

# Pluckte Finken

## Bremer Seefahrer-Eintopf als Gourmetteller

Zutaten für beide Varianten

Bitte vorbereiten:

200g weiße getrocknete Bohnen,  
am Vortag, mindestens 8 Stunden  
in kaltem Wasser eingeweicht

50 g gestreiften Räucherspeck,  
gewürfelt

2 säuerliche Äpfel, Boskoop oder  
Holsteiner Cox

300g festkochende Kartoffeln

1 weiße Zwiebel

1 rote Zwiebel

1 Lauchzwiebel

½ Bund glatte Petersilie,  
Schnittlauch oder Majoran

Saft und Abrieb einer Zitrone

½ Bund Minze

1 Handvoll grüne Stangenbohnen

250 g frisches Fischfilet,

portioniert in 2 Teile geschuppt mit Haut  
zum Beispiel Zander oder Loup de Mer)

Alternativ 250g Feta oder Ziegenkäse

Salz, Pfeffer,

Honig

etwas Speiseöl zum Anbraten

1 Prise Kümmel

1 Schuss Weißwein

2 TL Butter

15 g (kleines Stück) frischen

Ingwer, optional eine

Knoblauchzehe und frische Chili

Benötigte Utensilien:

2 große Töpfe

Sieb

Schneidebrett

scharfes Messer

große beschichtete Pfanne oder Wok

Kochlöffel

Küchentücher

ggfls. Hobel

Klassisch Bremisch rustikal oder frisch und modern? Wir laden Sie ein auf eine Zeitreise ins historische Bremen und zurück. Entdecken Sie den Genuss des kulinarisches Erbes der Seefahrer. Das Gericht stammt ursprünglich aus der Walfängerzeit und ist im Original mit Pökelfleisch oder vegetarisch mit modernen Verfeinerungen angereichert, ein wahrlicher Genuss. Zeitgleich werden wir mit allen Teilnehmer\*innen unsere Gerichte zubereiten und anschließend dann unsere Kreationen gemeinsam vor dem Bildschirm verkosten.

### Rezept

Das Rezept erhalten Sie in unserem Onlinekochkurs.

Kochen Sie gemeinsam mit Teilnehmer\*innen aus ganz

Deutschland und kommen Sie mit auf eine virtuelle

kulinarische Reise. Denn hier heißt es:

Zusammen isst man weniger allein.

Eine Anmeldung gilt für die ganze Familie.

Ihre Reiseleiterin an diesem Abend ist Luka Lübke aus der vhs Bremen.

Montag, 07.06.2021; 18 bis ca. 19:30 Uhr (2 UE)

Technik-Check und Kennenlernen ab 17:30 Uhr

Kosten: 12 EUR

### Mögliche Ergänzungen, je nach Saison:

frische grüne Erbsen, blanchierten Spargel, eine Handvoll Spinatblätter, fein gehobelter Kohlrabi oder ein paar rohe Salatgurke-Würfel.