

In dieser Ausgabe:

Willkommen an Bord...	1
Klein, aber fein	2
Grünzeug, oder so	4
Schietwetter Suppen	6
Schnell an der Kreuz	8
Ein Topf	10
Außenbordskameraden	12
Stuff	14
Impressum	14

Willkommen an Bord...

...und herzlich Willkommen zur ersten Ausgabe von „Ocean Cooking“!

Vielleicht erst einmal ein paar Worte zu mir. Ich heiße Brit, bin 34 Jahre alt und befinde mich im Moment in „Zwischenrente“. Für eine richtige Rente bin ich natürlich viel zu jung. Aber da ich mich zur Zeit mit meinem Lebensgefährten auf einer Weltumsegelung befinde, passt der Begriff vielleicht am ehesten zu meinem derzeitigen Beschäftigungsstand.

Es gibt drei Dinge, die ich wirklich gerne mache. Natürlich gibt es noch weit mehr Dinge die ich gerne mache. Lesen zum Beispiel, oder in letzter Zeit Sudokus lösen. Aber diese drei Dinge mache ich nun mal wirklich gerne. So gerne, dass ich sie immer wieder machen muss. Es ist manchmal fast wie ein Zwang. Was diese drei Dinge sind? Ganz einfach! Segeln, Kochen und Schreiben.

So ist vielleicht verständlich, dass es schon immer mein großer Traum war einmal ein Kochbuch zu schreiben. Es sollte natürlich ein Kochbuch für Segler werden. Einfache, aber trotzdem raffinierte Gerichte. Schnell zuzubereiten und für den Bordgebrauch geeignet. Leider hat mir bisher immer die notwendige Zeit gefehlt. Doch jetzt ist es endlich so weit! Es ist zwar kein ganzes Buch geworden, doch

immerhin ein kleines Magazin mit leckeren Rezepten. Die Ausgabe Nr. 1 von „Ocean Cooking“ liegt vor Euch.

Die Rezepte, die Ihr auf den folgenden Seiten findet, habe ich entweder selber „erfunden“ oder von Freunden und Bekannten zur Verfügung gestellt bekommen. Zum Teil habe ich mich bei Restaurantbesuchen inspirieren lassen oder Rezepte aus Kochbüchern und anderen Magazinen variiert und für den Bordgebrauch angepasst.



Brit in ihrer Bordkche

Dabei habe ich versucht bei den meisten Gerichten auf die Verwendung eines Backofens zu verzichten und mich auf die Verwendung von nur zwei Kochstellen zu beschränken. Da ich bei uns an Bord über einen Backofen verfüge, wird sich jedoch auch das eine oder andere Rezept einschleichen, bei dem ein Backofen benötigt wird. Wo es möglich ist, habe ich jedoch versucht eine Alternative „ohne Ofen“ zu beschreiben. Die Mengen in den Rezepten sind übrigens für vier mittelhungrige Personen gedacht.

In Zukunft soll es übrigens

noch weitere Ausgaben von „Ocean Cooking“ geben. Während meiner Weltumsegelung werden ich schließlich nicht darum herum kommen, in den von uns bereisten Gebieten ein paar neue kulinarische Entdeckungen zu machen. „Ocean Cooking“ wird voraussichtlich drei bis vier Mal im Jahr erscheinen und im Internet unter www.sy-hello-world.de zum kostenlosen Download bereit gestellt. Hier findet Ihr übrigens auch Bilder und Berichte von unserer Weltumsegelung.

„Ocean Cooking“ richtet sich natürlich nicht nur an Segler! Auch zu Hause, im Wohnwagen oder Wohnmobil lassen sich die Rezepte ohne Probleme nachkochen. Wenn Euch also die Rezepte gefallen haben, wäre es schön, wenn Ihr all Euren Freunden, Bekannten und Verwandten von „Ocean Cooking“ erzählt, damit möglichst viele Leute die Rezepte nachkochen können.

Solltet Ihr Anmerkungen zu dieser ersten Ausgabe haben, schickt mir doch bitte eine kurze eMail an brit@sy-hello-world.de. Freuen würde ich mich auch über das eine oder andere Rezept von Euch, um welches ich die nächste Ausgabe von „Ocean Cooking“ dann bereichern kann.

So, nun aber erstmal viel Spaß beim Nachkochen,

Eure Brit

Klein, aber fein

Spät am Abend klopft es an der Bordwand und die netten Stegnachbarn kommen zu Besuch. Neben einem netten Wein oder etwas Bier braucht es nun auch einen schnellen Snack für den Talk an Bord. Hier kommen meine Rezepte dafür.

Vorsicht beim Rösten der Ciabattascheiben. Die Pfanne auf mittlerer Hitze vorheizen und die Brotscheiben am Anfang weniger, gegen Ende häufiger wenden, damit sie nicht anbrennen.

Besonders lecker schmeckt es, wenn man die Brotscheiben nach dem Rösten mit einer halbierten Knoblauchzehe einreibt.

Außerdem kann man die fertigen Bruschetta-Scheiben zusätzlich mit etwas frisch geriebenem Parmesankäse bestreuen.

Bruschetta

Zutaten:

1 Ciabatta
6 reife Strauchtomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln
4-6 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
1 EL Aceto Balsamico
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Tomaten am unteren Ende mit einem scharfen Messer über Kreuz einritzen. In einen Topf legen und mit heißem Wasser überbrühen. Sobald sich die Haut an den eingeritzten Enden wellt, Tomaten aus dem Wasser nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und häuten. Die Tomaten vierteln, den Stielansatz entfernen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln waschen,

putzen und nur die weißen Enden fein hacken. Frühlingszwiebelwürfel mit den Tomaten mischen. Die Knoblauchzehen pellen und fein hacken. Ebenfalls zu den Tomaten geben. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl und Aceto Balsamico unterheben. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Die Brotscheiben mit der Tomatenmasse bestreichen und sofort servieren.

