

Zu Tisch in Connemara

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-connemara

Die Rezepte der Sendung

Dunkles Soda Brot

Das irische Brot ist schnell zubereitet – und schmeckt vor allem als Beilage zu kräftigen Eintöpfen. Die Iren reichen dazu gerne gesalzene Butter

Tipp: Je nach eigenem Geschmack kann man noch Rosinen oder Nüsse mitbacken. Im Sommer wird die leichtere Variante des Brotes nur mit weißem Mehl gebacken.

Zutaten

- 250 g Vollkornmehl
- 250 g Weizenmehl
- 1 TL Natron
- 50 g Butter
- Salz
- Ca. 350 ml Buttermilch
- 1 Ei

Zubereitung

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Das Vollkornmehl und etwas Salz in eine Schüssel geben. Weizenmehl dazu sieben und mit Natron vermischen. Die Butter in Flöckchen unterkneten. Das Ei mit der Buttermilch verrühren und mit dem Mehl vorsichtig verkneten. Der Teig darf nicht so stark durchgeknetet werden.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche einen Brotlaib formen und die Oberseite mit einem scharfen Messer ca. 1 cm tief kreuzförmig einschneiden. Zusätzlich alle vier Ecken noch einmal einstechen. Das soll die Geister aus dem Brot vertreiben – dient aber dazu, dass das Brot etwas mehr aufgeht.

Dann das Brot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und sofort in den Ofen schieben. Die Temperatur auf 190 Grad reduzieren und das Brot ca. 30 min backen. Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf die Unterseite klopfen – es sollte hohl klingen. Bei Bedarf noch einmal 5 min nachbacken.

Das Brot noch warm in ein Küchentuch schlagen, damit die Kruste weich bleibt. Mit irischer Butter servieren.



Dunkles Soda Brot - frisch aus dem Ofen

Killary Fjord Muscheln – Thai Style

Die Killary Muscheln haben ein fast süßes Aroma – somit passen sie perfekt zu einem leicht pikanten Sud aus Kokosnuss Milch und Chili.

Tipp: Süße Zwiebeln auswählen für das Gericht – das unterstreicht noch die pikant-süße Note.

Zutaten

- 3 kg Muscheln
- ½ bis 1 rote Chili, je nach Geschmack
- 3 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- ca. 30 bis 50 ml Fischsoße
- 1 – 2 Limetten, nach Geschmack
- 400 ml cremige Kokosmilch
- 1 /2 Bund Koriander

Zubereitung

Die Muscheln gründlich waschen und abbürsten. Bereits geöffnete oder beschädigte Muscheln entfernen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln, Chilischote in feine Streifen schneiden. Limetten auspressen. Koriander unter kaltem Wasser abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und kleinschneiden.

Zwiebeln, Knoblauch und Chili mit der Fischsoße, Limettensaft und Kokosmilch langsam aufkochen und ca. 10 min köcheln lassen.

Die Muscheln hinzugeben und weitere 5-10 min im geschlossenen Topf köcheln lassen – bis alle Muscheln geöffnet sind. Vor dem Servieren mit frischem Koriander bestreuen.

Mit braunem Soda Brot servieren.



Killary Fjord Muscheln im Thai Style

Seealgen Pudding

Für Vegetarier ist diese irische Variante der italienischen Panna Cotta hervorragend geeignet.

Tipp: Apfelmus oder Kirschen passen gut zu dem Nachtisch und geben dem Pudding eine säuerliche Frische. Algen dienen als natürliche Gelatine

Zutaten

- 10 g getrocknete Seealgen
- 400 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 40 g Puderzucker
- 1 TL Vanille Extrakt

Zubereitung

Die getrockneten Seealgen 15 min in Wasser einweichen. Dann die Algen abgießen.

Milch und Sahne mit den Seealgen langsam aufkochen und 20 min bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit die Milch nicht anbrennt. Die Flüssigkeit abkühlen lassen.

