

# Irland

## Munster

**Vorsichtig steuert Johnny O'Shea in der Abenddämmerung auf eine kleine rote Boje zu. An diesem Arbeitstag hat er sein Pensum noch nicht erfüllt. Einige Reusen müssen noch geleert werden. Ob Krebse, Langusten und ein paar Hummer darin sein werden? 50 € kann er für ein Prachtexemplar irischen Hummers erzielen.**

Seine Arbeit verlangt Johnny, der im äußersten Südwesten Irlands, an einer Bucht zwischen dem Ring von Beara und dem Ring of Kerry lebt, viel ab. Fast jeden Tag muß er hinaus auf das Meer, oft alleine, denn der Lohn für einen Helfer will erst einmal erwirtschaftet werden. Trotzdem ist das Fischen seine Leidenschaft. Mit 14 Jahren hat er von seinem Vater das Handwerk gelernt.



Erst wenn die Fangkisten voll sind, geht es nach Hause, wo seine Frau Nora, seine Tochter Shauna und seine Mutter Mary auf ihn warten. Manchmal bereitet Nora aus dem frischen Fang eine *Chowder* zu, eine Suppe aus Fisch, Meeresfrüchten, Kartoffeln und Lauch. *Irish Stew*, der Nationaleintopf, gehört natürlich auch zu ihrem Repertoire.

## Hot Toddie with Carrageen Moss

Diesen Schlummertrunk von Mary O'Shea, Johnnys hochbetagter Mutter, können Sie ausprobieren, wenn sie einmal im Südwesten Irlands Urlaub machen und frisches *Carrageen Moss*, eine Algenart, bekommen können. Aus Algenarten wie dieser wird industriell rein pflanzliche Gelatine gewonnen. Frische Meeresalgen aus sauberen Gewässern enthalten darüber hinaus noch zahlreiche richtige gesunde Mineralstoffe. Doch Vorsicht: Nicht jede Alge ist eßbar!

### Zutaten für 1 Portion:

1 Hand voll Carrageen Moss,  
1 TL Zucker,  
3 EL irischer Whiskey

Carrageen Moss in etwas Wasser aufkochen, abkühlen lassen bis es fest wird. 1 TL von dieser gelierenden Masse, Zucker und Whiskey in ein Glas geben, mit heißem Wasser aufgießen.



### Tip:

- Aus Zucker, irischem Whiskey und heißem Wasser erhält man einen einfachen Hot Toddie.

# Chowder

## Fischsuppe

**Für diese feine, andgedickte Fischsuppe können Sie – ganz nach persönlicher Vorliebe – jeden Meeresfisch verwenden und das Verhältnis von Fisch zu Muscheln und Shrimps variieren. Meersalz ist hier fast schon Pflicht. Bleiben Sie bei der Mischung aus Fisch- und Gemüsefond.**

### Zutaten für 4-6 Portionen:

1 große Zwiebel,  
 5 mittelgroße Karotten,  
 5 mittelgroße, festkochende Kartoffeln,  
 1 Stange Lauch,  
 125 g Butter,  
 500 ml Fischfond,  
 500 ml Gemüsefond,  
 Salz,  
 weißer Pfeffer,  
 300-400 g Fischfilet,  
 100 g vorgekochtes Muschelfleisch,  
 100-150 g Shrimps,  
 1 kleiner Bund glatte Petersilie,  
 250 ml Sahne



Die Zwiebel abziehen, fein hacken. Karotten und Kartoffeln waschen, schälen und in feine Würfel schneiden. Von der Lauchstange das Grüne abschneiden, längs zum Schaft vierteln, unter fließendem Wasser evtl. anhaftenden Schmutz abspülen und quer zum Schaft in feine Streifen schneiden. Zunächst die Zwiebel in der Butter anschwitzen, bis sie glasig ist. Karotten, Kartoffeln und Lauch zugeben und weitere 1-2 min anschwitzen. Fischfond und Gemüsebrühe angießen, aufkochen und etwa 20 min auf kleiner Flamme simmern lassen, bis die Kartoffel- und Karottenwürfel fast gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Während das Gemüse kocht, die Fischfilets in 1 cm breite Streifen und diese in 1-2 cm lange Stücke schneiden. Man gibt die Filets zusammen mit den Shrimps und den Muscheln in die Suppe, legt den Deckel auf, nimmt sie vom Herd und läßt sie etwa 10 min ziehen. Die Fischstücke werden in der heißen Flüssigkeit, die nur langsam abkühlt, gegart. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken. Man gibt die Sahne zur Suppe, erhitzt sie unter unablässigem Rühren auf kleinster Flamme noch ein wenig, schmeckt sie mit Salz und Pfeffer ab und rührt die Petersilie unter. Sofort servieren.