Gefüllte Backkartoffeln

Zutaten:

4 große Kartoffeln
2 EL Butter
90 g Cheddar-Käse
1 Becher saure Sahne
1 EL gehackter Schnittlauch
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
3 Scheiben Bacon

Zubereitung:

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gut abbürsten und ungeschält in ca. 20 Minuten gar kochen. In der Zwischenzeit den Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und der Länge nach halbieren. Das Innere mit einem Teelöffel herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Die Butter hinzugeben und zu einer breiigen Masse verrühren. Den Käse reiben und mit der sauren Sahne und dem Schnittlauch zur Kartoffelmasse geben. Den Bacon in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zur Masse geben. Die ausgehöhlten Kartoffeln damit füllen. Auf einem Grill oder im Ofen noch etwa 15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Gefüllte Avocado mit Nordseekrabben

Zutaten:

2 reife Avocados, möglichst eine runde Sorte
1 Zitrone
300 g Nordseekrabbenfleisch
2 EL Brandy oder Cognac
4 EL Creme fraîche
Salz
Pfeffer
1 Bund Dill, gehackt

Zubereitung:

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Die Schnittflächen sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun anlaufen. Das Avocadofleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in einer Schüssel mit einer Gabel zermusen. Die Avocadoschalen aufheben. Das

Crème fraîche mit dem Brandy und 1 TL Zitronensaft hinzufügen und alles gut verrühren. Mit ordentlich Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Nordseekrabben hinein geben und alles gut verrühren. Die Krabbenmasse in die Avocadoschalen füllen und sofort mit dem gehackten Dill bestreut servieren. Dazu passen mit geröstete Toastdreiecke mit frischer Butter.

Den Kern der Avocado entfernt man am leichtesten, indem man mit einem scharfen Messer in den Kern hackt. Dazu bitte die Avocado nicht in der Hand festhalten, sondern an einen festen Platz legen. Durch leichtes Drehen des Messers löst man den Kern aus der Avocado.

Die Avocados sollten unbedingt ganz reif sein. Man erkennt den Reifegrad, indem man mit einem Finger sanft die Frucht drückt. Gibt das Fruchtfleisch leicht nach, ist die Avocado reif.

Wenn man nur unreife Avocados bekommen hat, sollte man ihnen vor dem Zubereiten noch ein paar Tage Ruhe gönnen. Man kann den Reifevorgang beschleunigen, indem man die Avocados an einem warmen Ort (nicht in der prallen Sonne) oder neben Äpfeln aufbewahrt.

Wenn man sich beherrschen kann und nicht alle Küchlein auf einmal isst, dann schmecken die Küchlein auch am nächsten Tag als Snack für zwischendurch noch lecker.

Statt Garnelen schmecken die Küchlein auch mit Krebsfleisch, Scampi oder Fischfilet.

Wer möchte serviert zu den Küchlein noch zusätzliche Frühlingzwiebelwürfel und fein gewürfeltes Pflirsichfleisch.

Garnelen Küchlein

Zutaten:

100 g Mais-Mehl
50 g Weizenmehl
100 ml Wasser
2 Eier
2 Knoblauchzehen
1 Bund Frühlingzwiebeln
200 g Garnelen
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
Öl
Asia-Sauce, süß-scharf

Zubereitung:

Maismehl und Weizenmehl mit den Eiern und dem Wasser gut verquirlen, so dass eine sämige Masse entsteht. Knoblauch pellen und zum Teig pressen. Die Frühlingzwiebeln putzen und fein würfeln. Die Garnelen ebenfalls fein würfeln. Beides zum Teig geben und gut unterrühren. Der Teig sollte von der Konsistenz so sein, dass Frühlingzwiebeln und Garnelen nicht zu Boden sinken, sondern gut aufgenommen werden. Wenn der Teig zu flüssig ist, noch etwas Mehl hinzu geben.

Wenn der Teig zu fest ist, mit etwas Wasser verdünnen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken. In einer Pfanne eine reichliche Menge Öl erhitzen. Darin jeweils ein Esslöffel des Garnelen-Teigs von beiden Seiten knusprig braten. Den Teig dabei mit einem Pfannenwender platt drücken. Die Küchlein auf Küchenpapier abtropfen lassen und lauwarm mit der Asia-Sauce servieren.

Grünzeug, oder so

Ob für Zwischendurch oder als Hauptgang. Im folgenden gibt es eine nette Auswahl von Salaten, ob grün oder nicht.

Wenn man den Brokkoli zum Waschen etwa 5 Minuten in kaltem Salzwasser liegen lässt, lösen sich eventuell vorhandene Blattläuse oder anderes Ungeziefer aus den Röschen.

Zum Kochen des Brokkolis stark gesalzenes Wasser verwenden. So behält der Brokkoli seine schöne grüne Farbe.

Wenn man nicht eine ganze Dose Kokosmilch öffnen will, kann man stattdessen auch 8 EL Kokosflocken verwenden.

Wenn man den etwas seifigen Geschmack des Korianders nicht mag, kann man stattdessen auch Zitronenmelisse verwenden.

Wenn man in der Karibik mal ausnahmsweise keinen Lachs bekommt, kann man natürlich auch jedes andere feste Fischfilet verwenden.