Das Ei trennen, Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb, gesiebten Puderzucker und Vanilleextrakt vermengen. Die abgekühlte Seealgen-Milch langsam durch ein Sieb zu dem Eigelb gießen – dabei vorsichtig rühren. Die restlichen Seealgen durch das Sieb drücken, damit keine Flüssigkeit verloren geht. Die Flüssigkeit umrühren. Seealgen entfernen.

Das Eiweiß vorsichtig unterheben. Den Pudding in Gläser füllen und 2-3 Stunden kühl stellen.

Chowder – der irische Fischeintopf

Dieser Fischeintopf ist das ideale Gericht für Winterabende und Fischliebhaber*innen.

Tipp: Durch den geräucherten Fisch ist der Eintopf schon recht salzig – Bei Bedarf lässt sich die Menge an Fisch und die Arten der Meerestiere beliebig variieren – je nach Geschmack.

Zutaten

- 200 g Lachsfilet, enthäutet
- 200 g Kabeljaufilet
- 200 g Fischfilet geräuchert, z.B. Forelle
- 1 kg Miesmuscheln
- Ca. 80 g Butter
- 1 EL Mehl
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Teelöffel getrockneter Thymian
- Saft von einer 1/2 Zitrone und 1/2 Limette
- 250 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 2 Karotten
- 4 mittelgroße Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 1 Lauchstange
- ca. 50 bis 80 ml Weißwein
- 500 ml Fischbrühe
- 1 /2 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Muscheln gründlich waschen und abbürsten. Bereits geöffnete oder beschädigte Muscheln entfernen.

Muscheln in Weißwein und 80 ml Wasser ca. 10 min im geschlossenen Topf dünsten bis sie sich öffnen. Anschließend abgießen und das Innere der Muscheln herausnehmen. Zur Seite stellen. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und kleinschneiden.

Das Gemüse putzen. Kartoffeln und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Lauchstange ebenfalls klein schneiden.

Fischfilets unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und entgräten. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden, ebenso das geräucherte Fischfilet.

Butter in einem großen Topf zerlassen. Thymian darin anschwitzen und Karotten und Lauch dazugeben. Das Gemüse mit Mehl bestäuben.

Fischbrühe, Zitronen- und Limettensaft und Milch angießen und die Kartoffeln dazugeben. Lorbeerblatt hinzufügen und alles zusammen ca. 20 min köcheln lassen.

Die Fischstücke in den Sud geben und vorsichtig umrühren. 10 min bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Zum Schluss die Muscheln hinzugeben und mit Sahne verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.



Für den irischen Chowder können die Fischmengen variiert werden.

Connemara Lamm Eintopf

Das Connemara Lamm hat einen sehr milden Geschmack. Da die Tiere sich auf großen Weiden bewegen und meist nur heimische Kräuter verzehren, ist ihr Fleisch sehr zart.

Tipp: Die Suppe wird weniger reichhaltig und fettig, wenn das Fleisch vorher abgekocht wird. Das Fett bildet sich dann auf dem kalten Wasser und kann nach Bedarf abgeschöpft werden.

Zutaten

- 1 kg Lammfleisch aus der Keule
- 1 Lauchstange
- 2 große Karotte
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Steckrübe
- 4 mittelgroße Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- ½ Teelöffel getrockneten Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- Öl zum Anbraten
- Ca. 700 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Lammfleisch unter kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in der kalten Brühe erhitzen. Ca. 30 min köcheln lassen. Fett abschöpfen.

Gemüse putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und kleinschneiden.

Lorbeerblatt und Gemüse zum Fleisch geben das Ganze weitere 50 min schmoren, je nach Dicke der Fleischstücke. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Man kann das Lammfleisch auch direkt anbraten und dann mit Gemüse und Brühe schmoren. Dadurch verlängert sich die Garzeit um ca. 30 min.