

In dieser
Ausgabe:

Flugobjekte 2

Landratten 4

Feuer an
Bord 6

3 Sterne am
Heck 8

After Sailing 10

Kulinarische
Reiseimpres-
sionen 12

Willkommen an Bord...

...und herzlich Willkommen zu „Ocean Cooking“!

Nun hat es doch leider etwas länger mit der zweiten Ausgabe gedauert. Aber irgendwie waren die letzten Wochen und Monate doch mit mehr Segeln, Sightseeing und sonstigem Freizeitstress durchsetzt, als ich das vorher gedacht hätte. Außerdem nimmt einen auch schon das ganz alltägliche Leben an Bord deutlich mehr in Anspruch als zu Hause an Land. Während man an Land so Kleinigkeiten wie Einkaufen, Kochen, Abwaschen und Wäschewaschen mal eben ganz neben der Arbeit schafft, braucht man an Bord für die gleichen Aufgaben eine halbe Ewigkeit.

Schon alleine das Einkaufen ist jedes Mal ein mächtiger Aufwand. Es spielt sich normalerweise ungefähr so ab: Man kommt nachmittags mit dem Schiff an einem fremden Ort an. Als Erstes erkundigt man sich bei dem Personal der Marina nach einem Supermarkt. Meist bekommt man dann irgendeinen kleinen Tante-Emma-Laden direkt ums Eck genannt. Da schaut man natürlich direkt auch mal vorbei und kauft schon mal ein paar Kleinigkeiten. Die wirklich „wichtigen“ Dinge bekommt man hier allerdings nicht. Dazu muss man nämlich in den richtig „guten“ Supermarkt. Der liegt jedoch in der Regel etwas weiter ent-

fernt und man muss eine halbe Ewigkeit Laufen oder sich gar extra ein Auto für die Anfahrt mieten.



Brit bei der Erkundung neuer kulinarischer Genüsse

Früh am nächsten Morgen geht es daher los. Man schreibt einen ellenlangen Einkaufszettel und macht sich auf den Weg. Im Supermarkt angekommen, starrt man dann gewöhnlich erstmal hilflos auf die riesigen Regalreihen. Dann arbeitet man - systematisch durch die Reihen mäandrierend - alle Regale ab und packt diverse Köstlichkeiten in seinen Einkaufswagen. Voll beladen landet man schließlich an der Kasse und verstaut nun die ganzen Leckerbissen fleißig in die bereitgestellten Plastiktüten oder die mitgebrachten Rucksäcke.

Mit den Einkäufen zurück an Bord fängt dann die nächste Schwierigkeit an. Nun müssen die Einkäufe nämlich noch ordentlich verstaut werden. Erstmal wird sortiert. Frischwaren nach links, Dosen auf den Salontisch, Kekse und Chips aufs Sofa. Und so weiter, und so wei-

ter. Schließlich stellt man erschreckt fest, dass man mal wieder die Kapazität des Bordkühlschranks hoffnungslos überschätzt hat. Nun müssen also dringend erst einmal ein paar Sachen umgestaut oder am besten sofort „vernichtet“ werden. Da bieten sich als Erstes natürlich die Getränke an. Und erstaunlich, nach dem ersten Glas Weißwein gelingt es einem plötzlich ganz leicht alle Sachen im Kühlschrank unterzubringen. Jetzt nur noch die Trockenvorräte hinter die Sofapolster stopfen und schon ist man fertig. Inzwischen dämmt der Abend heran und man kann im direkten Anschluss an den Einkauf auch schon mit der Zubereitung des Abendessens beginnen.

Dumm nur, dass man gerade all die schönen Zutaten ordentlich weg gestaut hat. Nun fängt man also von vorne an: Polster wieder auf, Zutaten rausgesucht und dann wird endlich losgekocht.

Ein paar meiner dabei verwendeten Rezepte findet Ihr wie gewohnt auf den folgenden Seiten. Wie immer freue ich mich auf ein paar Reaktionen von Euch. Schickt doch einfach eine kurze E-Mail an brit@sy-hello-world.de.

So, nun aber erstmal viel Spaß beim Nachkochen,

Eure Brit

Flugobjekte

Für den unwahrscheinlichen Fall, dass man einmal von frisch gefangenem Fisch auf etwas anderes ausweichen muss. Hier kommen meine Rezepte für Hähnchen auf jegliche Art und Weise

Hähnchen auf Kräutertomaten

Zutaten:

1 Bund Frühlingszwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 3 EL Olivenöl
 1 große Dose geschälte Tomaten
 1/8 l Rotwein
 1 EL Tomatenmark
 Salz
 Pfeffer
 2 TL Kräuter der Provence
 2 Hähnchenbrustfilets
 125 g Mozzarella

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch pellen und hacken. Die Tomaten aus der Dose nehmen, den Saft dabei auffangen. Die Tomaten grob zerkleinern. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und säubern. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von allen Seiten in etwa 10 Minuten goldbraun anbraten. Dabei ab und zu wenden. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und in dem Bratöl die Frühlingszwie-

beln und den Knoblauch etwa 5 Minuten andünsten. Mit Rotwein und dem aufgefängenen Tomatensaft ablöschen. Das Tomatenmark und die Kräuter der Provence hinzufügen. Die Hähnchenbrustfilets in die Tomatensauce geben und alles etwa 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen. In der Zwischenzeit den Mozzarella abgießen und in Scheiben schneiden. Das Kräuterhähnchen mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Mozzarella auf den Hähnchenbrüsten verteilen. Noch einmal etwa 5 Minuten zugedeckt schmoren lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Dazu passt Reis oder Baguette.

