorgekochten Oktopusarme in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Salatbasis vorbereiten: In einer großen Schüssel den Rucola oder Blattsalat, die halbierten Cocktailtomaten, Gurkenscheiben und Zwiebelringe vermengen.
3. Dressing zubereiten: In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Weißweinessig, Zitronensaft und -abrieb, den gehackten Knoblauch, Kapern, Salz, Pfeffer und optional eine Prise Chiliflocken gut verrühren.
4. Meeresfrüchte hinzufügen: Die gegarten Meeresfrüchte (Calamari, Garnelen, Miesmuscheln, Oktopus) zum Salat geben und alles vorsichtig miteinander vermengen.
5. Dressing hinzufügen: Das Dressing über den Salat und die Meeresfrüchte geben, gut vermischen, damit alles gleichmäßig mariniert wird. Mit gehackter Petersilie bestreuen und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Servieren: Den Frutti di Mare Salat auf vier Tellern anrichten und mit Zitronenspalten garnieren.

Serviervorschlag:

Der Frutti di Mare Salat schmeckt besonders gut, wenn er etwas im Kühlschrank durchziehen kann, etwa 30 Minuten. Serviere ihn mit frischem Baguette oder Ciabatta und einem kühlen Glas Weißwein.

Auf der Haut gebratener Kabeljau mit Graupenrisotto und grünem Pfeffer

Zutaten für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets (je ca. 150–180 g, mit Haut)
2 EL Olivenöl
1 EL Butter
Salz und Pfeffer
1 Zitrone (in Spalten zum Servieren)

Zutaten für das Graupenrisotto:

200 g Perlgraupen
1 Schalotte (fein gehackt)
1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
2 EL Butter
150 ml Weißwein (trocken)
700 ml Gemüsebrühe (heiß)
2 EL grüner Pfeffer (eingelegt in Lake, abgetropft)
50 g Parmesan (frisch gerieben)
1 EL Crème fraîche (optional)
Salz und Pfeffer
1 EL frische Petersilie (gehackt, zum Garnieren)

Zubereitung des Graupenrisottos:

1. Graupen vorbereiten: Die Perlgraupen unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Schalotten und Knoblauch anbraten: In einem großen Topf 1 EL Butter schmelzen und die gehackte Schalotte und den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig braten.
3. Graupen anschwitzen: Die Graupen hinzufügen und kurz mit anschwitzen, bis sie leicht glänzen.
4. Wein und Brühe hinzufügen: Mit dem Weißwein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Nach und nach die heiße Gemüsebrühe hinzufügen, dabei immer wieder rühren und die Brühe auf mittlerer Hitze einkochen lassen, bevor du mehr hinzugibst. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Graupen gar, aber noch bissfest sind (ca. 25–30 Minuten).
5. Grünen Pfeffer und Parmesan einrühren: Den grünen Pfeffer und den geriebenen Parmesan unter das fertige Risotto rühren. Optional kannst du auch einen Löffel Crème fraîche für noch mehr Cremigkeit hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

Zubereitung des Kabeljau:

1. Kabeljau vorbereiten: Die Kabeljaufilets von beiden Seiten gut Salzen und nur die Hautseite Mehlieren.

2. Kabeljau braten: Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Butterschmalz hinzufügen. Die Kabeljaufilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und etwa 4–5 Minuten braten, bis die Haut schön knusprig ist und das Filet fast durchgegart. Zum Schluss die Filets kurz auf die Fleischseite drehen, um sie fertig zu garen (nur ca. 1–2 Minuten). Achte darauf, den Fisch nicht zu lange zu braten, damit er saftig bleibt.

Serviervorschlag:

Dieses Gericht passt hervorragend zu einem leichten, trockenen Weißwein wie einem Riesling oder Sauvignon Blanc. Der knusprige Kabeljau und das cremige, leicht pfeffrige Graupenrisotto bilden eine perfekte Harmonie.