Broccoli Salat

Zutaten:

1 kg Broccoli
300 g Butterkäse oder junger Gauda am Stück
300 g Kochschinken
4 Äpfel
1 Dose Mais
2 Becher Naturjoghurt
2 EL flüssiger Honig
2 EL Walnussöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Den Brokkoli in Röschen zerteilen und gründlich waschen. In kochendem Salzwasser in ca. 5-7 Minuten garen und mit sehr kaltem Wasser abschrecken. Zum Abkühlen beiseite stellen. In einer großen Schüssel den Joghurt mit Honig und Öl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse in etwa 0,5 cm große Würfel schneiden. Den Kochschin-

ken ebenfalls würfeln. Käse und Schinken in die Joghurtsauce geben. Den Mais abgießen und ebenfalls in die Schüssel geben. Die Äpfel schälen, entkernen, fein würfeln und in den Salat geben. Den abgekühlten Broccoli eventuell noch einmal in mundgerechte Stücke zerteilen. In den Salat geben und vorsichtig untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Brötchen oder Baguette servieren.

Tropischer Lachssalat

Zutaten:

500 g Lachsfilet
3 rote Zwiebeln
400 g Strauchtomaten
2 Mangos
2 rote Chilischoten
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriandergrün
6 EL Orangensaft
Saft von ½ Zitrone
4 EL Kokosmilch
1 TL Currypulver
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
1 TL Speisestärke
2 EL Öl

Zubereitung:

Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und von Haut und Gräten befreien. In Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Die Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Die Zwiebeln pellen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln und den grünen Strunk entfernen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Chilis längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Korianderblätter abzupfen und grob hacken. In einem kleinen Topf den Orangensaft mit Kokosmilch, Curry, Salz, Pfeffer und Zucker aufko-

chen lassen. Die Speisestärke im Zitronensaft auflösen, gut unterrühren und noch einmal aufkochen lassen. Beiseite stellen und abkühlen lassen. In einer Pfanne das Öl stark erhitzen und den Lachs darin von allen Seiten kross anbraten. Die Frühlingszwiebeln kurz mit braten. Beides herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Mangos, Zwiebeln, Chiliwürfel und Tomaten mit der Sauce mischen. Etwa die Hälfte des Korianders hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat auf Tellern anrichten und den Lachs darauf verteilen. Mit dem restlichen Koriander bestreut servieren.

Insalata Caprese

Zutaten:

2 Packungen Mozzarella-Kügelchen
300 g Kirschtomaten
1 Bund Basilikum
2 EL Olivenöl
1 EL Aceto Balsamico
1 TL Basilikumpaste
Salz
Peffer

Zubereitung:

Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Den Mozzarella abgießen und abtrocknen lassen. In einer Schüssel Essig, Öl und Basilikumpaste gut verquirlen. Tomaten und Mozzarella hinein geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter abzupfen und über dem Salat klein zupfen. Mit Baguette servieren.

Dieser Salat entspricht in den Zutaten der italienischen Vorspeise Caprese. Für eine kleine Zwischenmahlzeit an der Kreuz ist er jedoch besser geeignet, da man ihn aus Schälchen essen kann.

Wenn man keine Mozzarellakügelchen bekommt, kann man natürlich auch normalen Mozzarella verwenden. Diesen einfach in 1 cm große Stücke schneiden.

Basilikumpaste bekommt man in der Gewürzabteilung. Es handelt sich um in Öl eingelegte, gehackte Basilikumblätter. Wenn man keine Basilikumpaste bekommt, kann man ersatzweise auch einen ½ TL Pesto verwenden.

Orangen-Avocado-Salat

Zutaten:

4 große, saftige Orangen
2 reife Avocados
1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
½ TL getrocknete italienische Kräutermischung
Salz

Zubereitung:

Die Orangen schälen, so dass die gesamte weiße Haut entfernt wird. Mit einem scharfen Messer entlang der Trennhäutchen einschneiden und die Filets herauslösen. Den austretenden Saft dabei auffangen. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und schälen. In dünne Scheiben schneiden und sofort mit etwas Orangensaft beträufeln, damit sie nicht

anlaufen. Orangen und Avocadoscheiben abwechselnd auf vier Tellern anrichten. Die Zwiebel pellen und in dünne Scheiben schneiden. In Ringe zerdrücken und auf die Orangen und Avocados verteilen. Aus Orangensaft, Olivenöl, Kräutermischung und etwas Salz eine Marinade anfertigen. Über den Salat geben und mit etwas Baguette oder Ciabatta servieren.

Man sollte den Salat nicht zu lange stehen lassen, bevor man ihn serviert. Sonst werden die Avocados unansehnlich. Dem Geschmack tut dies jedoch keinen Abbruch.

Wenn man mag, kann man auch noch ein paar schwarze Oliven in Scheiben schneiden und über den Salat geben.

Erdbeer-Feldsalat mit Putenleber

Zutaten:

800 g Putenleber
500 g Erdbeeren
100 ml Portwein
Olivenöl
Balsamico Essig
2 EL grüner Pfeffer
500 g Feldsalat
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Putenleber waschen, trocken tupfen und gründlich säubern. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erdbeeren ebenfalls waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den Feldsalat waschen, trocknen und säubern. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Leber darin von allen Seiten in etwa 10 min

braten. Die Leber sollte unbedingt durch sein. Den grünen Pfeffer hinzu geben und ca. 2 min mit braten. Mit Portwein und Balsamico ablöschen und etwas einköcheln lassen. Den Feldsalat auf Tellern anrichten. Die etwas abgekühlte Leber und die Erdbeerscheiben auf den Salat geben. Dazu Baguette servieren.

