

Soulfood – Die Theater-Kochshow

mit Intendant Lars Tietje und der Niederdeutschen Bühne Waterkant
28. November 2023 im Fischkochstudio Bremerhaven

Kartoffelsuppe mit Krabben

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

1 kg Kartoffeln
2 Möhren
1 Porree
1 Zwiebel
1 L Gemüsebrühe
200 ml Sahne
100 g Krabben
2 Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer & Muskat
Butterschmalz
Butter

1. Kartoffeln, Karotten und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den grünen Teil vom Porree nutze ich nicht, da die Suppe sonst sehr dunkel wird.
2. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Das restliche Gemüse dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten andünsten.
3. Die Brühe aufgießen und das Gemüse in 20 Minuten weich garen.
4. Sahne hinzufügen, kurz aufkochen und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

Labskaus „mol anners“ (Veggie)

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

800 g mehligkochende Kartoffeln
ca. 800 ml Gemüsebrühe
½ TL Kümmel
250 g Gemüsezwiebeln
6 EL Olivenöl
250 g Rote Bete
1 EL Kapern
1 Bund Kräuter der Provence
100 g Senfgurken aus dem Glas
Salz
schwarzer Pfeffer
Cayennepfeffer
4 Eier
2 Stängel Dill
8 Cornichons

optional: Sesam-Nori-Topping

2 EL geschälten Sesam
¼ TL schwarzem Sesam
¼ TL Salz
2 Noriblätter

1. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in der Brühe mit dem Kümmel zugedeckt in ca. 20 Minuten gar kochen.
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen, klein würfeln und in 5 EL Öl glasig andünsten. Die Rote Bete schälen und auf der Juliennereibe in feine Stifte hobeln. Stifte mit einem großen Messer durchhacken, sodass winzige Würfel entstehen. Rote-Bete-Würfelchen zu den Zwiebeln geben und ca. 8 Minuten bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren mitdünsten. Inzwischen die Kapern und Senfgurken fein hacken und zum Schluss zu den Zwiebeln geben.
3. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit dem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Die Rote-Bete-Mischung dazugeben, untermischen und alles weiter zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken.
4. Die Eier im übrigen Öl bei kleiner Hitze zu Spiegeleiern braten. Das Topping (siehe Rezept-Tipp unten) zubereiten. Den Dill abbrausen, die Spitzen abzupfen. Die Eier mit dem Labskaus anrichten. Mit Dill und Cornichons garnieren und mit dem Topping bestreuen.
5. 2 EL geschälten Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, dann abkühlen lassen. Den gerösteten Sesam im Mörser mit ¼ TL schwarzem Sesam und ¼ TL Salz zerstampfen. 2 Noriblätter in Stücke brechen und im Blitzhacker zu winzigen Stückchen zerkleinern. Alles mischen.

Schichtdessert mit karamellisierten Aprikosen

Die Zutaten gelten für 4 Portionen.

100g Amarettini
400 g Aprikosen
10 EL Zucker
80 g Zartbitterschokolade
500 g Quark
200 ml Schlagsahne

1. Amarettini grob zerkleinern. Aprikosen waschen, entsteinen und halbieren. 6 EL Zucker in einer Pfanne erhitzen, Aprikosen dazugeben, leicht karamellisieren und abkühlen lassen.
2. Schokolade grob hacken, mit Quark und restlichem Zucker verrühren. Sahne steif schlagen, unter den Quark ziehen und mit den Aprikosen und Amarettini schichtweise in dekorative Gläser füllen.