Im Sommer kann man statt der Dosentomaten natürlich auch frische Freilandtomaten nehmen. Die fehlende Flüssigkeit kann man einfach durch Gemüsebrühe oder Tomatensaft ersetzen.

Statt Mozzarella kann man auch einen pikanten Weichkäse mit Knoblauch nehmen.

Erdnuss-Hähnchen

Zutaten:

800 g Hähnchenbrustfilet
 3 rote Paprika
 2 Mango
 3 cm frischer Ingwer
 2 Knoblauchzehen
 4 EL helle Sojasauce
 50 ml trockener Sherry oder Reiswein
 3-4 EL Erdnussbutter crunchy
 2 EL Erdnussöl
 2 EL Mehl

Zubereitung:

Das Hähnchen waschen, trocken tupfen, von Sehnen und Fett befreien und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch pellen. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Sojasauce in eine Schüssel geben. Den Knoblauch hinein pressen. Ingwer und Hähnchenstreifen unterrühren und alles gut mischen. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Würfel schneiden. In einer großen Pfanne oder im Wok das Öl

erhitzen. Das Hähnchenfleisch mit Marinade darin bei starker Hitze anbraten. Die Paprikawürfel hinzugeben und für 2-3 Minuten mit braten. Mit dem Sherry und 50 ml Wasser ablöschen. Unter Rühren bei reduzierter Hitze weiter köcheln lassen, bis die Paprika bissfest gegart sind. Die Erdnussbutter einrühren. Eventuell noch etwas Sherry oder Wasser hinzufügen. Die Mango zum Erdnuss-Hähnchen geben und kurz heiß werden lassen. Mit Reis servieren.

Statt Hähnchenbrustfilet kann man natürlich auch Pute verwenden.

Sherry oder Reiswein lassen sich auch durch einen trockenen Riesling oder Hühnerbrühe ersetzen.

Schnelles Hühnerfrikassee

Zutaten:

800 g Hähnchenbrustfilet
 1,5 l Geflügelfond oder -brühe
 2 TL Kräuter der Provence,
 getrocknet
 1 kleine Dose Mini-
 Champignons
 Mehl
 100 g Butter
 Salz
 Pfeffer
 Muskatnuss, gerieben
 1 Zitrone

Zubereitung:

Den Geflügelfond mit den Kräutern der Provence in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hähnchenbrustfilets im Ganzen hinein geben und ca. 20 Minuten kochen lassen. Danach das Hähnchen heraus nehmen und beiseite stellen. Nun in einem zweiten Topf die Butter langsam schmelzen. Auf kleinster Flamme Löffelweise Mehl in die Butter einrühren. Es sollte so viel Mehl eingerührt werden, dass sich eine krümelige Masse ergibt. Die Masse dabei immer wieder leicht „schwitzen“ lassen. An-

schließend eine Suppenkelle Geflügelfond auf die Mehlschwitze geben. Die Masse verrühren, bis keine Klümpchen mehr da sind. Wieder suppenkellenweise Geflügelfond angießen und unterrühren, bis der gesamte Fond verbraucht ist. Das Hähnchenfleisch in Würfel schneiden und in die Sauce geben. Die Pilze abgießen und ebenfalls in das Frikassee geben. Die Zitrone auspressen und den Saft zum Frikassee geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Dazu passt Reis.

Wenn die Sauce zu flüssig ist, kann sie mit Stärke oder Saucebinder noch etwas andicken. Wenn die Sauce zu dick geraten ist, einfach etwas von dem Pilzwasser auffangen und zum Frikassee geben.

Die Bereitung der Mehlschwitze ist eine schweißtreibende Arbeit. Am Besten ein Crewmitglied zur Hilfe bitten, das den Geflügelfond langsam angießt.

Salbeihähnchen mit Marsalakartoffeln

Zutaten:

2 Hähnchenbrustfilets
 200 g Parma-Schinken, hauchdünn geschnitten
 Getrockneter Salbei
 4 EL Olivenöl
 2 EL Butter
 Pfeffer
 Salz
 100 ml Marsala
 750 g kleine Kartoffeln

Zubereitung:

Ungeschälte Kartoffeln in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken und lauwarm pellen. Große Kartoffeln eventuell halbieren oder vierteln. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und von Fett und Sehnen befreien. In mundgerechte Stücke schneiden. Die Hähnchenstücke salzen, pfeffern und in dem Salbei wälzen. Die Schinkenscheiben eventuell halbieren und die Hähnchenstücke damit umwickeln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Hähnchenstücke

darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zugedeckt ruhen lassen. In der Pfanne Butter und restliches Olivenöl erhitzen. Die Kartoffeln darin kross anbraten und ab und zu wenden. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln aus der Pfanne nehmen und den Bratsatz mit Marsala ablöschen. Die Hähnchenstücke in den Marsala geben und in ca. 5 Minuten heiß werden lassen. Kartoffeln in die Pfanne geben und kurz mit durchschwenken. Alles heiß servieren.

Wenn man frischen Salbei bekommt, kann man auch jeweils ein Salbeiblatt um die Hähnchenstücke wickeln.

