

Irlands leckere Halloween-Kulinarik: TV-Köchin Tara Walker verrät Lieblingsrezepte aus dem Geburtsland des Gruselfests

Wenn sich im Herbst der Nebel über Irlands grüne Hügel legt, feiert die Insel eines ihrer ursprünglichsten Feste: Halloween. Verwurzelt in den Traditionen des keltischen Samhain gehört das Fest zur Seele Irlands und wer sie entdecken möchte, sollte sich diese Halloween-Spezialitäten nicht entgehen – so versichert die bekannte irische TV-Köchin Tara Walker.



„Einige meiner schönsten Halloween-Erinnerungen sind eng verbunden mit Essen, Wärme und einfachen Traditionen. Als Kind habe ich mich in selbstgebastelten Kostümen verkleidet, bevor wir zum Süßes-oder-Saures loszogen. Zu Hause zündete mein Vater ein Lagerfeuer an, es gab Feuerwerk, und wir spielten Äpfel fischen oder Münzen suchen – mit der Nase unter einem Berg Mehl. Dabei stand das Essen immer im Mittelpunkt: große Töpfe mit Eintopf oder Kürbissuppe, Scheiben von Barmbrack, Schalen mit Nüssen und leuchtende Kürbislaternen.“

Für Tara Walker sind diese Erinnerungen mehr als Nostalgie – sie sind ein Stück gelebte Kultur. Wer Irlands Halloween wirklich schmecken möchte, entdeckt dabei eine überraschende Bandbreite: von traditionellen Seelenkuchen über dampfende Suppen bis hin zu modernen Getränken.

1. Traditional Barmbrack – Irlands Glücksbrot zu Halloween

„Barmbrack ist für viele irische Familien das Herzstück des Halloween-Abends“, erzählt Tara. „Als Kind war es jedes Jahr ein spannender Moment, wenn wir das erste Stück anschneiden durften – in der Hoffnung, den Ring zu finden und damit das Glück für das kommende Jahr! Der süße, saftige Früchtekuchen, gefüllt mit kleinen Glücksbringern, ist für mich bis heute ein Symbol für Gemeinschaft und Vorfreude.“

Die symbolischen Glücksbringer: Ein goldener Ring für eine Hochzeit innerhalb eines Jahres	Zubereitung: Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) bzw. 160 °C Umluft (Gas Stufe 4) vorheizen.
---	---

• Eine kleine Münze für Wohlstand • Ein Stäbchen für mögliche Streitigkeiten (traditionell als Warnsymbol) Zutaten (für 1 Laib, ca. 8 Scheiben Zubereitungszeit ca. 1,5 Stunden + Einweichzeit): • 300 g Trockenfrüchte (z. B. Sultaninen, Rosinen, Currants, kandierte Kirschen, Orangeat/Zitronat – oft als „luxury fruit mix“ erhältlich) • 300 ml starker Tee (heiß aufgegossen) • 1 Ei (verquirlt) • 200 g weicher brauner Zucker • 225 g Selbsttreibendes Mehl (oder Mehl + Backpulver) • 1/2 TL Zimt • 1/4 TL Muskat • 1/4 TL Piment (Allspice) • Glücksbringer (jeweils in Backpapier eingewickelt)	Die Trockenfrüchte in eine Schüssel geben, mit dem heißen Tee übergießen und über Nacht oder mindestens einige Stunden einweichen lassen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Ei und braunen Zucker in einer großen Schüssel miteinander verquirlen. Mehl und Gewürze hinzufügen, gut verrühren und anschließend die eingeweichten Früchte samt Restflüssigkeit unterheben. Die Glücksbringer jeweils in etwas Backpapier einschlagen und gleichmäßig im Teig verteilen. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und ca. 60 Minuten backen – zwischendurch mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen durchgebacken ist. Etwas abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und traditionell mit Butter genießen.
--	--

2. Boxty – Nordirische Kartoffelpfannkuchen mit dem gewissen Etwas

„Boxty sind für mich die Seele der nordirischen Küche, besonders zur Herbstzeit, wenn wir sie mit frischen Kräutern und Kürbis oder anderem saisonalem Gemüse verfeinern,“ erzählt Tara. Außen knusprig und innen weich, eignen sich Boxty ideal als herzhaftes Beilage oder wärmende Mahlzeit.

