

Entdecke die Vielfalt der Bremer Küche: Gestern und Heute!

Volkshochschule Bremen
Bamberger Haus I Raum 107
01. Oktober 2025
17:00 - 20:45

Inhaltsverzeichnis

Warenkunde – Bremer Küche

Gruppe 1 – Rezepte

Bremer Labskaus – modern interpretiert mit Rote-Bete-Püree

Knipp-Kroketten mit Apfelkompott

Gruppe 2 – Rezepte

Labskaus-Tatar mit Rote Bete, Matjes-Crème & Wachtelei

Kohl & Pink – Grünkohl-Salat mit Granatapfel

Gruppe 3 – Rezepte

Bremer Kluten-Dessert im Glas (Pfefferminz-Schokoladencreme)

Bremer Pluckte Finken im Glas

Gruppe 4 – Rezepte

Bremer Pinkel-Ravioli im Nudelteig mit Grünkohl

Kükenragout 2.0 – Maispoularde mit Spargel & Estragon-Schaum (vereinfacht)

Warenkunde – Bremer Küche

Grünkohl

Basisinfos: Wintergemüse, traditionell mit Pinkel serviert; hoher Vitamin-C-Gehalt.

Frischkriterien: Dunkelgrün, knackige Blätter, keine gelben Stellen.

Lagerung: Gekühlt, locker in Papier oder Tuch eingeschlagen, max. 4–5 Tage.

Zubereitung: Vor dem Kochen blanchieren oder einfrieren, damit er zarter wird.

Pinkelwurst

Basisinfos: Typische Grützwurst aus Hafergrütze, Speck, Zwiebeln, Gewürzen.

Frischkriterien: Pelle prall, keine Risse; aromatischer, würziger Geruch.

Lagerung: Gekühlt bis 1 Woche haltbar; vakuumiert länger.

Zubereitung: Sanft erhitzen (nicht stark kochen), sonst platzt die Pelle.

Knipp

Basisinfos: Regionale Spezialität, ähnlich Grützwurst, oft in Scheiben gebraten.

Frischkriterien: Feste Konsistenz, würziger Duft.

Lagerung: Kühlschrank bis 5 Tage; einfrieren gut möglich.

Zubereitung: In Scheiben schneiden, knusprig braten oder z. B. als Kroketten verarbeiten.

Labskaus

Basisinfos: Ursprünglich Seefahrergericht aus Kartoffeln, Pökelfleisch, Rote Bete und Fischbeilage.

Frischkriterien: Zutatenqualität entscheidend – Rindfleisch hellrot, Rote Bete frisch und fest.

Lagerung: Corned Beef kühl lagern; Rote Bete im Gemüsefach.

Zubereitung: Heute gern modernisiert, weniger Stampf, mehr Leichtigkeit.

Matjes

Basisinfos: Junger, milder Hering, mindestens 16 % Fettgehalt, besonders zart.

Frischkriterien: Hell, glänzend, angenehm mild-salzig.

Lagerung: Bei 0–2 °C lagern, rasch verbrauchen.

Zubereitung: Pur, als Tatar oder in feiner Creme; Säure sparsam dosieren.

Pumpenickel

Basisinfos: Norddeutsches Roggenbrot, sehr dunkel, süßlich-malzig.

Frischkriterien: Saftig, nicht bröselig, leicht malziger Duft.

Lagerung: Trocken, gut verschlossen, mehrere Wochen haltbar.

Zubereitung: Ideal für Häppchen oder süß-herzhaft kombiniert.

Kluten

Basisinfos: Bremer Pfefferminz-Schokoladen-Konfekt.

Frischkriterien: Feste Konsistenz, klare Minznote.

Lagerung: Kühl und trocken, nicht im Kühlschrank wegen Feuchtigkeit.

Zubereitung: Im Dessert fein gehackt oder als Topping verwenden.

Bremer Labskaus – modern interpretiert mit Rote-Bete-Püree

Portionierung: 12 kleine Vorspeisen

Zeit: ca. 35 Min.