Schietwettersuppen

Nach einem wirklich harten Seeschlag (jetzt aber wirklich mehr als nur Flensburg - Sonderborg an einem lauen Sommertag) hat man doch öfter mal das Bedürfnis nach einer richtig warmen Seelenmahlzeit. Meine Suppenrezepte folgen hier.

Das Gemüse so klein schneiden, dass es mühelos auf einen Suppenlöffel passt.

Wer es nicht ganz so scharf mag, lässt einfach das Sambal Oelek weg.

Statt Wirsing kann man übrigens auch gut Chinakohl verwenden.

Beim Waschen des Lauchs unbedingt darauf achten, dass alle Sandreste entfernt werden. Zwischen den Blättern sammelt sich häufig noch eine ganzer Sandkasten.

Man kann die Suppe auch gut vorbereiten. Den Lachs sollte man jedoch erst kurz vor dem Servieren hinein geben.

Die Suppe schmeckt natürlich auch ohne Lachs.

Asiatische Nudelsuppe mit Hack

Zutaten:

Je 2 rote und grüne
Paprika
200 g Wirsing
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Stück in Sirup eingelegter
Ingwer
100 g Glasnudeln
1 EL Öl
2 Knoblauchzehen
250 g Rinderhack
2 l Gemüsebrühe
2 EL Pflaumensauce
2 EL Hoisinsauce
4 EL Sojasauce
1 TL Sambal Oelek
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Paprikaschoten und den Wirsing waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen. Den Ingwer fein würfeln. Die Glasnudeln entsprechend den Packungsanweisungen in kaltem Wasser einweichen. In einem Topf das Öl erhitzen und den durchgepressten Knoblauch unter Rühren anbraten. Das Rinderhack dazu geben und mit anbraten. Dabei die Hackstücke möglichst klein zerrühren.

Wenn das Hack keine rosigen Stellen mehr aufweist, das Gemüse hinzufügen und etwa 5 Minuten mit andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen. Pflaumensauce, Hoisinsauce, Sojasauce und Sambal Oelek hinzufügen und alles etwa 10 Minuten bei reduzierter Hitze garen lassen. Die eingeweichten Glasnudeln abgießen und mit einer Schere in mundgerechte Stücke schneiden. Die Nudeln in die Suppe geben und noch weitere 1-2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

Kartoffel-Lauch-Suppe mit Lachs

Zutaten:

3-4 Stangen Lauch (Porree)
500 g Kartoffeln
200 g Räucherlachs
1 ½ l Hühnerbrühe
1 Bund Schnittlauch
100 ml trockener Weißwein
1 Becher Creme fraîche
Salz
Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung:

Von dem Lauch nur die weißen und hellgrünen Teile verwenden. Putzen, gut waschen und halbieren. In etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und zusammen mit dem Lauch in einen Topf geben. Die Brühe und den Wein angießen und

zum Kochen bringen. Etwa 30 Minuten kochen, bis alle Zutaten weich sind. Die Suppe mit einem Schneidstab pürieren. Das Creme fraîche unter die Suppe heben und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Den Räucherlachs in feine Streifen schneiden und in die heiße Suppe geben. Sofort servieren.

Sauerkrautsuppe-Balaton

Zutaten:

2 Zwiebeln
 1 Scheibe Räucherspeck
 800 g Hackfleisch
 2 Dosen mildes Sauerkraut (450 g)
 800 g Kartoffeln
 1 l Fleischbrühe
 2 Becher saure Sahne
 8 Mettwurstchen
 Kümmel
 Salz
 Pfeffer
 Paprikapulver, rosenscharf

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser in ca. 10 bis 15 Minuten gar kochen. Abgießen und beiseite stellen. Die Zwiebeln pellen und in Scheiben schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Mettwurstchen in Scheiben schneiden und mit dem Hackfleisch in einem Topf bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend heraus nehmen und beiseite stellen. Den Speck in dem gleichen Topf erst sehr heiß anbraten und dann lang-

sam auf kleiner Flamme auslassen. Die Zwiebeln hinzu fügen und glasig mit andünsten. Das Sauerkraut und die Kartoffelwürfel dazu geben. Die Fleischbrühe angießen und das Ganze mit Paprika, Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Mettwurstchenscheiben hinein geben. Unter Rühren die saure Sahne hinzufügen. Erneut mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die Sauerkrautsuppe sollte nicht mehr kochen, bevor man die saure Sahne zugibt. Sonst kann die Sahne ausflocken. Dies wirkt sich zwar nicht auf den Geschmack aus, sieht aber unschön aus.

Möhrensuppe á la Blaubär

Zutaten:

500 g Möhren
 500 g Kartoffeln
 1 Stange Lauch
 3 Schalotten
 1 - 1 ½ l Gemüsebrühe
 1 Scheibe durchwachsener Speck
 4 Mettwurstchen
 3 Lorbeerblätter
 etwas Crème fraiche
 Salz
 Pfeffer
 Cayennepfeffer
 1-2 TL Senf

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Möhren putzen und an grobe Scheiben schneiden. Den Lauch waschen und putzen. Das Grün dabei etwa bis auf 1/3 abschneiden. Den Lauch ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Schalotten pellen und vierteln. Alle Zutaten in einem Topf mit der Gemüsebrühe erhitzen. Die Brühe sollte die Zutaten knapp bedecken. Wenn die Suppe kocht, die Scheibe Speck und

die Lorbeerblätter hinzufügen. Nach etwa 10 Minuten die Mettwurstchen hinzugeben und mitkochen. Die Zutaten sollten nach weiteren 10-15 Minuten gar sein. Die Lorbeerblätter, den Speck und die Mettwurstchen aus der Suppe nehmen. Mit einem Pürierstab die Suppe grob pürieren. Die Mettwurstchen in Scheiben schneiden und wieder zur Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Senf und Crème fraiche abschmecken und heiß servieren.