Statt dem teuren Parmaschinken, kann man auch gut Bacon verwenden. Allerdings sollte man dann sparsamer mit dem Salz umgehen, da der Bacon beim Braten sehr salzig wird.

Landratten

Obwohl die Segler in früheren Zeiten auch immer ein paar Rinder, Schafe und vielleicht auch das eine oder andere Karnickel an Bord hatten, haben diese Landratten heutzutage eigentlich nichts mehr dort zu suchen. Es sei denn als leckere Mahlzeit! Hier ein paar meiner Lieblingsrezepte.

Schweinefilet für Honig-Bären

Zutaten:

600 g Schweinefilet
Salz
Pfeffer
1 Prise Ingwerpulver
2 EL Öl
1 EL Weißweinessig
4 EL flüssiger Honig
200 ml Fleischbrühe
100 g frische Himbeeren
1 Becher Creme fraîche

Zubereitung:

Das Schweinefilet abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm dicke Medaillons schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Ingwerpulver würzen. Die Himbeeren waschen und auf Haushaltspapier trocknen lassen. In einer beschichteten Pfanne das Öl zunächst stark erhitzen. Dann bei reduzierter Hitze die Schweinefilets von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten. Die Medaillons aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt an einen warmen Ort legen. Den Bratensatz

mit Weißweinessig ablöschen. Den Honig und die Brühe hinzugeben und in etwa 5-7 Minuten leicht einkochen lassen. Himbeeren bis auf 8 Stück in die Sauce geben und noch einmal für 2 Minuten kochen lassen. Creme fraîche einrühren, mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die Schweinefilets mit dem ausgetretenen Bratensatz in die Sauce geben und kurz heiß werden lassen. Kurz vor dem Servieren die restlichen Himbeeren in die Sauce geben. Dazu passt Basmatireis oder Spätzle.

Statt Himbeeren kann man auch andere frische Beeren, wie z.B. Brombeeren oder Johannisbeeren verwenden.

Wenn man keine frischen Beeren bekommt, kann man einfach tiefgekühlte Früchte nehmen.

Rinderfilet mit Portweinschalotten

Zutaten:

600 g Rinderfilet
2 EL Öl
2 Beutel Schalotten
50 g Butter
2 EL Zucker
400 ml kräftigen Rotwein
100 ml Portwein, ruby
grobes Meersalz
Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und von Fett und Sehnen befreien. In 4 dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Schalotten pellen und ggf. halbieren. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Schalotten darin goldbraun braten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Dann vorsichtig mit Portwein ablöschen und die eventuell entstandenen Zuckerklümpchen verrühren. Den Rotwein ebenfalls angießen und das Ganze bei mittlerer Hitze auf ein Viertel

reduzieren lassen. Die Schalotten nach 20 Minuten heraus nehmen und beiseite stellen. In einer anderen Pfanne das Öl sehr heiß werden lassen. Die Filetsteaks hinein geben und von jeder Seite ca. 6-7 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt an einen warmen Ort legen. Dort etwa 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Schalotten wieder zur Portweinsauce geben und noch einmal erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zusammen mit den Steaks auf Tellern anrichten. Dazu passen Rösti oder Krokette.

Vorsicht beim Ablöschen der karamellisierten Schalotten. Dabei kann es ganz schön spritzen!

Den Fleischsaft, der beim Ruhen lassen der Steaks eventuell austritt, kann man noch schön mit zur Portweinsauce geben.

Lammfilet mit Speckböhnchen

Zutaten:

4 Lammlachse á ca. 150 g
 2 Dosen Prinzessböhnchen
 1 Packung Hollandaise-Sauce
 (z.B. von Lukull, erhältlich im
 Fleischerfachgeschäft)
 Saft von 1 Limette
 800 g gekochte Kartoffeln
 (möglichst fest kochende Sor-
 ten verwenden)
 2 Scheibe durchwachsener
 Speck
 Salz
 Pfeffer
 1 TL getrockneter Thymian
 2 Zehen Knoblauch
 1 EL Olivenöl
 50 g Butter
 Alufolie

Zubereitung:

Die Lammlachse waschen, tro-
 cken tupfen und von Fett und
 Sehnen befreien. Mit Pfeffer
 und Thymian würzen. Den
 Knoblauch pellen und vierteln.
 Die Bohnen abgießen, die Kar-
 toffeln in Scheiben schneiden
 und den Speck fein würfeln. In
 einem Topf die Fertig-
 Hollandais nach Packungsan-
 weisung erhitzen. Mit Salz,
 Pfeffer und Limettensaft fein
 säuerlich abschmecken. Die
 fertige Sauce beiseite stellen.
 In einer Pfanne das Olivenöl
 stark erhitzen. Den Knoblauch
 hinein geben und das Lamm
 darin von beiden Seiten jeweils
 5-7 Minuten anbraten. Das
 Fleisch aus der Pfanne nehmen
 und in Alufolie einwickeln. An
 einem warmen Ort legen und
 ruhen lassen. In der gleichen

Pfanne den Speck bei mittlerer
 Hitze auslassen. Etwa die Häl-
 fe des Specks herausnehmen
 und beiseite stellen. Nun die
 Kartoffelscheiben hinzufügen
 und knusprig anbraten. Dabei
 vorsichtig wenden. In einem
 Topf die Butter zerlassen und
 die Bohnen darin warm
 schwenken. Den verbleibenden
 Speck zu den Bohnen geben.
 Bratkartoffeln, Böhnchen und
 Lammlachse auf Tellern anrich-
 ten. Währenddessen noch ein-
 mal kurz die Hollandaise erhit-
 zen und anschließend über die
 Bohnen und das Lamm geben.

