

Soulfood – Die Theater-Kochshow

Spanische Küche mit Verwaltungsdirektorin Franziska Grevesmühl-von Marcard und Schauspielleiter Peter Hilton Fliegel
27. November 2024 im Fischkochstudio Bremerhaven

Mango-Salat mit gebratenen Sweet-Chili-Garnelen

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

Zutaten Mango-Salat:

2 reife Mangos, in Streifen geschnitten
1 Gurke, in dünne Scheiben gehobelt
1 rote Paprika, in feine Streifen geschnitten
100 g gemischter Salat (z. B. Rucola, Feldsalat)
2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
1 Handvoll frische Minzblätter
1 Handvoll gehackte Erdnüsse

Dressing:

3 EL Limettensaft
1 EL Honig
2 EL Sojasoße
1 EL Sesamöl
1 kleine rote Chilischote, fein gehackt

Zutaten Garnelen:

400 g rohe Garnelen, geschält und entdarmt
2 EL Sweet-Chili-Soße
1 EL Sojasoße
1 EL Limettensaft
1 EL Öl

1. Dressing: Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Beiseitestellen.
2. Salat: Mango, Gurke, Paprika, Frühlingszwiebeln, Salat und Minze in eine große Schüssel geben. Mit dem Dressing mischen und mit Erdnüssen bestreuen.
3. Garnelen: Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen mit Sweet-Chili-Soße, Sojasoße und Limettensaft marinieren, 5 Minuten ziehen lassen.
4. Garnelen bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie gar sind.
5. Salat auf Tellern anrichten und Garnelen darauf verteilen.

Paella mit Frutti di Mare

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

300 g Paella-Reis
500 g Frutti di Mare (TK oder frisch)
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 rote Paprika, gewürfelt
100 g Erbsen (TK)
1 Dose Tomaten (400 g)
800 ml Gemüse- oder Fischfond
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
0,5 g Safran (alternativ Kurkuma für die Farbe)
Salz, Pfeffer
1 Zitrone, in Spalten

1. Frutti di Mare auftauen lassen (falls TK) und abtropfen.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
3. Paprika und Erbsen hinzufügen, kurz mitbraten.
4. Reis einrühren, Paprikapulver und Safran zugeben, gut vermengen.
5. Tomaten und Fond hinzufügen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich rühren.
6. Nach 15 Minuten die Frutti di Mare auf dem Reis verteilen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Mit Zitronenspalten servieren.

Guten Appetit! 😊

Crema Catalana

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

500 ml Milch
4 Eigelb
100 g Zucker (plus 4 TL für die Karamellschicht)
1 TL Speisestärke
1 Zimtstange
1 Bio-Zitrone (Schale, dünn abgezogen)

1. Milch mit Zimtstange und Zitronenschale aufkochen, dann 10 Minuten ziehen lassen. Zimt und Schale entfernen.
2. Eigelbe mit Zucker schaumig schlagen. Speisestärke einrühren.
3. Warme Milch langsam zur Ei-Zucker-Mischung geben, dabei ständig rühren.
4. Die Mischung bei mittlerer Hitze in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis sie leicht eindickt (nicht kochen!).
5. Creme in flache Förmchen füllen und abkühlen lassen, dann für 2 Stunden in den Kühlschrank.
6. Vor dem Servieren je 1 TL Zucker auf die Oberfläche streuen und mit einem Brenner karamellisieren.