Wenn man keinen Pürierstab an Bord hat, kann man die Suppe trotzdem nachkochen. Einfach die fertig gekochten Zutaten abgießen und die Brühe dabei auffangen. Mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer die Kartoffeln, Möhren und den Lauch zerdrücken. Es dürfen ruhig

ein paar grobe Stücke übrig bleiben. Nun die Brühe wieder angießen und weiter geht's wie oben beschrieben.

Vorsichtig mit dem Salz umgehen. Durch den Speck und die Mettwurstchen kann die Suppe schon salzig genug sein.

Bitte unbedingt darauf achten alle Lorbeerblätter wieder zu entfernen. Pürierte Lorbeerblätter sind hart und schmecken nicht wirklich gut.

Tipp vom Blaubär persönlich: Das Gemüse vor dem Kochen noch in 1-2 EL Öl anschwitzen. Das gibt leckere Röstaromen!

Schnell an der Kreuz

Ja, man kann tatsächlich auch noch bei 7 Windstärken an der Kreuz kochen. Es wird zwar etwas anstrengen, schließlich versucht irgendeine Zutat immer wieder abzufliegen, aber es ist machbar. Die passenden Rezepte - auch für weniger Beaufort - gibt es hier.

Dazu schmeckt Krautsalat und ein kühles Weizenbier. Weizenbier gibt es übrigens auch in hervorragender Qualität ohne Alkohol.

Statt Creme legere kann man auch saure Sahne oder Sahnejoghurt verwenden.

Bayerische Pause

Zutaten:

1 Becher Creme legere
2 EL süßer Senf
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
4 Gewürzgurken
800 g Leberkäse-Aufschnitt
8 Laugenstangen
1 paar Blatt Kopfsalat
Butter
8 EL Röstzwiebeln

Zubereitung:

Die Creme legere mit dem Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Die Laugenstangen der Länge nach halbieren und beide Hälften mit Butter bestreichen. Die Salatblätter waschen, trocken schleudern und auf die untere Hälfte der Laugen-

stangen verteilen. Den Leberkäse und die Gurken darauf schichten. Mit Senfcreme bestreichen und Röstzwiebeln darüber streuen. Den Laugenstangendeckel auflegen und sofort servieren.

Gnocchi mit Salbei und Putenstreifen

Zutaten:

500 g Fertig-Gnocchi
1 Bund frischer Salbei
400 g Putenschnitzel
100 g Butter
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
100 g Parmesan

Zubereitung:

Die Salbeiblätter vom Stiel lösen leicht mit Wasser abbrausen und auf Küchenpapier trocknen lassen. Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne die Butter mit dem Öl erhitzen. Die Putenstreifen darin von allen Seiten knusprig braun anbraten. Währenddessen die

Gnocchi nach Packungsanweisung zubereiten. Fertige Gnocchi abgießen und zu den Putenstreifen in die Pfanne geben. Den Salbei in Streifen schneiden und ebenfalls zu den Putenstreifen geben. Alles noch etwa 5 Minuten in der Pfanne durchschwenken und heiß servieren. Dazu den frisch geriebenen Parmesan reichen.

Omas Schnittbohneintopf

Zutaten:

2 Gläser Schnittbohnen
500 g Kartoffeln
1 Scheibe durchwachsener Speck
1-2 Becher Saure Sahne
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser sehr gar kochen. Dies dauert ca. 10 bis 15 Minuten. Die Kartoffeln anschließend abgießen und mit einer Gabel grob zermusen. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne ohne Öl sehr heiß erhitzen. Den Speck hinein geben und

bei mittlerer Hitze auslassen, bis er ganz knusprig ist. Die Schnittbohnen mit der Flüssigkeit aus dem Glas erhitzen in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und knusprigen Speck hinzufügen. Den Eintopf noch einmal aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die saure Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer und abschmecken.

Wenn einem der Eintopf zu flüssig ist, kann man ihn andicken, indem man 1-2 EL Kartoffelpüree-Fertigpulver unterrührt.

Schlemmer-Baguette

Zutaten:

4 Baguettebrötchen
100 g Camembert
2 Tomaten
½ Salatgurke
8 Scheiben Truthahnbrustfilet
Salz
Pfeffer
Etwas Butter oder Margarine

Zubereitung:

Die Baguettebrötchen längs aufschneiden und beide Hälften mit Butter bestreichen. Den Camembert in Scheiben schneiden. Die Tomaten und die Gurke waschen, trocken tupfen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Brötchen nun zuerst mit jeweils zwei

Scheiben Truthahnbrustfilet belegen. Danach den Käse darauf legen. Tomaten- und Gurkenscheiben abwechseln darauf schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die obere Brötchenhälfte auflegen.

Eine leckere Variante: Statt Camembert Hüttenkäse (körniger Frischkäse) verwenden statt Truthahnbrust frisches Roastbeef nehmen.

Wenn man die Gurken und die Tomaten noch nicht auflegt, kann man das Schlemmer-Baguette auch gut vorbereitet im Kühlschrank aufbewahren.

Scharfe Nachos

Zutaten:

1 große Dose Chilibohnen mit Sauce
1 Glas scharfe Salsa-Sauce
450 g Maistortillachips
150 g Cheddarkäse
1 kleines Glas schwarze Oliven ohne Stein

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Bohnen mit der Salsa-Sauce pürieren, bis alles gut vermischt ist. Eine große Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Die Tortillachips in die Form geben und die Bohnenmischung darüber verteilen. Den Käse reiben und über die Nachos streuen. Das Ganze im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Oliven zu den fertigen Nachos servieren.