*Wer möchte, kann
 den Knoblauch
 auch in Stifte
 schneiden und
 damit die
 Lammlachse
 spicken.*

*Das Fleisch am
 Besten im
 vorgeheizten Ofen
 ruhen lassen. Wer
 keinen Ofen hat,
 platziert das
 Fleisch möglichst
 nahe am Herd.
 Meistens ist neben
 den Töpfen noch
 ausreichend Platz.
 Man sollte nur
 darauf achten,
 dass die Alufolie
 dicht verschlossen
 ist, damit kein
 Fleischsaft auf
 den Herd tropft.
 Je nach Nähe zur
 Flamme muss das
 Fleisch auch ab
 und zu gewendet
 werden, damit es
 nicht anbrennt.*

Boeuf Stroganoff

Zutaten:

600 g Rinderfilet
 2 EL Öl
 Salz
 Pfeffer
 2 Zwiebeln
 1/8 l Fleischbrühe
 1/8 l Rotwein
 1 kleine Dose Champignons,
 ganz
 1 kleines Glas Cornichons
 1 kleines Glas Rote Bete in
 Scheiben
 1 Becher saure Sahne
 3-4 EL dunkler Saucenbinder

Zubereitung:

Das Rinderfilet abtupfen und
 von Fett und Sehnen befreien.
 In sehr feine Streifen schnei-
 den. Die Zwiebeln pellen und
 in dünne Ringe schneiden. Die
 Champignons abtropfen und
 eventuell halbieren. Die Ge-
 würzgurken in Streifen schnei-
 den, die Rote Bete vierteln. In
 einer beschichteten Pfanne das
 Öl sehr heiß erhitzen. Die Rin-
 derfiletstreifen darin Portions-
 weise anbraten und mit Salz
 und Pfeffer würzen. Fleisch aus
 der Pfanne nehmen und beiseite
 stellen. Die Zwiebelringe in

dem heißen Bratenfett glasig
 dünsten. Mit der Brühe und
 dem Rotwein ablöschen und 5
 Minuten sprudelnd einkochen
 lassen. Die Champignons in die
 Sauce geben und weitere 5
 Minuten kochen lassen. Die
 Hitze etwas reduzieren und die
 saure Sahne untermischen. Den
 Saucenbinder einrühren und
 nochmals aufkochen lassen. Mit
 Salz und Pfeffer abschmecken.
 Das Fleisch mit dem ausgetre-
 tenen Fleischsaft, den Gurken
 und der Roten Bete in die Sau-
 ce geben. Kurz heiß werden
 lassen und sofort servieren.
 Dazu passen Spätzle.

*Wenn man frische Champi-
 gnons zur Hand hat, kann
 man diese natürlich lieber
 verwenden. Die Champignons
 putzen, vierteln und gleich
 mit der Brühe und dem Rot-
 wein in die Pfanne geben.*

*Beim Schneiden der Roten
 Bete am Besten Einweghand-
 schuhe verwenden. Ansonsten
 kann man die intensive Farbe
 auch mit Zitronensaft ganz
 gut von den Händen entfer-
 nen.*

Feuer an Bord

Ein lauer Sommerabend. Man liegt mit Freunden im Hafen oder noch besser vor Anker. Langsam zieht der Geruch von schmurgelnden Steaks durch die Cockpits. Dies ist der Moment auf den der Segler in all den harten Winterabenden sehnsüchtig wartet. Es ist Sommer, es ist Segelzeit und es darf gegrillt werden. Meine besten Rezepte für diesen Traum, der zugegebenermaßen im Moment noch in weiter Ferne scheint, gibt es hier. Und zur Not gibt es ja im Winter zu Hause auch einen Backofen in dem man all die leckeren Dinge auch zubereiten kann.

Scampi gibt es auch schon küchenfertig zu kaufen, d.h. man erspart sich das lästige Entfernen des Darms.

Die Holzspieße vorher etwa 20 Minuten lang in Wasser einweichen. So verbrennen sie beim Grillen nicht und die Scampi lassen sich leichter vom Spieß ziehen.

Es gibt spezielle Alufolie zum Grillen. Sie ist fester und zerreißt nicht so schnell. Außerdem gibt es auch schwarz beschichtete Alufolie, die ein schnelleres Garen verspricht.

