

## Willkommen an Bord...

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

Tja, irgendwie hat es nun doch etwa länger bis zur nächsten Ausgabe gedauert. Aber wie lautet das alte Sprichwort: Gut Ding will Weile haben. Seit der letzten Ausgabe war ich natürlich nicht untätig und habe mich auch weiterhin kulinarisch fortgebildet.

Unter anderem durfte ich dabei eine gute amerikanische Tradition kennenlernen, nämlich das so genannte Potluck. Potluck bedeutet soviel wie Topfglück und meint, dass jeder Gast zu einer Party unter Seglern irgendeine Kleinigkeit zu Essen mitbringt. Dabei handelt es sich üblicherweise um verschiedene Salate, Snacks, Aufläufe oder auch Desserts. Ein Vorteil dabei ist natürlich, dass der jeweilige Gastgeber nicht so viel vorzubereiten braucht und daher entsprechend mehr Gäste einladen kann. Aber auch die Vielfalt der Speisen und Rezepte nimmt dadurch natürlich entsprechend zu und so gerät bei uns an Bord inzwischen fast jede Zusammenkunft zu einem Potluck.

Während ich in Ausgabe 2 meine Kulinarischen Reiseimpressionen noch auf den kanarischen Inseln sammelte, bin ich inzwischen auf Galapagos und damit in Ecuador angekommen. Auf dem Weg

hierher konnte ich ein paar Rezepte aus der Karibik auf sammeln und auch Panama bzw. genauer gesagt die Embera-Indianer, belohnte mich auf der Reise mit einem Rezept für Patacones, frittierte Kochbanane. Nun, zur Ecuadorianischen Küche lässt sich leider nicht viel sagen, außer dass es auf den heimischen Tellern meistens Hähnchen, Reis und Bohnen gibt. Ich habe aber trotzdem ein paar Leckereien aufreiben können, die Ihr nun auf den folgenden Seiten findet. Unter anderem bin ich ein großer Fan von Ceviche jeder Art geworden und auch die leckeren Batidos haben es mir durchaus angetan.



**Patacones, eine Lateinamerikanische Spezialität**

Da mit jeder Seemeile weiter nach Westen die Qualität von Brot und Brötchen kontinuierlich abnahm, bin ich inzwischen dazu übergegangen meine Backwaren an Bord selber herzustellen. Das dies nicht selten zu einem wahren **Backwahn** geriet, kann man vielleicht an der Menge Mehl erkennen, die ich in den letzten Wochen und Monaten verbraucht habe. Nicht weniger als 20 kg Mehl wurden seit Herbst 2008 bei uns an

Bord verbacken! Und dabei ist noch nicht einmal das Getreide eingerechnet, welches wir an Bord selber mahlen.

Eine weitere schöne Tradition hat sich zwischenzeitlich in Form eines Sundowners eingeschlichen. Nur zu gerne sitzen mein Käpt'n Axel und ich abends gegen 17 Uhr im Cockpit, beobachten wie die Sonne hinter dem Horizont versinkt und nippen dabei an einem kalten Cocktail. Da auch diese **Flüssignahrung** nicht unbeachtet bleiben soll, habe ich Euch unsere besten Rezepte auf den folgenden Seiten zusammen gestellt.

Für die nächste Ausgabe von Ocean Cooking begeben mich nun auf den Weg in die Südsee, wo es so tolle Gerichte wie Roher Fisch in Kokosmilch geben soll. Ich bin gespannt, wie dieses und andere Gerichte so schmecken und werden die neuen Rezepte dann natürlich gerne an Euch weiter geben. Wie immer freue ich mich auf ein paar Reaktionen von Euch. Hat es geschmeckt, fehlt irgendetwas oder waren gar die Mengenangaben falsch? Schickt doch einfach eine kurze E-Mail an [brit@sy-hello-world.de](mailto:brit@sy-hello-world.de).

So, nun aber erst einmal viel Spaß beim Nachkochen und Guten Appetit!