Zutaten:

- 600 g Kartoffeln, mehlig
- 200 g Rote Bete, gekocht
- 200 g Corned Beef
- 6 Gewürzgurken
- 3 Eier
- 50 ml Milch
- 40 g Butter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, weich kochen, mit Milch und Butter stampfen.

Rote Bete würfeln und separat pürieren.

Corned Beef klein schneiden, mit Gurkenwürfeln kurz erwärmen.

Kartoffelpüree mit Rote-Bete-Püree marmorieren.

Mit Corned-Beef-Gurken-Mischung toppen.

Eier in Spalten schneiden, auflegen.

Tipp: Rote Bete erst kurz vor dem Anrichten untermischen, damit die Farbe leuchtet.

Anrichten: In kleinen Schälchen anrichten, mit Ei-Spalte und Gurkenscheibe.

Knipp-Kroketten mit Apfelkompott

Portionierung: 12 kleine Portionen

Zeit: 30 Min.

Zutaten:

- 400 g Knipp
- 200 g Kartoffelpüree (Rest von Rezept 1)
- 100 g Semmelbröse
- 2 Eier
- 3 Äpfel
- 30 g Zucker
- 1 TL Zimt
- Öl zum Frittieren
- Salz

Zubereitung:

Knipp mit Kartoffelpüree mischen.

Mit Ei und etwas Semmelbröseln binden, Kroketten formen.

In Bröseln wälzen, goldbraun frittieren; auf Küchenpapier abtropfen.

Äpfel schälen, würfeln, mit Zucker und wenig Wasser einkochen.

Zimt zugeben, abschmecken.

Tipp: Kroketten vorfrittieren und im Ofen bei 120 °C warmhalten.

Anrichten: Auf kleinen Tellerchen servieren, Kroketten neben Apfelkompott.

Labskaus-Tatar mit Rote Bete, Matjes-Crème & Wachtelei

Portionierung: 12 kleine Vorspeisen-Portionen

Zeit: 25 Min.

Zutaten:

- 250 g Rinderfilet oder Rumpsteak (sehr frisch), fein gehackt
- 100 g Rote Bete, gegart, fein gewürfelt
- 80 g Matjesfilet
- 40 g Crème fraîche
- 12 Wachteleier
- 1 TL Senf
- 1 Schalotte, sehr fein
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft (optional)

Zubereitung:

Fleisch sehr fein hacken, mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Rote-Bete-Würfel untermischen, ggf. mit wenig Zitronensaft abrunden.

Matjes sehr fein pürieren und mit Crème fraîche zu einer glatten Creme verrühren; kaltstellen.

Wachteleier 2 Min. kochen (wachsweich) oder als Mini-Spiegelei braten.

Tatar in kleine Ringe füllen, mit Matjes-Crème toppen, Wachtelei auflegen.

Tipp: Fleisch 20–30 Min. anfrieren – lässt sich dann messerscharf würfeln.

Anrichten: Mit Metallringen formen; Creme seitlich, Ei als Krone.

Kohl & Pink – Grünkohl-Salat mit Granatapfel

Portionierung: 12 kleine Gläser

Zeit: 25 Min.

Zutaten:

- 200 g frischer Grünkohl (Blätter, ohne Strunk)
- 100 g Granatapfelkerne
- 1 rote Zwiebel
- 50 ml Olivenöl
- 20 ml Apfelessig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Grünkohl vom Strunk befreien, 1 Min. blanchieren, eiskalt abschrecken, fein hacken.

Zwiebel sehr fein schneiden; Öl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

Grünkohl mit Dressing mischen, kurz mit den Händen „kneten“.

In Gläser füllen, Granatapfelkerne obenauf geben.

Tipp: Kneten macht den Kohl zarter und nimmt Bitterkeit.

Anrichten: In Gläsern servieren; die pinken Kerne als Farbakzent.