Knipp mit Bratkartoffeln und Cornichons

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

Für Knipp:

500 g Knipp (ein fertiger Hafergrützwurst-Aufschnitt, z.B. aus dem Supermarkt oder Metzger)
2 Zwiebeln (in Ringe geschnitten)
1 EL Butterschmalz oder Pflanzenöl

Für die Bratkartoffeln:

800 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel (fein gehackt)
2 EL Butterschmalz oder Öl
Salz und Pfeffer
Optional: etwas frische Petersilie (gehackt)

Beilagen:

8–12 Cornichons (kleine saure Gurken)

1. Kartoffeln vorbereiten: Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen. Dafür die ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen, bis sie gar sind. Abgießen, ausdampfen lassen und die Schale abziehen. Die geschälten Kartoffeln abkühlen lassen und dann in Scheiben schneiden.
2. Bratkartoffeln zubereiten: In einer großen Pfanne das Butterschmalz oder Öl erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun und knusprig anbraten. Dabei gelegentlich wenden. Die gehackte Zwiebel hinzufügen und mit den Kartoffeln weiterbraten, bis die Zwiebel glasig und leicht gebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.
3. Knipp braten: Das Butterschmalz oder Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Den Knipp in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Etwa 5–10 Minuten knusprig braten, dabei immer wieder wenden, bis der Knipp schön kross ist.
4. Servieren: Den Knipp mit den Bratkartoffeln auf vier Tellern anrichten. Cornichons dazu servieren, die mit ihrem säuerlichen Geschmack das Gericht perfekt abrunden.

Serviervorschlag:

Dieses rustikale norddeutsche Gericht passt hervorragend zu einem kühlen Bier oder einem Glas herben Apfelwein. Wenn du es noch etwas frischer magst, kannst du einen kleinen Salat aus Rucola und Radieschen dazu reichen.

Rote Grütze mit Vanillesauce

500 g Tiefkühl-Beerenmischung (z.B. Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren)
100 g Zucker (nach Geschmack anpassen)
1 Päckchen Vanillezucker
200 ml roter Fruchtsaft (z.B. Kirschsafte oder roter Traubensaft)
2 EL Speisestärke
3–4 EL Wasser

Für die klassische Vanillesauce (optional):

400 ml Milch
1 Vanilleschote (oder 1 TL Vanilleextrakt)
2 EL Zucker
2 Eigelb
1 TL Speisestärke (optional)

1. Beeren kochen: Die Tiefkühlbeeren zusammen mit dem Zucker, Vanillezucker und dem roten Fruchtsaft in einen Topf geben und langsam erhitzen. Gelegentlich umrühren und die Beeren etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie aufgetaut und weich sind.
2. Speisestärke anrühren: Die Speisestärke mit 3–4 EL kaltem Wasser glatt rühren. Sobald die Beeren weich sind und leicht kochen, die angerührte Speisestärke unter Rühren in den Topf geben. Weiter rühren, bis die Mischung andickt (ca. 1–2 Minuten). Die Rote Grütze noch 1–2 Minuten köcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat. Danach vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Abkühlen und Servieren: Die Rote Grütze kann warm oder kalt serviert werden. Lasse sie für ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen, wenn du sie kalt servieren möchtest.

Zubereitung der Vanillesauce (optional):

1. Milch erhitzen: Die Milch mit der aufgeschnittenen Vanilleschote (oder Vanilleextrakt) und dem Zucker in einem Topf langsam erhitzen, bis sie fast kocht. Die Vanilleschote herausnehmen, falls du eine verwendet hast.
2. Eigelb vorbereiten: In einer Schüssel die Eigelbe mit etwas heißer Milch verquirlen, um die Eier zu temperieren. Die Eigelbmischung langsam in die restliche heiße Milch rühren und die Sauce bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren leicht andicken lassen (nicht kochen, da sonst die Eier gerinnen könnten).
3. Speisestärke (optional): Wenn du eine dickere Vanillesauce möchtest, kannst du etwas Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und unter die heiße Milch rühren. Die Sauce dann noch einmal kurz aufkochen, bis sie eindickt.

Servieren:

Die Rote Grütze kann pur oder zusammen mit der Vanillesauce serviert werden. Alternativ kannst du auch etwas Sahne oder Vanilleeis dazu reichen.

Tipp:

Du kannst die Süße der Grütze nach deinem Geschmack anpassen und auch frische Beeren zur Dekoration verwenden, wenn du magst. Dieses Dessert ist erfrischend, fruchtig und schnell gemacht!