Eure Brit

### In dieser Ausgabe:

Außenbordskameraden 2

Backwahn 4

Feuer an Bord 6

Klein, aber fein 8

Flüssignahrung 10

Kulinarische Reiseimpressionen 12

## Außenbordskameraden

Seit wir auf dem Pazifik unterwegs sind, ist uns das Angelglück hold. So gibt es bei uns viel frischen Fisch, am liebsten aber vor allen Dingen Mahi Mahi. Hier kommen unsere besten Rezepte für diesen sowohl eleganten, als auch sehr wohlschmeckenden Fisch.

*Der Mahi Mahi heißt übrigens auch Dolphinfisch, Goldmakrele oder Dorado. Nicht zu verwechseln ist er dabei mit der Dorede!*

*Natürlich kann man statt Mahi Mahi auch jeden anderen, festkochenden Fisch nehmen. Pecan Nüsse lassen sich durch Haselnüsse oder Mandeln ersetzen.*

*Wenn man keinen Zestenreißer an Bord haben, kann man Orangenschale auch mit einer Reibe ablösen. Dafür ein Stück Backpapier auf die Reibe legen und die Orange auf dem Papier reiben. So verhindert man, dass die Orangenschale in den Reibenlöchern hängen bleibt. Man kann die Orangenschale mit einem Messer vom Backpapier abtragen.*

*Zum Entkernen der Chilischote nimmt man einen Teelöffel und löst damit die Kerne aus. Man sollte möglichst den Hautkontakt mit der Chilischote vermeiden und sich danach gründlich die Hände waschen. Eventuell kann man für diese Arbeit auch Einweg-Gummihandschuhe verwenden.*

## Mahi Mahi in Pecan-Nuss-Kruste

### Zutaten:

4 Mahi Mahi Filets  
75 g Mehl  
100 g Pecan-Nüsse  
1 Ei  
Öl  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Den Fisch waschen, säubern und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verquirlen und in einer kleinen Schale bereitstellen. Das Mehl ebenfalls in eine Schale geben. Die Pecan-Nüsse fein hacken und in eine

dicke Schale füllen. Den Fisch einzeln durch das Mehl, das Ei und schließlich durch die Pecan-Nüsse ziehen. In einer Pfanne ordentlich Öl erhitzen und die panierten Fischfilets darin etwa 5 min. von jeder Seite braten. Dazu passt Reis.

## Fischfilet à l'Orange

### Zutaten:

800 g Mahi Mahi  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
2 Knoblauchzehen  
3 unbehandelte Orangen  
1 rote Chilischote  
150 g Mangold  
4 EL Olivenöl  
1/8 l trockener Weißwein  
400 ml Fischfond  
3 EL Cointreau  
1 Glas schwarze Oliven ohne Stein  
1 Prise Zucker  
Eventuell etwas heller Saucenbinder

### Zubereitung:

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen, in vier Portionen teilen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch pellen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Orange mit heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer dünn abschälen. Den Saft auspressen. Die beiden übrigen Orangen mit einem Messer schälen, so dass die weiße Haut entfernt wird. Mit einem scharfen Messer entlang der dünnen Innenhäutchen schneiden und so die Orangenfilets auslösen. Den dabei austretenden Saft auffangen. Die Chilischote waschen, längs halbieren und entkernen. Den Mangold waschen, abtropfen lassen und den Strunk herausschneiden. Die Blätter halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und

das Fischfilet bei mittlerer Hitze darin von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Wein, Fischfond, Orangensaft und Cointreau ablöschen und das Fischfilet etwa 5 Minuten darin ziehen lassen. Dann herausnehmen und beiseite legen. Die Sauce aus der Pfanne abgießen und ebenfalls beiseite stellen. In der Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Mangoldstreifen mit dem Knoblauch darin anbraten, bis die Blätter zusammenfallen. Die Chilistreifen dazugeben und die aufgefangene Sauce wieder hinzugeben. Oliven, Orangenfilets und -schale untermischen und heiß werden lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Eventuell mit etwas Saucenbinder andicken. Die Fischfilets auf das Mangoldgemüse geben und wieder heiß werden lassen. In der Pfanne servieren und frisches Baguette dazu reichen.

