

Zu Tisch: Nordirland

 arte.tv/de/articles/cuisines-des-terroirs-lirlande-du-nord

Die Rezepte der Sendung

Kelp Colcannon – Irisches Kartoffelpüree mit Seetang

Zubereitungszeit: ca. 30 min

4 Portionen

Die Variation eines irischen Klassikers, der eigentlich mit Spitzkohl oder Wirsing zubereitet wird.

Tipp: Wird traditionell mit Speck serviert, schmeckt aber auch hervorragend mit Geflügel oder Fisch – zum Beispiel mit geräucherter Makrele.

Zutaten:

- 250g Seetang
- 1kg Kartoffeln
- 250ml Milch
- Butter
- Salz
- Muskat

Zubereitung:

Den Seetang waschen und für 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren. In kleine Streifen, ca. 1-2cm schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen. Anschließend in kleine Stücke schneiden. Dann in Salzwasser 20 Minuten garen. Mit einer Gabel kurz anpieksen. Wenn die Kartoffeln gar sind, über einem Sieb abgießen.

Die Milch aufkochen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer durch das Sieb pressen. Die kochende Milch hinzugeben mit einem Stück Butter unterheben. Den Seetang unterrühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Sofort servieren.

Kelp Wheaten Bread – luftiges, Irisches Brot mit Seetang

Zubereitungszeit: 75 min

10 Portionen

Der Klassiker aus Nordirland in einer Variation mit Seetang.

Tipp: Schmeckt gut zu Suppe, aber auch mit etwas irischer Butter und einem Stück Räucherfisch.

Zutaten:

- 140g Mehl
- 350g Vollkornmehl
- 6g Salz
- 6g Natron
- 60g Butter
- 450ml Buttermilch
- 20ml Pflanzenöl

Zubereitung:

Den Seetang waschen und für 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren. In kleine Stücke schneiden. Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen. Eine Brotkastenform (ca. 25x12cm) mit Mehl bestäuben.

Mehl, Vollkornmehl, Salz und Natron in einer Schüssel vermengen. Die Butter hinzufügen. In der Mitte der Mischung eine Kuhle schaffen, Öl und Buttermilch hineingeben. Durchrühren bis die Mischung komplett durchtränkt ist. Den Seetang unterkneten. Auf einer Arbeitsfläche den Teig kneten und anschließend in die Form geben. Mit einem Finger ein Kreuz in den Teig schneiden. Die Oberfläche mit Milch oder Buttermilch bestreichen.

Im Ofen 30 Minuten backen. Danach die Hitze auf 180 Grad reduzieren und weitere 30 Minuten backen. Brot vor dem Schneiden auskühlen lassen.



Kelp Wheaten Bread

Irish Stew – Irischer Eintopf

Zubereitungszeit: 90 min

4 Portionen

Der Irish Stew ist das Nationalgericht der Iren und wird besonders gerne am St. Patrick's Day gegessen.

Tipp: Traditionell wird das Irish Stew mit Hammelfleisch gekocht, heute wird in der Regel Lamm verwendet.

Zutaten:

- 800g Lammschulter
- 75ml Öl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300g Möhren
- 1 Knollensellerie
- 1 Weißkohl
- 150g Lauch
- 1 Liter Rinderbrühe
- 250g Kartoffeln
- 15g Petersilie gehackt
- Kümmel
- Thymian
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Lammfleisch zunächst in kleine Würfel schneiden und in Mehl wenden. Die Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Eine Kartoffel für später zur Seite legen. Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Weißkohl in Streifen schneiden.

Das Fleisch in einer Pfanne mit Öl anbraten. Zwiebeln, zerdrückten Knoblauch, Möhren, Sellerie und $\frac{1}{4}$ des Weißkohls, sowie Lauch hinzugeben und schmoren lassen. Mit Brühe aufgießen mit Kümmel, Muskat, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Stunde bei leichter Hitze kochen lassen. Kartoffelwürfel hinzufügen und weitere 15 Minuten kochen lassen. Die übrig gebliebene Kartoffel fein raspeln und kurz vor dem Servieren den Irish Stew damit binden. Mit der gehackten Petersilie garnieren.



Irish Stew

Kelp Soup – Seetang-Suppe

Zubereitungszeit: 30 min

5 Portionen

Ein ungewöhnliches, gesundes und leckeres Seetangericht mit japanischer Geschmacksnote.

Tipp: Die Suppe nicht überhitzen, da sonst die gutartigen Bakterien abgetötet werden. Hähnchenfleisch und Tofu sind optional, es können auch andere Zutaten wie Steakstreifen verwendet werden. Für eine schöne Farbe kann die Suppe auch mit Rotebeete-Saft verfeinert werden.

Zutaten:

- 1Liter Wasser
- 50g getrockneter Seetang (oder anderes See gras, z.B. Wakame)
- 150g Hähnchenfleisch
- 80g Frühlingszwiebeln
- 100g trockener, gewürfelter Tofu
- 1 Knoblauchzehe
- 10ml geröstetes Sesamöl
- 10g Miso
- Öl
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Seetang in eine mittlere Schüssel geben, das Wasser hinzugeben und 20 Minuten einweichen lassen. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Hähnchenfleisch in Öl anbraten und von der Flamme nehmen. Anschließend mit Knoblauch, Sesamöl und Pfeffer mischen.

In einem Topf die Frühlingszwiebeln mit etwas Öl für ca. 1 Minute scharf anbraten. Den Seetang aus dem Wasser nehmen und das Wasser in den Topf mit den Frühlingszwiebeln gießen. Das Miso hinzugeben.

Die Temperatur gering halten, damit die Suppe nicht kocht. Den Seetang zerkleinern und zusammen mit der Hähnchenmischung und dem Tofu in die Suppe mischen. 10 Minuten kochen lassen. Von der Flamme nehmen und mit Salz und Pfeffer, ggf. mehr Miso abschmecken.



Kelp Soup