Bremer Kluten-Dessert im Glas (Pfefferminz-Schokoladencreme)

Portionierung: 12 Dessertgläser

Zeit: 20 Min. (+ Kühlzeit)

Zutaten:

- 200 g Kluten (Pfefferminz-Schokokonfekt), grob gehackt
- 400 g Quark
- 200 g Sahne
- 40 g Zucker
- frische Minzblätter

Zubereitung:

Kluten grob hacken.

Quark mit Zucker glatt rühren.

Sahne halbsteif schlagen und unterheben.

Gehackte Kluten unterziehen, in Gläser füllen und kaltstellen.

Tipp: 1–2 Stunden kühlen – so verbindet sich Minze mit der Creme.

Anrichten: Mit Minzblatt garnieren; optional einige Kluten-Brösel obenauf.

Plukte Finken im Glas

Portionierung: 12 kleine Gläser

Zeit: 40 Min.

Zutaten:

- 300 g Bohnen
- 150 g Kartoffeln
- 100 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 150 g Speckwürfel
- 1 EL Schmalz
- 500 ml Brühe
- Bohnenkraut, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse würfeln.

Speck mit Zwiebel anschwitzen.

Gemüse und Brühe zugeben, 25 Min. garen.

Mit Bohnenkraut und Gewürzen abschmecken.

Tipp: Einige Kartoffeln zerdrücken zum Binden.

Anrichten: In Gläsern mit Bohnenkraut bestreuen.

Bremer Pinkel-Ravioli im Nudelteig mit Grünkohl

Portionierung: 12 kleine Portionen (je 2 Ravioli)

Zeit: ca. 45 Min. (inkl. Teigruhe)

Zutaten:

- 300 g Mehl (Type 405 oder Hartweizen)
- 3 Eier
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 250 g Pinkelwurst (ohne Pelle)
- 100 g Grünkohl, blanchiert, fein gehackt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 30 g Semmelbrösel
- 50 g Butter
- 50 ml Sahne
- 1 TL Senf
- Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Mehl, Eier, Öl, Salz zu glattem Teig kneten; in Folie 30 Min. ruhen lassen.

Pinkel aus der Pelle drücken; mit Zwiebel und Grünkohl kurz anschwitzen; mit Bröseln binden, abschmecken.

Teig sehr dünn ausrollen; Quadrate/Kreise ausstechen.

Je 1 TL Füllung auflegen, Ränder befeuchten, sauber verschließen.

In siedendem Salzwasser 3–4 Min. garziehen lassen.

Butter schmelzen, mit Sahne und Senf cremig rühren; Ravioli darin schwenken.

Tipp: Teig wirklich dünn ausrollen – sonst wirkt die Vorspeise zu schwer.

Anrichten: Je 2 Ravioli pro Teller; mit Senf-Butter nappieren und Grünkohlstreifen garnieren.

Kükenragout 2.0 – Maispoularde mit Spargel & Estragon-Schaum (vereinfacht)

Portionierung: 12 kleine Gläser

Zeit: 35–40 Min.

Zutaten:

- 400 g Maispoulardenbrust, in Würfel
- 150 g Spargelspitzen (weiß oder grün)
- 200 ml Geflügelfond
- 100 ml Sahne
- 1 Eigelb
- 1 EL Estragon, frisch gehackt (oder ½ TL getrocknet)
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Poulardenwürfel in Butter kurz anbraten, salzen und pfeffern.

Mit etwas Fond ablöschen, zugedeckt 10 Min. garziehen lassen.

Spargelspitzen separat in Salzwasser bissfest blanchieren.

Restlichen Fond mit Sahne aufkochen, leicht reduzieren; mit Eigelb legieren (nicht kochen!).

Estragon zugeben und mit dem Stabmixer schaumig aufmixen.

Geflügel und Spargel in Gläser füllen, Estragon-Schaum darüber geben.

Tipp: Schaum direkt vor dem Servieren aufmixen – dann hält er.

Anrichten: Im Glas servieren; Estragonblatt als Garnitur.