## Soup de Mer

### Zutaten:

2 Möhren  
 1 Stange Lauch (Porree)  
 2 Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 4 Strauch-Tomaten  
 5-6 EL Olivenöl  
 1,2 l Fischfond  
 1/4 l Weißwein  
 1/2 TL Fenchelsamen  
 1 Lorbeerblatt  
 5-10 Fäden Safran  
 1 unbehandelte Orange  
 Salz  
 Pfeffer  
 800 g Mahi Mahi oder anderes festes Fischfilet wie z.B. Rotbarsch, Viktoriaseebarsch

### Zubereitung:

Den Lauch gründlich waschen und putzen. Die Möhren schälen, sowie die Zwiebeln und den Knoblauch pellen und alles in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und den grünen Strunk entfernen. Das Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Von der Hälfte der Orange die Haut in dünne Streifen abschälen. Orangensaft auspressen. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Gemüsewürfel darin kräftig anschmoren. Mit Fischfond und Weißwein ablöschen. Die Orangenschale und -saft, Lorbeerblatt, Fen-

chelsamen zugeben und etwa 20 min bei mittlerer Hitze kochen lassen. Die Tomatenviertel hinzugeben und das Ganze noch einmal 10 min kochen lassen. Anschließend das Fischfilet in die Suppe geben und 5 Minuten ziehen lassen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

*Zur Suppe schmecken geröstete Baguettescheiben, die man vorher mit einer Knoblauchzehe einreibt und mit etwas Olivenöl beträufelt.*

*Statt Fenchelsamen oder auch zusätzlich können Sie am Ende auch 1-2 EL Pastis oder Pernod in die Suppe geben.*

## Ceviche

### Zutaten:

120 ml Limettensaft  
 200 g Fisch oder Meeresfrüchte (z.B. Mahi Mahi, Shrimps, Muscheln, Thunfisch, Lobster, Krebs oder Tintenfisch)  
 6 EL Limettensaft  
 1 Spritzer Worcestersauce  
 120 ml Olivenöl  
 1 EL Ketchup  
 1 Bund Koriander  
 1 Bund glatte Petersilie  
 1 feste Tomate  
 1/4 Zwiebel  
 1/2 gehackte Paprika  
 1 Knoblauchzehe  
 1 frische Chilischote  
 1/2 Avocado  
 Pfeffer  
 Salz  
 Eventuell 1/2 Teelöffel Zucker

### Zubereitung:

Den Fisch oder die geschälten Meeresfrüchte in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit dem Limettensaft übergießen und etwa 5 Stunden im Kühlschrank marinieren. Dabei ab und zu umrühren. Durch das Marinieren wird der Fisch gegart und verändert seine Farbe. Den Koriander und die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Ein paar Korianderblätter für die Dekoration beiseite legen. Die Tomate waschen, trocknen und entkernen. Tomatenfleisch in feine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, putzen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Die Chili waschen, entkernen und ebenfalls fein hacken. Die Avocado schälen und in Würfel schneiden. Limettensaft, Worcestersauce, Olivenöl und Ketchup zu einer Sauce verrüh-

ren. Die Kräuter, Tomate, Paprika, Chili, Zwiebel und Knoblauch in die Sauce geben und alle gut mischen. Den Fisch aus dem Kühlschrank nehmen und den Limettensaft abgießen. Den Fisch in die Sauce geben und die Ceviche mit Salz, Pfeffer und eventuell ein wenig Zucker oder Tabasco abschmecken. Zum Schluss vorsichtig die Avocadowürfel unterheben. Die Ceviche in einer Cocktailschale anrichten und mit ein paar Korianderblättern garnieren. In Südamerika wird zur Ceviche oftmals gesalzenes Popcorn gereicht. Wer das nicht mag, kann aber auch gerne ein paar Scheiben Baguette dazu reichen.

*Ceviche bekommt man in Latein- und Südamerika in kleinen, Cevicheria genannten Restaurants.*

*Da roher Fisch nicht ganz ohne Vorsicht genossen werden sollte, muss bei diesem Rezept unbedingt darauf geachtet werden nur sehr frischen Fisch zu verwenden. Ceviche sollte nicht mit bereits gefrorenem und wieder aufgetauten Fisch zubereitet werden.*

*Ceviche wird entweder jeweils aus einer Fisch- oder Meeresfrüchteart oder einer Mischung aus Beidem hergestellt.*

## Backwahn

Auch wenn es an Bord nicht ganz so einfach ist, möchten wir doch inzwischen nicht auf frische Backwaren verzichten. Dabei geht es uns weniger um frischen Kuchen oder Kekse, sondern viel mehr um knusprige Brötchen und frisches Brot. Hier folgen nun ein paar bewährte Rezepte aus unserer Bordbäckerei. Viel Spaß beim Nachbacken!