Gegrillte Garnelen mit Honig-Limetten-Butter

Zutaten:

24 rohe große Garnelen (z.B. Tiger Prawns), ohne Schale
200 g zimmerwarme Butter
60 ml trockener Weißwein
8 saftige Limetten
1 ½ EL mild-aromatischer Honig
2,5 cm frische Ingwerwurzel
1 kleine Zwiebel
Paprikapulver
6 Zweige Koriandergrün
6 Holzspieße

Zubereitung:

Zubereitung:

Mit einem scharfen Messer die Scampi am Rücken einritzen und den schwarzen Darm entfernen. Gut abspülen und trocken tupfen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Saft von 5 Limetten auspressen. Es sollten etwa 80 ml Saft entstehen. Die Zwiebel pellen und fein hacken. Die Butter in einen tiefen Teller geben und mit einer Gabel zerkleinern. Ingwer, Zwiebelwürfel, Honig, Paprikapulver und Limettensaft zur Butter geben und alles gut vermengen. Den

Koriander grob zerzupfen. Die restlichen drei Limetten heiß abwaschen und Achteln. Jeweils 4 Garnelen abwechselnd mit den Limettenstücken auf einen Spieß geben. Den Grillrost mit Alufolie beziehen. Die Spieße darauf geben und mit der Honig-Limetten-Butter bestreichen. Die Garnelen von beiden Seiten etwa 4-5 Minuten auf dem Grill garen und dabei mehrmals mit der Butter bestreichen. Garnelenspieße mit den restlichen Limettenachteln und Koriander bestreut servieren.

Gegrillte Feigen mit Parma und Roquefort

Zutaten:

100 g Roquefort
8 reife, aber feste Feigen
8 Scheiben Parmaschinken
16 Zahnstocher

Zubereitung:

Die Rinde vom Käse entfernen und in 16 gleich große Stücke schneiden. Die Feigen vorsichtig abwaschen, trocken tupfen und längs halbieren. Den Parmaschinken quer halbieren. Auf jede Feigenhälfte ein Stück Käse legen und mit einer

halben Schinkenscheibe umwickeln. Den Grillrost mit Alufolie beziehen. Die Häppchen mit einem Zahnstocher zusammenstecken und mit dem Käse nach oben auf die Alufolie legen. Etwa 8-10 Minuten auf dem heißen Grill garen, bis der Käse geschmolzen ist. Sofort heiß servieren.

Statt Parmaschinken kann man auch jeden anderen mageren rohen Schinken verwenden.

Die Feigen kann man auch im Ofen zubereiten. Dazu den Backofen auf 190° C vorheizen.

Kartoffel-Lachs-Spieße

Zutaten:

600 g Lachsfilet
7 Limetten
500 g kleine Kartoffeln
12 Frühlingszwiebeln
Pfeffer
Kräuter der Provence
12 Holzspieße
1- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Kartoffeln möglichst schon am Vortag kochen, so dass sie noch bissfest sind und pellen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. In etwa 1,5 cm große Stücke schneiden. Die Limetten heiß abwaschen und abtrocknen. 6 Limetten erst halbieren und dann vierteln. Die restliche Limette halbieren und auspressen. Die Frühlingszwiebeln sorgfältig waschen, trocken tupfen und die Wurzeln abschneiden. Das Grün bis auf etwa 1/3 ab-

schneiden. Die Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Für die Spieße nun die Zutaten wechselweise so aufspießen, dass die Limetten mit dem Fruchtfleisch an den Lachs grenzen. Die Spieße nun von allen Seiten pfeffern und mit den Kräutern der Provence bestreuen. Die Spieße nun noch mit Olivenöl und dem Limettensaft beträufeln. Auf dem Grill etwa 5 Minuten von jeder Seite grillen. Dazu passt Baguette mit Chili-Limettenbutter.

Am Anfang und am Ende jedes Spießes sollte man ein Limetten-Achtel verwenden, damit die Zutaten nicht vom Spieß rutschen können.

Wenn man keine kleinen Kartoffeln bekommen, kann man einfach normale Kartoffeln verwenden und diese gegebenenfalls nach dem Kochen halbieren oder vierteln. In einigen gut sortierten Geschäften gibt es auch fertig vorgekochte Kartoffeln zu kaufen.

Wenn man die Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereiten, erhalten sie eine bessere Festigkeit.

Chili-Limetten-Butter

Zutaten:

250 g weiche Butter
1 Limette
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
Etwa 1 TL Groben Jalapeno-Pfeffer (z.B. von Spice Islands)

Zubereitung:

Die Butter etwa eine halbe Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen und an einen warmen Ort stellen (natürlich nicht in die pralle Sonne). Die weiche Butter mit einer Gabel zerdrücken. Die Limette halbieren und auspressen. Den

Saft mit Salz, Pfeffer und dem Jalapeno-Pfeffer zur Butter geben. Alles gut miteinander vermischen. Danach die fertige Butter wieder in den Kühlschrank geben und durchkühlen lassen. Die Chili-Limetten-Butter schmeckt zu allen Fischgerichten, aber auch zu einem kräftigen Steak.

Wenn man keinen Jalapeno-Pfeffer bekommt, kann man stattdessen auch grob zerkleinerte getrocknete Chilisoten verwenden.

Die Chili-Limetten-Butter hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche. Dabei kann es vorkommen, dass sich der Limettensaft als feuchte Schicht auf der Butter absetzt. In diesem Fall einfach die Butter nochmals etwas warm werden lassen und erneut mit einer Gabel vermischen.

Wenn man es nicht ganz so scharf mag, sollte man nicht die ganze Menge Jalapeno-Pfeffer auf einmal zur Butter geben.

3 Sterne am Heck

Was spricht eigentlich dagegen auch an Bord so richtig 3-Sterne-mäßig zu kochen? Na klar, mit den echten Starköchen können wir uns nicht messen, aber so ein bisschen die Stegnachbarn und Gäste an Bord beeindrucken. Dass sollte doch allemal machbar sein.