500 g mehligkochende Kartoffeln (roh, gerieben) 250 g Kartoffeln (gekocht, gestampft) 120 g Mehl 100 ml Milch 1 Ei	Geriebene rohe Kartoffeln gut ausdrücken. Mit den gekochten Kartoffeln, Mehl, Milch, Ei, Salz und etwas Pfeffer rasch zu einem glatten Teig verrühren. Mit feuchten Händen kleine Fladen formen (Ø etwa 8–10cm, ca. 1–1,5cm dick). In heißem Öl oder Butter in
--	--

1/2 TL Salz Frisch gemahlener Pfeffer Öl oder Butter zum Ausbacken	der Pfanne bei mittlerer Hitze pro Seite 3–5 Minuten goldbraun ausbacken. Warm servieren.
--	---

3. Druids Samhain Potion – Der Zaubertrank zum Fest

Inspiziert von alten Ritualen mischt dieser herbstliche Drink irischen Whiskey, Amaretto, Apfel- und Kirschsafft. „An kühlen Herbstabenden genießen wir gerne einen wärmenden Drink, der an die mystische Atmosphäre des Samhain-Festes erinnert“, so Tara über den würzigen Cocktail. Serviert mit dunklen Beeren oder Früchten, schenkt er mystischen Genuss an langen Oktoberabenden.

60 ml Irish Whiskey 37 ml Amaretto 60 ml Apfelsaft 60 ml Cranberrysaft 30 ml Maraschino-Kirschsafft	Alle Zutaten in einen Shaker geben, mit Eis füllen. Kräftig schütteln und in ein Glas mit Eiswürfeln abseihen. Nach Wunsch mit essbarem Trockeneis (Lebensmittelqualität) servieren und kreativ garnieren, zum Beispiel mit frischen Apfelscheiben.
---	---

Tara Walker lebt die Halloween-Bräuche Irlands nicht nur in traditionellen Gerichten, sondern auch mit modernen Interpretationen weiter. „Für mich bedeutet Halloween-Kochen vor allem Gemütlichkeit, Spaß und Zusammensein“, berichtet Tara. „Die Familie versammelt sich um Essen, das nach dem kalten Abend draußen wärmt und das Herz erfreut. Neben Klassikern probiere ich gerne neue Rezepte aus, die traditionelle Zutaten zeitgemäß inszenieren.“

Dazu gehören herzhafte Gerichte wie eine geröstete Wurzelgemüsesuppe mit cremigem irischem Bauernkäse, die mit winterlichen Aromen die Seele wärmt.

500 g Kartoffeln 500 g Karotten oder Kürbis 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen	Zwiebel und Knoblauch in Butter anschwitzen. Kartoffeln, Karotten/Kürbis in Stücken dazugeben, mit Brühe bedecken und ca. 15 Minuten weich kochen. Thymian und Sahne zugeben und pürieren.
---	--

1 EL Butter 1 Liter Gemüsebrühe 100 ml Schlagsahne Frischer Thymian Salz, Pfeffer 100 g irischer Bauernkäse (z. B. Cooleeney) in Würfeln	Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Käsewürfeln garnieren und servieren.
---	--

„Halloween ohne Schokolade? Unvorstellbar! Mit einem einfachen Trick bekommt der Kuchen ein dekoratives Spinnennetz-Muster – ein süßes Highlight für die ganze Familie und perfekt geeignet für das Gruselfest,“ so Tara.

125 g weiche Butter 60 g Rohrzucker 2 Eier 90 g Dinkelmehl 35 g Speisestärke 25 g gemahlene Mandeln 1 TL Backpulver Saft einer Zitrone 100 g Puderzucker Zartbitterkuvertüre Kleine Gummischnüre oder dekorative Zuckergussstreifen Schokokuss mit Zuckeraugen (für Spinne)	Butter mit Zucker, Eier und Zitronensaft schaumig schlagen. Mehl, Speisestärke, Mandeln und Backpulver mischen und unterheben. Teig in gefettete Springform geben, bei 175 °C ca. 15–20 Minuten backen. Nach dem Abkühlen mit Zuckerguss bestreichen und mit geschmolzener Kuvertüre ein Spinnennetz zeichnen. Spinne aus Schokokuss und Zuckerguss auflegen und Beine aus Gummischnüren befestigen.
---	--

Diese modernen Rezepte zeigen, wie irische Küche lebendig bleibt und Tradition mit Kreativität verbindet – ganz im Sinne von Tara Walkers Küchenstil, der altes Brauchtum mit neuen Geschmackserlebnissen vereint und so Generationen zusammenbringt.

Über Tara Walker:

Die irische Köchin Tara Walker, ausgebildet an Le Cordon Bleu in Paris, leitete 13 Jahre die East Coast Cookery School in Co. Louth. 2017 erschien ihr Buch Good Food No Stress. Sie ist regelmäßig in irischen Fernsehen und Radio präsent und schreibt für zahlreiche Medien. Mit ihrem Online-Kochclub bringt sie zudem Rezepte und Live-Kurse direkt in die heimische Küche.

Für weitere Informationen und Rückfragen kontaktieren Sie bitte:

Karen Kretschmann, PR Consultant Hansmann PR – Tel: +49 (89) 360 54 99-42

E-Mail: k.kretschmann@hansmannpr.de

Die Irland Information Tourism Ireland ist die touristische Marketing-Organisation der Insel
Irland: www.ireland.com

Broschürenbestellung & Pressekontakt: presse@tourismireland.com,
<https://media.ireland.com>