## Baguette

### Zutaten:

750 g Weizenmehl  
3 Teelöffel Salz  
1 Packung Trockenhefe, entspricht etwa 30 g  
1/2 Liter lauwarmes Wasser  
etwas Mehl  
1 Ei, verquirlt

### Zubereitung:

Das Mehl in eine große Schüssel geben und mit Salz und Trockenhefe mischen. Das lauwarme Wasser hinzu geben und das Ganze zu einem weichen Teig verkneten. Den Teig für 10-15 Minuten kneten bis er Blasen wirft. Den Teig in eine Schüssel geben, abdecken und für 45 Minuten gehen lassen. Der Teig sollte sich dabei ungefähr verdoppeln. Den Teig anschließend herunter schlagen und ein wenig

kneten. In vier Teile aufteilen und jeden Teil für eine Weile kneten. Aus jedem Teil schließlich eine etwa 40 cm lange Rolle formen und auf einem gefetteten Backblech platzieren. Die Rollen abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen. Die Baguette mit dem verquirlten Ei bepinseln und die Oberfläche mit einem scharfen Messer leicht einritzen. Den Ofen auf 220°C vorheizen und die Baguette darin in etwa 35 Minuten goldbraun backen.

*Wenn man einen feuerfesten Behälter mit Wasser beim Backen mit in den Ofen tut, bekommt man eine schöne Kruste.*

## Bagels

### Zutaten:

5 Tassen Weizenmehl  
2 1/2 Teelöffel Salz  
1 Packung Trockenhefe  
1 1/4 Tassen lauwarmes Wasser  
3 Teelöffel Zucker oder Honig  
5 Esslöffel Öl  
2 Eier

### Zubereitung:

In einer großen Schüssel 2 Tassen Mehl mit dem Salz und der Trockenhefe mischen. Das lauwarme Wasser unterrühren und Öl und Eier hinzugeben. Mit einem Mixer zu einer weichen Masse verarbeiten. Das verbleibende Mehl nach und nach hinzu geben und einen weichen, knetbaren Teig daraus herstellen. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und für 10 Minuten kneten. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel tun, abdecken und 30 Minuten gehen lassen. Den Teig anschließend herunter schlagen und noch ein wenig kneten. In zwölf Teile aufteilen. Je-

des Teil leicht kneten und zu einem Ball formen. Den Ball flach drücken, mit dem Finger ein Loch in die Mitte drücken und einen Bagel formen. Die Bagel auf eine bemehlte Fläche legen, abdecken und weitere 45 Minuten gehen lassen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Bagel vorsichtig Stück für Stück hinein geben. Jeden Bagel für 30 Sekunden von jeder Seite kochen. Aus dem Wasser nehmen und auf einem leicht geölten Kuchenblech platzieren. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Bagel in den Ofen geben und bei 200°C backen bis sie goldbraun sind.

*Bei amerikanischen Rezepten kommen häufig Tassenmaße zum Einsatz. Eine Tasse entspricht dabei dem Inhalt von 240 ml.*

*Man kann die Bagel nach dem Kochen mit einem verquirlten Eiweiß bepinseln und mit groben Salz, Sesamsamen, Knoblauch, Zwiebeln etc. bestreuen.*

*Am Liebsten essen wir die Bagels noch lauwarm mit Frischkäse und Räucherlachs belegt.*

## Bierbrot

### Zutaten:

3 Tassen Weizenmehl  
3 Teelöffel Backpulver  
1 Teelöffel Salz  
3 Teelöffel Zucker  
1 Ei (optional)  
1 Dose Bier (33 cl)

### Zubereitung:

In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver und Salz mischen. Den Zucker und das Ei hinzu geben und leicht verquirlen. Dann die Dose Bier hinein geben und die Zutaten vorsichtig zu einem Teig verrühren. Nicht

zu viel rühren, so dass der Teig noch leicht schaumig ist. Den Teig in eine leicht gefettete Kastenbrotform geben und bei 200°C für 40 Minuten im Ofen backen.