Die einzige Schwierigkeit ist es, die Kochabläufe so zu koordinieren, dass am Ende alles auf einmal fertig ist. Und stellt Euch einmal vor, wie Eure Bootsnachbarn gucken, wenn Ihr königlich bei Steak und Lobster sitzen und es nebenan mal wieder Spaghetti mit Fettsauce gibt. Nehmt Euch also einfach ein wenig Zeit und ein paar helfende Hände zum Schnibbeln und schon kann es losgehen.

Ganz wichtig bei der Zubereitung der folgenden Rezepte: Bestimmt schon bevor es losgeht jemanden von der Crew, der den ganzen Mist am Ende wieder aufräumen darf. Denn eins ist sicher, es geht nicht ohne zur Hilfenahme von diversen Schüsseln, Töpfen, Löffeln und Pfannen.

Surf 'n Turf

Zutaten:

2 vorgekochte Hummer á 1 kg
 4 Rindersteaks á ca. 200 g
 250 Zuckerschoten
 1 Bund junge Möhren
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 60 g Butter
 2 EL brauner Zucker
 2 EL Öl
 1/4 l guter Rotwein
 50 ml Aceto Balsamico
 250 ml Rinderbrühe oder kräftigen Rinderfond
 Salz
 Pfeffer
 evtl. Saucenbinder

Zubereitung:

Die Hummerschwänze aus dem Panzer lösen. Dafür die Scheren und den Kopf abbrehen. Mit einer Haushaltsschere den Panzer an der Unterseite über die ganze Länge aufschneiden. Das Hummerfleisch herauslösen, halbieren und beiseite stellen. Das Gemüse putzen und einzeln in Salzwasser etwa 5 Minuten kochen. Mit sehr kaltem Wasser - am Besten Eiswasser - abschrecken. 30 g Butter in einem Topf schmelzen und den Zucker darin karamellisieren lassen. Das Gemüse darin schwenken und langsam im geschlossenen Topf gar ziehen lassen, so dass es noch bissfest bleibt. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Steaks darin

scharf anbraten. Je nach Dicke ca. 3-5 min von jeder Seite. Danach in Alufolie wickeln und im Ofen gar ziehen lassen. Den Bratenfond mit Aceto Balsamico ablöschen und Rinderfond und Rotwein angießen. Langsam auf die Hälfte reduzieren lassen. Mit Rotwein, Salz und Pfeffer abschmecken. In einer weiteren Pfanne die restliche Butter erhitzen und das Hummerfleisch und die Scheren darin kurz anbraten. Die Scheren auf jeweils einem Teller anrichten. Das Gemüse ebenfalls auf den Teller geben. Das Steak in der Tellermitte platzieren und den Hummerschwanz darauf setzen. Mit Sauce übergießen und sofort servieren. Dazu passen Rösti oder Salzkartoffeln.

Wenn man keinen Ofen an Bord haben, brät man die Steaks eine Minute länger an und wickelt sie dann in Alufolie. Das Päckchen legt man an einen warmen Ort, am besten in die Nähe des Herdes.

Achte beim Karamellisieren des Zuckers darauf, dass der Topf nicht zu heiß ist. Der Vorgang des Karamellisierens kann einige Minuten dauern, so dass man geneigt ist, die Temperatur zu erhöhen. Dabei besteht jedoch die Gefahr, dass der Zucker anbrennt und nicht mehr genießbar ist. Der Zucker sollte eine leicht bräunliche Färbung angenommen haben, bevor man das Gemüse zugibt.

Wenn man das Gemüse beim Blanchieren mit einem Abschöpfloeffel aus dem Wasser nimmt, kann man das Wasser für das restliche Gemüse weiterverwenden.

Thunfisch mit Ingwer-Tomaten-Sauce auf Ratatouille

Zutaten:

600-700 g Thunfisch
 6 Strauchtomaten, wenn möglich Roma-Tomaten
 2 kleine Zucchini
 Je 1 rote, gelbe und grüne Paprika
 1 Aubergine
 1 weiße Zwiebel
 2 Zitronen
 2 cm Ingwer
 ½ Bund getrockneter Thymian
 1 Lorbeerblatt
 8 Basilikumblätter
 150 ml Olivenöl
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Butter
 Salz
 Pfeffer

Zubereitung:

Den Thunfisch waschen und trocken tupfen. Haut, Gräten und schwarze Stellen entfernen. Den Thunfisch in 8 Stücke zerteilen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Tomaten am unteren Ende über Kreuz einritzen. In das kochende Wasser geben und vom Herd nehmen. Sobald sich die Haut zu rollen beginnt, die Tomaten aus dem Wasser nehmen, mit sehr kaltem Wasser abschrecken und mit einem Messer vorsichtig häuten. Tomaten vierteln und entkernen. In zwei Portionen zu zwei und vier Tomaten jeweils sehr fein würfeln. Die Zitronen mitsamt der weißen Haut schälen und entlang der Innenhäutchen die Filets mit einem scharfen Messer auslösen. Den austretenden Saft dabei auffangen. Zitronenfleisch in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Knoblauch pellen. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Aubergine, Zucchini und Paprika für die Ratatouille waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Aubergine möglichst schälen. Die Zwiebel pellen und würfeln. In einer Pfanne etwas Olivenöl stark erhitzen. Die Zwiebeln, Zucchini, Aubergine und Paprika darin nacheinander Portionsweise gut anbraten, salzen, zusammen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Das Gemüse in einen Topf geben und mit Salz, Pfeffer, Thymianstengeln, Lorbeerblatt und Knoblauch würzen. Alles zugedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen um etwas Sauce zu bekommen. In einem kleinen Topf 1 EL Öl erhitzen und die Tomatenwürfel von den vier Tomaten darin andünsten. Zitronenwürfel und Ingwer hinzufügen, unterrühren und vom Herd nehmen,