Dazu passt Guacamole (siehe Seite 14).

Wer keinen Ofen hat, kann das Gericht auch in einer großen Pfanne mit Deckel zubereiten. Dafür die Bohnenmischung in eine Pfanne geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Tortillachips unterrühren und das Ganze mit Käse bestreuen. Die Pfanne mit dem Deckel verschließen und auf ganz kleiner Flamme geschlossen köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist.

Je eine rote und gelbe Paprika in kleinen Würfeln zu der Masse gegeben, machen das Gericht zu einer vitaminreichen Mahlzeit.

Ein Topf

Bei dem häufigen Geschaukel und der entsprechenden Schräglage empfiehlt es sich an Bord das Essen in nur einem (recht großen) Topf zuzubereiten. Das solch ein 1 Topf Gericht nicht gleich Standardbrei sein muss, beweisen die folgenden Rezepte.

Wer noch mehr Gemüse haben möchte, fügt noch 200 g frische Champignons, geputzt und geviertelt hinzu.

Man kann statt Rinderhack auch zur Abwechslung einmal Lammhack verwenden.

Der Safran gibt dem Gericht eine angenehme Farbe und einen interessanten Beigeschmack. Auch wenn dieses Gewürz sehr teuer ist, sollte man auf keinen Fall darauf verzichten.

1000 und 1 Nacht

Zutaten:

500 g Rinderhack
2 Zwiebeln
Je 1 rote, grüne und gelbe Paprika
3 kleine Zucchini
3 cm Ingwer
1 Messerspitze Safran, gemahlen
4 EL Tomatenmark
250 ml trockener Rotwein
2 EL Olivenöl
1 EL Sambal Oelek
1 TL getrockneter Salbei
½ TL Rosmarin
1 Bund glatte Petersilie
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Die Paprika waschen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, putzen, vierteln und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Knoblauch pellen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. In einem Topf oder einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten. Hack hinzufügen und gut anbraten. Anschließend

Gemüse hinzufügen und alles unter Rühren andünsten. Mit dem Rotwein ablöschen und mit Salbei und Rosmarin würzen. Das Tomatenmark zugeben und den Knoblauch hineinpressen. Etwas einkochen lassen und dann Ingwer, Safran und Sambal Oelek zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Basmatireis und ein Glas Rotwein.

Fruchtiges Putengulasch

Zutaten:

500 g Putenbrust
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 EL Kokosraspel
2 EL Öl
1 TL Currypulver
½ TL Chilipulver
1 TL getrockneter Thymian
200 g Champignons
1 grüne Paprika
1 große Dose Ananas
100 ml passierte Tomaten
2 EL Tomatenmark
250 ml Hühnerbrühe
1 Apfel
Saucenbinder

Zubereitung:

Putenbrust waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch pellen und beides fein würfeln. In einer Schüssel das Öl mit Kokosraspeln, Curry- und Chilipulver, Thymian, Knoblauch und Zwiebeln gut verquirlen. Das Fleisch hinein geben und gut durchmischen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen, entkernen und würfeln. Die Ananas abgießen, den Saft dabei auffangen und ebenfalls würfeln. In einem großen Topf das marinierte

Fleisch Portionsweise kräftig anbraten. Das Tomatenmark, Ananas, Paprika und Champignons hinein geben und alles etwa 5 Minuten schmoren. Dabei häufig umrühren, damit nichts anbrennt. Mit Hühnerbrühe, passierten Tomaten und Ananassaft aufgießen und zugedeckt weitere 10 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit den Apfel waschen, halbieren entkernen und in dünne Spalten schneiden. Am Ende der Kochzeit in das Gulasch geben und in 5 Minuten heiß werden lassen. Eventuell das Gulasch noch mit etwas Saucenbinder andicken. Dazu passt Reis.

Chili con Carne

Zutaten:

500 g Rinderhack
 1 Dose Kidney-Bohnen
 1 Dose Chili-Bohnen mit Sauce
 1 Dose Mais
 1 Dose Tomaten
 1 Packung Chili-Seasoning-Mix
 1 Glas Taco Sauce hot
 1-2 Zwiebeln
 2 EL Öl
 Salz
 Pfeffer
 Chilipulver
 Cayennepfeffer
 1 Glas Jalapenos
 1 Becher saure Sahne

Zubereitung:

Die Kidney-Bohnen in ein Sieb abgießen und gut abspülen. Die Tomaten abgießen, dabei den Tomatensaft auffangen. Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zwiebeln pellen und fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Das Rinderhack zu den Zwiebeln geben und unter Rühren 5 bis 10 Minuten anbraten. Das Hack sollte gut durchgebraten sein. Den Chili-Seasoning-Mix zugeben und noch einmal 1-2 Minuten braten. Anschließend Mais, Kidney-Bohnen, Chili-Bohnen mit Sauce und Tomaten zu dem

Rinderhack geben. Die Taco Sauce zufügen und alles gut verrühren. Das Ganze etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf gut durchkochen, dann den Mais zugeben und nochmals 5 Minuten weiter köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben, um das Chili flüssiger zu machen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Cayennepfeffer kräftig abschmecken und heiß servieren. Wer es schärfer mag, nimmt Jalapenos dazu. Wer die Schärfe etwas abmildern möchte, kann ein paar Teelöffel saure Sahne auf das Chili tun. Zum Chili passt Baguette.