**Tip:**

- Muscheln, die bereits gegart wurden, läßt man in heißer Flüssigkeit ziehen, bis sie warm sind. Wenn man sie noch einmal kocht, nehmen sie eine zähe, gummiartige Konsistenz an.

## Irish Stew

### Lammfleisch-Topf

**Irish Stew** ist wohl das berühmteste Gericht der grünen Insel, das Hauptgang (Lammfleisch) und Beilage (Kartoffeln) in einem Topf vereint. Wer kein Lammfleisch mag, kann ersatzweise Rindsgulasch nehmen. Die Garzeit sollte dann aber auf zwei Stunden verlängert werden.

### Zutaten für 6-8 Portionen:

5 mittelgroße Zwiebeln,  
 5 mittelgroße Karotten,  
 1,5 kg Lammgulasch,  
 etwas Pflanzenöl,  
 Salz,  
 Pfeffer,  
 600 ml Lammfond,  
 12 kleine, festkochende Kartoffeln,  
 1 Bund frischer Thymian,  
 500 ml Guinness,  
 1 EL Speisestärke,  
 1 EL feingehackte Petersilie,  
 1 EL Schnittlauchröllchen



Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Karotten waschen, schälen und fein würfeln. Das Lammfleisch in einer großen, schweren Pfanne in wenig Pflanzenöl auf großer Hitze von allen Seiten gut anbraten. Das gelingt am besten, wenn man 3-4 einzelne Partien nacheinander brät. Das angebratene Fleisch in einen Bratentopf geben, der groß genug ist, um alle Zutaten zu fassen. Zwiebeln und Karotten in der Pfanne auf kleiner Hitze unter gelegentlichem Umrühren anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Zum Fleisch geben, gut vermischen und mit Salz und einigen ganzen Pfefferkörnern würzen. Den Lammfond angießen. Während die Gemüse angeschwitzt werden, die Kartoffeln schälen, die man über dem Fleisch verteilt. Kartoffeln mit den Thymian-Zweigen abdecken und den Schmortopf schließen. Auf dem Herd zum Kochen bringen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 90 min schmoren, bis das Fleisch und die Kartoffeln weich sind. Ggf. verdunstende Garflüssigkeit durch etwas kochendes Wasser ersetzen.

Wenn das Fleisch gar ist, die Schmorflüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf gießen, das Guinness dazugeben und zum Kochen bringen. Die Stärke mit etwas Wasser anrühren, mit dem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit einrühren und noch einmal aufkochen, wobei man ständig mit dem Schneebesen rührt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über Fleisch und Kartoffeln geben. Abschmecken und mit feingehackter Petersilie und Schnittlauchröllchen garnieren, bevor man das *Irish Stew* serviert.

**Tips:**

- Sie können das Guinness weglassen, erhalten dann aber weniger Sauce zu Fleisch und Kartoffeln. Das Guinness kann selbstverständlich auch von Anfang an mitgeschmort werden. Sie können ebenso auf das Andicken der Sauce mit Speisestärke verzichten bzw. die Schmorflüssigkeit einkochen, um ihren Geschmack zu intensivieren.
- Niemals gemahlene Pfeffer, sondern immer nur ganze Pfefferkörner mitschmoren, die langsam ihr Aroma abgeben. Gemahlener Pfeffer schmeckt bitter, wenn man ihn länger als 20 min kocht.
- Größere Mengen Fleischwürfel brät man immer in mehreren Einzelpartien an. So verhindert man, daß das Fleisch Wasser zieht. Wählen Sie die Portionsgröße so, daß sich die Fleischwürfel locker in der Pfanne verteilen und mühelos gewendet werden können.