damit es nicht mehr kocht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thunfisch salzen und pfeffern. In einer Pfanne 2 EL Öl und 1 EL Butter erhitzen. Den Thunfisch bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt an einen warmen Ort stellen. Der Thunfisch sollte innen noch zart rosa sein. Die Tomatenwürfel von den zwei Tomaten zu dem Gemüse hinzufügen. Kurz aufkochen lassen. Den entstandenen Saft in ein hohes Gefäß abgießen. Den Saft von der Ingwer-Zitronen-Mischung ebenfalls abgießen und dazu geben. Mit restlicher Butter und etwas Olivenöl kurz mit dem Schneidstab pürieren. Mit den Basilikumblättern vermischen. Auf vier Tellern jeweils etwas von der Ratatouille geben. Den Thunfisch darauf anrichten. Etwas von der Zitronen-Ingwer-Tomaten-Mischung auf den Thunfisch geben. Das Ganze mit der Sauce beträufeln.

Je kleiner die Gemüseswürfel für die Ratatouille sind, desto schöner sieht es am Ende aus.

Bei Braten der Auberginenwürfel muss das Fett sehr heiß sein, da sie sonst zu viel Öl aufsaugt.

Das Fett vom Gemüse möglichst nicht direkt in die Spüle abtropfen lassen, sondern ein Stück Küchenpapier darunter legen.

Man kann die Sauce statt mit dem Schneidstab auch mit einem Schneebesen verquirlen. Die Sauce dazu in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Eiskalte Butterflocken und Olivenöl schnell unterrühren, damit die Sauce bindet. Man spricht hier auch von Aufmontieren.

After Sailing

30° C, die Sonne steht im Cockpit und man hat einen leichten Segelschlag hinter sich. Leichter Wind, Buntsegel oben und nun liegt man mit Freunden im Hafen oder im Ankerpäckchen zusammen. Was fehlt neben einem netten Drink also noch zum Glück? Na klar, ein leckerer Snack, um sich die Zeit bis zum Abendessen zu vertreiben.

Neben den üblichen Oliven, Crackern und Salznüssen gibt es auch noch andere Kleinigkeiten, die nicht nur schnell vorbereitet sind, sondern den Gaumen auch noch auf ganz besondere Weise kitzeln.

Serranoschinken mit frischen Feigen

Zutaten:

200 g Serrano-Schinken in hauchdünnen Scheiben
6-8 frische Feigen
2 EL Aceto Balsamico
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Zerteilen Sie den Serrano-Schinken in mundgerechte Stücke. Die Feigen waschen und eventuell die harte Haut abschälen. In dünne Scheiben schneiden und mit dem Schinken auf einem großen Teller

schichten. Olivenöl und Aceto Balsamico über Feigen und Schinken träufeln. Mit Salz und frisch gemahlenen Pfeffer bestreuen.

Statt Serrano-Schinken geht es natürlich auch mit Parmaschinken oder einem anderen milden luftgeräucherten Schinken.

Wenn man keine frischen Feigen bekommt, kann man auch Feigen aus der Dose verwenden. Allerdings sind diese häufig sehr süß im Geschmack und schwer in dünne Scheiben zu schneiden.

Wenn man über Essig und Ölzerstäuber in seinem Haushalt verfügt, sollte man diesen benutzen um den Schinken und die Feigen zu würzen. Ansonsten lieber Essig und Öl mit einem Teelöffel auftragen, damit nicht zu viel an einer Stelle landet und alles gut verteilt wird.

Pflaumensnack

Zutaten:

200 g Backpflaumen ohne Kern
100 g Bacon in Scheiben
Zahnstocher

Zubereitung:

Baconscheiben halbieren und jeweils eine Backpflaume mit dem Speck umwickeln. Wenn nötig den Bacon mit einem Zahnstocher fixieren. Eine beschichtete Pfanne ohne Öl erhitzen und die Pflaumen darin bei mittlerer von allen Seiten kross ausbraten. Lauwarm servieren.

Gut schmeckt auch die abgewandelte Version mit Datteln. Die kann man bei Bedarf auch noch mit einer Mandel füllen. Dann aber unbedingt die Gäste darauf hinweisen, damit sie die Mandel nicht irrtümlich für einen Kern halten.

Backpflaumen sind für ihre Verdauungsfördernde Wirkung bekannt. Mann sollte dieses Gericht also nicht unbedingt bei 7 Windstärken und Am-Wind-Kurs reichen.

