



Ludwigshafener Leibgerichte

Kochempfehlungen von bekannten Ludwigshafenern oder von Menschen mit einer besonderen Beziehung zu unserer Stadt – das gibt es an dieser Stelle. Pünktlich zum Frühjahr präsentiert Pfalzbau-Intendant Tilman Gersch sein Rezept für genussvolles Fasten.



Aromatische Fastenbrühe

„Als Genussmensch kämpfe ich immer mal wieder mit den Pfunden. Regelmäßiges Fasten

hilft mir beim Abnehmen und sensibilisiert die Sinne. Diese aromatische Brühe bietet dann ein intensives Geschmackserlebnis.“

Das wird gebraucht

6 große Möhren, 1 große Lauchstange, ½ Sellerie, 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Liter Wasser, 1 kleines Stück frischer Ingwer, Pfeffer, etwas Salz, Kardamom, Koriander, Zimt, einige Blätter frischer Liebstöckel, Petersilie, 1 Schuss Apfelessig

So geht's

Geputztes und zerkleinertes Gemüse mit den gehackten Kräutern, dem geriebenen Ingwer sowie den Gewürzen in Wasser aufkochen und 30 Minuten

ziehen lassen. Die Brühe schmeckt pur und eignet sich hervorragend als Grundlage für verschiedene Suppen. Im Frühling und Sommer ergänzen frischer Spargel, Erbsen oder Zuckerschoten das Gemüse ideal. Im Herbst wird die Brühe mit Maronen angereichert. Dazu 200 Gramm Maronen mit 2 Schalotten anbraten, mit 200 Milliliter Rotwein ablöschen und 400 Milliliter Brühe aufgießen. Maronen weich kochen, pürieren und 125 Milliliter Kochsahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.

TIPP

Am besten schmeckt die Brühe einen Tag nach dem Zubereiten mit einer Handvoll gehackter Petersilie.

Tilman Gersch
Intendant



Tilman Gersch leitet seit 2015 das Theater im Pfalzbau und ist dort auch als Regisseur tätig. Unter anderem inszenierte er mit dem Staatstheater Karlsruhe das Stück „Faustrecht“ nach Romanen von Gert Ledig in einem Projekt mit Ludwigshafener Jugendlichen. Zudem ist er Mitbegründer des Festivals „Offene Welt“. Tilman Gersch studierte Regie an der Hochschule für Schauspielkunst Ernst Busch in Berlin. Er lebt mit seiner Familie in Ludwigshafen.