Statt der Dosentomaten kann man natürlich auch etwa 500 g frische Tomaten nehmen.

Wenn man frische Paprika oder Zucchini zur Hand hat, kann man das Chili noch etwas gesünder gestalten. Das Gemüse hierfür einfach waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Gleichzeitig mit den Bohnen zum Chili geben.

Penne all'arrabiata

Zutaten:

500 g Penne
 400 g Rinderhack
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 getrocknete Chillis
 1 große Dose geschälte Tomaten
 400 g Tomatenstücke (z.B. Tomato al Gusto)
 ½ Bund Basilikum
 100 g Parmesan
 Salz
 Pfeffer
 1 TL getrockneter Oregano
 ½ TL getrockneter Rosmarin
 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen und fein würfeln. In einem großen Topf das Öl erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Das Hack hinzufügen und kross anbraten. Die geschälten Tomaten vierteln und mit Saft und den Tomatenstücken zu dem Hack geben. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Rosmarin würzen. Die Chillis in die Sauce bröseln. Alles etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit in einem Topf Salzwasser erhitzen und die Penne nach Packungsanweisung

zubereiten. Die Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. In die Sauce geben und mit den Penne und frisch geriebenen Parmesan servieren.

Wenn man schöne, reife Strauchtomaten zur Verfügung hat, sollte man auch bei diesem Rezept diese lieber anstatt der Dosentomaten verwenden. Die Tomaten dafür häuten und entkernen.

Wenn einem die Sauce zu dickflüssig erscheint, fügt man einfach einen Schuss Rotwein hinzu.

Brit's Bord-Tipp

Die Anschaffung eines großen Drucktopfes (wir haben einen 8 l Topf an Bord) lohnt sich für den Bordgebrauch auf jeden Fall. Viele Gerichte lassen sich in diesem viel schneller zubereiten, als in einem normalen Topf. Im Gegensatz zu früher ist die Technik inzwischen auch so sicher, dass man nicht mehr beim Abdampfen mit Gulasch etc. an der Decke rechnen muss.

Außenbordskameraden

Fisch ist nicht nur gesund, er schmeckt auch einfach sau-lecker. Und das Schöne beim Segeln - wenn man ein wenig Glück hat, kann man ihn auch selber direkt aus dem Meer beziehen.

Den Schaum von der Butter auf Küchenpapier und nicht in den Abguss geben, sonst gibt es eine unerfreuliche Verstopfung.

Man kann den Lachs auch auf dem Grill zubereiten. Beim Wenden sollte man jedoch unbedingt einen Pfannwender und keine Grillzange verwenden, da der Fisch gerne am Grill kleben bleibt.

Zum Braten möglichst eine große, schwere Pfanne oder einen Wok verwenden. Diese sehr stark erhitzen, bis das Öl anfängt leicht zu rauchen. So kann man das Gemüse in sehr kurzer Zeit schonend gar dünsten .

Lachs mit Petersilienbutter

Zutaten:

4 Lachskoteletts à 200 g
Salz
Pfeffer
2 EL Öl
125 g Butter
1 unbehandelte Zitrone
½ Bund Petersilie

Zubereitung:

Die Lachskoteletts waschen und gut trocken tupfen. Eventuell vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Lachskoteletts darin von beiden Seiten jeweils 5-6 Minuten braten. In einem kleinen Topf die Butter schmelzen lassen und den entstehenden Schaum abschöpfen. Die Zitrone mit heißem

Wasser waschen, abtrocknen und die Schale dünn abreiben. Den Saft auspressen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitronensaft, -schale und Petersilie in die Butter geben und diese nicht mehr kochen lassen. Die Lachskoteletts auf Tellern anrichten und etwas Butter beträufeln. Den Rest der Butter getrennt servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Chili Fisch

Zutaten:

600 g festes Fischfilet, z.B. Victoriaseebarschfilet oder Rotbarsch
1 Zucchini
1 Möhre
1-2 rote Chili
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1-2 cm Ingwer
2-3 EL Sojasauce
100 g frische Mungobohnensprossen
3 EL Öl
100 ml Fischfond
1 EL Stärke
2 EL Wasser

Zubereitung:

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Möhre dünn schälen, die Enden abschneiden und in Scheiben schneiden. Die Möhrenscheiben eventuell halbieren. Den Knoblauch und die Zwiebel pellen und beides fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Die Mungobohnensprossen mit Wasser abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Chilis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken. In einer gro-

ßen Pfanne das Öl erhitzen und Knoblauch und Zwiebel darin glasig dünsten. Chilis, Ingwer, Möhren und Zucchini zugeben und 4-5 Minuten bei starker Hitze braten, bis das Gemüse halb gar ist. Den Fisch dazugeben und 1-2 Minuten unter Rühren mit braten. Die Sojasauce, Fischfond und die Sprossen zufügen und noch 2 Minuten weiter garen, bis der Fisch und die Sprossen gar sind. In einem kleinen Gefäß die Stärke mit dem Wasser verrühren, in die Pfanne geben und bei starker Hitze die Sauce andicken lassen. Den Chili-Fisch heiß servieren. Dazu passt Reis.