Lachsrillettes

Zutaten:

200 g Lachsfilet
125 g weiche Butter
100 g Räucherlachs
1 Eigelb
1 EL Olivenöl
2 TL Zitronensaft
1 EL frischer Dill
Salz
Pfeffer
1-2 Packungen Brotchips z.B. mit Knoblauch oder Kräutern

Zubereitung:

Lachsfilet waschen, trocken tupfen und eventuell vorhandene Haut und Gräten entfernen. 50 g Butter in einer Pfanne schmelzen und den Lachs darin bei geringer Hitze von jeder Seite etwa 5 Minuten dünsten. Lachs aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Den Räucherlachs währenddessen fein hacken. Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. In einer Schüssel das Eigelb mit

dem Öl verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Dill würzen. Den Räucherlachs und die restliche Butter hinzufügen. Den abgekühlten Lachs mit einer Gabel leicht zerdrücken und ebenfalls dazu geben. Alles gut vermischen und in eine Schale füllen. Im Kühlschrank kalt stellen, bis die Masse hart geworden ist. Mit den Brotchips servieren.

Am besten morgens vorbereiten, dann hat man am Abend einen leckeren Cockpitsnack parat.

Die verbleibende Zitrone kann man in Scheiben schneiden und als Dekoration verwenden.

Falls man keinen frischen Dill bekommt, kann man auch Tiefgefrorenen oder Getrockneten verwenden. Den getrockneten Dill sollte man in der Sauce aus Ei, Öl und Zitronensaft etwas ziehen lassen, damit er Feuchtigkeit aufnehmen kann.

Eingelegter Schafskäse

Zutaten:

2 Stück Schafskäse á 250 g
Etwa 5 getrocknete Tomaten in Öl
Oregano
Thymian
1-2 getrocknete Chili
Olivenöl

Zubereitung:

Den Schafskäse in grobe Würfel von ca. 1,5 x 1,5 cm schneiden und in ein verschließbares Gefäß geben. Die Tomaten in feine Streifen schneiden und zum Schafskäse geben. Das Ganze mit Oregano und Thymian würzen. Die getrockneten Chilis zerbröseln und ebenfalls

zum Schafskäse geben. Das Ganze gut mischen und mit Olivenöl und einem Teil des Öls von den eingelegten Tomaten auffüllen, so dass alles gut bedeckt ist.

Der Schafskäse hält sich im Kühlschrank ca. eine Woche. Er lässt sich natürlich auch gut zu Hause vorbereiten.

Wer möchte kann auch noch ein oder zwei Knoblauchzehen - gepellt und halbiert - zum Schafskäse dazu geben.

Servieren Sie zum Schafskäse etwas Fladenbrot aus dem Ofen.

Scharfe Knuspernüsse

Zutaten:

500 g Nussmischung ohne Rosinen (ungesalzen)
2 EL Öl
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
2-3 EL flüssiger Honig

Zubereitung:

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Nüsse hinein geben und unter Rühren anrösten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Zum Schluss Honig über die Nüsse geben und alles gut durchmischen.

Abkühlen lassen und als Snack im Cockpit servieren.

Reiseimpressionen

Auf den kanarischen Inseln konnten wir uns sehr für das landestypische Gericht Papas arrugadas con moja erwärmen. Hier sind ein paar Originalrezepte dafür.

Kanarische Runzelkartoffeln (Papas arrugadas)

Zutaten:

2 kg kleine, möglichst gleich große Kartoffeln
1/2 Zitrone
5 Handvoll grobes Meersalz

Zubereitung:

Die Kartoffeln gut waschen und mit der Zitronenhälfte in einen mit kaltem Wasser gefüllten Topf legen. Etwa zehn Minuten stehen lassen und die Hälfte des Wassers abkippen. Das Meersalz über die Kartoffeln geben und

den Topf wieder mit Wasser auffüllen. Die Kartoffeln schön weich kochen und dann das Wasser abgießen. Den Topf wieder auf den Herd stellen und bei schwacher Hitze die Kartoffeln trocknen, damit sich die Haut runzelt. Die Kartoffeln dabei vorsichtig hin und her bewegen.

Avocadomojo (Mojo de aguacate)

Zutaten:

1 Handvoll frischen Koriander
2 reife Avocados
3 EL Olivenöl
1-2 EL Weinessig
Zitronensaft
Meersalz

Zubereitung:

Koriander klein hacken und mit dem Olivenöl und Essig verschlagen. Die Avocados zermusen und das Meersalz und Zitronensaft hinzugeben. Koriandermasse und Avocadomus mischen und lecker zu Papas Arrugadas genießen.

Zur Not schadet es übrigens auch nicht, noch ein wenig Knoblauch mit hinein zu pressen.

Gomerische Käsecreme (Almogrote gomero)

Zutaten:

3-4 EL harter, reifer Käse (z.B. Parmesan oder Ziegenkäse)
500 g reife Tomaten
1-2 TL Paprikapulver, scharf
5 Knoblauchzehen
Meersalz
1-2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Den Käse auf einer Reibe klein reiben oder mit einem Pürierstab klein mixen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, kurz stehen lassen und dann mit sehr kaltem Wasser abspülen. Anschließend häuten und entkernen. Die To-

maten mit einer Gabel zermusen und den geriebenen Käse untermischen. Mit Paprika und Salz würzen. Das Olivenöl zugeben und alles zu einer sämigen Masse verarbeiten. Dazu passt Weißbrot und ein leckeres Glas Weißwein. Die Reste können im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Impressum:

Ocean Cooking
Brit's Rezepte aus aller Welt

Herausgeber, Redaktion und Gestaltung: Brit Gebhardt
Kontakt: brit@sy-hello-world.de
Internet: www.sy-hello-world.de
Alle Angaben ohne Gewähr! Alle Rechte vorbehalten!
© Brit Gebhardt