Flensburger Bauernfrühstück mit Räucherfisch

Zutaten:

1 kg festkochende Kartoffeln
 8 Eier (Kl. M)
 5 El Milch
 2 El gehackte Petersilie
 1 El gehackter Dill
 Salz
 Pfeffer
 Öl
 2 El Butter
 800 g Räucherfischfilets
 (gemischt, z. B. Hering, Pfeffermakrele, Lachs, Forelle)
 100 g gegarte Nordseekrabben

Zubereitung:

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen. Abkühlen lassen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Eier, Milch und Kräuter mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei starker Hitze goldbraun braten, dabei ab und zu wenden. Die Eimasse über die Bratkartoffeln geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Dabei vorsichtig wenden. Das Bauernfrüh-

stück mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Bauernfrühstück mit dem Räucherfisch und den Nordseekrabben auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Das Zitronengras dient nur zum Würzen und wird nicht mitgegessen. Sollte man kein Zitronengras bekommen, reicht es auch, wenn man nur die abgeriebene Schale von der Limette verwendet. Die Limette sollte man dafür unbedingt vorher mit heißem Wasser abwaschen.

Thaimuscheln

Zutaten:

2 kg Miesmuscheln
 6 Stangen Zitronengras
 3-4 rote Chilischoten
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 4 Knoblauchzehen
 1 Limette
 2 cm Ingwer
 2 Möhren
 2 EL Sesamöl
 2 EL Sojasauce
 1 Bund Koriander
 3 EL Öl
 ½ l Weißwein

Zubereitung:

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich waschen. Eventuell vorhandene Algenbärte entfernen. Offene Muscheln unbedingt entfernen und wegschmeißen. Muscheln aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Die obersten zwei Schichten vom Zitronengras entfernen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Möhren schälen, in dünne Scheiben und dann in Stifte schneiden. Die Chilis längs halbieren, entkernen und in dünne Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 3 cm große Stücke schneiden. Dann längs vierteln. Die Limettenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch pellen und in den Limettensaft pressen. Korianderblätter abzupfen und grob hacken. In einem sehr großen Topf das Öl erhitzen.

Möhren, Ingwer, Zitronengras darin kurz andünsten. Chilis, Frühlingszwiebeln, Limettenschale und die Limetten-Knoblauch-Mischung hinzugeben und kräftig durchrühren. Sojasauce und Sesamöl ebenfalls hineinrühren. Mit Weißwein auffüllen und die Hälfte der Korianderblätter untermischen. Nun die abgetropften Miesmuscheln in den Topf geben und mit einem Deckel sofort verschließen. Die Muscheln bei starker Hitze etwa 5-10 Minuten garen. Dabei den Topf ab und zu gut durchrütteln oder versuchen die Muscheln mit einer Schaumkelle zu wenden. Die Muscheln im Topf servieren. Jeder bekommt Muscheln und Sud auf einem tiefen Teller gereicht. Dazu Baguette zum Aufstippen der Sauce reichen.

Die Garzeit der Muscheln hängt vor allem vom eigenen Herd ab. Die Flüssigkeit mit den Muscheln sollte auf jeden Fall wieder sprudelnd kochen, bevor man die Kochzeit stoppt.

Wenn nach dem Kochen noch ungeöffnete Muscheln vorhanden sind, diese unbedingt aussortieren. Sie waren bereits vor dem Kochen tot und nicht mehr frisch.

Mit dem gleichen Sud kann man auch lecker Flusskrebse zubereiten.

Stuff

Es gibt Gerichte die so vielfältig sind, dass man sie zu verschiedenen anderen Dingen reichen kann und immer neue Verwendungsmöglichkeiten findet. In manchen Kochbüchern heißen diese Dinge Beilage, Sauce oder Dip. Bei mir heißen diese Sachen einfach Stuff.

Guacamole

Zutaten:

2 Avocados
1 Zitrone
2 fleischige Tomaten
2 EL Creme Fraiche
2 Knoblauchzehen
4 Frühlingszwiebeln
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer

Zubereitung:

Die Zitronen pressen. Die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch heraus kratzen. Direkt mit dem Zitronensaft begießen, sonst läuft das Fruchtfleisch braun an. Mit einer Gabel zermusen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten vierteln und mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch sehr klein würfeln und zur Avocado geben. Den Knoblauch pellen und in die Avocadomasse pressen. Creme Fraiche unter die Masse rühren. Die Guacamole mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebeln putzen und ebenfalls fein hacken. Über die Guacamole geben, aber nicht unterrühren.

Wer es scharf mag, kann auch 1-2 EL scharfe Salsa-Sauce in die Guacamole einrühren.

Die Avocadomasse verträgt sehr viel Salz, also nicht zu sparsam damit umgehen.

Als Dekoration kann man auch eine Handvoll schwarze, entkernte Oliven fein hacken und über die Guacamole geben.

Statt Creme Fraiche kann man auch 1 EL Olivenöl verwenden.

Guacamole passt zu fast allen Grillgerichten oder als Dip zu Taco-Chips, Baguette etc.

Kräuterquark á la Seefrau

Statt des frischen Knoblauchs kann man auch sehr gut TK-Knoblauch verwenden.

Man kann man statt Creme legere auch gerne Creme fraiche oder saure Sahne verwenden.

Das Kürbiskernöl kann man auch durch ein feines Olivenöl ersetzen.

Zutaten:

500 g Buttermilchquark (wahlweise 500 g Magerquark)
1 Becher Naturjoghurt
1 Becher Creme legere
1 Packung TK-Italienische Kräuter
2-3 Zehen Knoblauch
2 TL Kürbiskernöl
Etwas Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Rosen-Paprikapulver
Cayennepfeffer

Zubereitung:

Quark, Naturjoghurt und Creme legere in einer Schüssel miteinander verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer abschmecken. Den Knoblauch pellen und zum Quark pressen. Das Öl und die Kräuter hinzufügen und alles gründlich verrühren. Evtl. nochmals abschmecken und nachwürzen. Der Kräuterquark schmeckt auf Brot, zum Grillen und zu Back- oder Pellkartoffeln.

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