*Dieses Brot geht einfach und schnell und ist damit der ideale Begleiter, wenn man mal kurzfristig irgendwo zum Grillen eingeladen wird.*

## Pita

### Zutaten:

2 1/2 bis 3 Tassen Weizenmehl  
1 Packung Trockenhefe (30 g)  
1 Tasse lauwarmes Wasser  
1 Esslöffel Zucker  
1/2 Teelöffel Salz  
1 1/2 Esslöffel Olivenöl

### Zubereitung:

In einer großen Schüssel die Trockenhefe und das Wasser verrühren. Salz, Öl und 250 g Mehl hinzu geben und zu einem dünnen Teig verrühren. Den Teig eine Weile rühren und dann für zehn Minuten ruhen lassen. Das restliche Mehl hinzu geben und verkneten, bis sich der Teig ohne zu kleben von der Schüssel löst. Den Teig

10 Minuten kneten und anschließend in eine leicht geölte Schüssel geben. Abdecken und für ca. 30 Minuten gehen lassen. Der Teig sollte sich dabei etwa verdoppeln. Den Teig umdrehen und für weitere 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig teilen und jedes Teil dünn ausrollen. Bei 220°C im vorgeheizten Ofen backen und alle zehn Minuten kontrollieren.

*Pita passt hervorragend zu Tzaziki, Krautsalat und gefüllten Weinblättern.*

## Brit's Vollkornbrot

### Zutaten:

200 g Weizenvollkornmehl  
200 g Dinkelvollkornmehl  
100 g Roggenvollkornmehl  
1 Esslöffel Brotbackmittel  
1 Esslöffel Rein-Lecithin-Pulver  
2 Esslöffel geröstetes Roggenmalzpulver  
2 Esslöffel Weizenquellmehl  
2 Esslöffel Weizenkleber  
100 g Roggen-Vollkornsauerteig, getrocknet  
1 Esslöffel Brotgewürz  
150 g Körner (Sonneblumenkerne, Sesam, Leinsam)  
2 TL Salz  
1 Packung Trockenhefe  
2 EL Essig  
500 ml lauwarmes Wasser  
Etwas Weizenmehl

### Zubereitung:

In einer großen Schüssel das Mehl mit den Brotzutaten und den Körnern vermischen. Salz und der Trockenhefe hinzufügen und alle trockenen Zutaten gut vermischen. Essig und nach und nach Wasser hinzugeben und alles zu einem Teig verkneten. So lange kneten, bis der Teig so richtig schön „ziehig“ ist. Möglichst so lange kneten, bis man wirklich nicht mehr kann. Je länger man knetet, desto besser wird das Brot! Den Teig abgedeckt eine halbe Stunde gehen lassen. Anschließend den Teig noch einmal ordentlich durchkneten und eventuell noch etwas Weizen-

mehl unterrühren, bis der Teig nur noch wenig klebrig ist. Eine Brotform mit etwas Mehl bestäuben und den Teig in die Form füllen. Wer will kann zusätzlich Körner in die Form oder oben auf den Teig streuen. Den Teig in der Form noch einmal 20 bis 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200°C vorheizen und das Brot mit Deckel 55 min backen. Eventuell noch weitere 10 min ohne Deckel backen lassen, damit es eine schöne Kruste gibt.

*Ich nutze meistens Zutaten von [www.hobbybaecker.de](http://www.hobbybaecker.de) sowie die 3 l Ultra Plus Kasserolle von Tupperware.*

*Wahlweise kann man statt der Körner auch Röstzwiebeln, Oliven, Nüsse oder getrocknete Tomaten verwenden.*

*Aufgrund der geringen Haltbarkeit von Vollkornmehl führen wir an Bord das ganze Getreide und eine Getreidemühle mit uns. Das Mehl wird dann für jedes Brot frisch gemahlen.*

## Feuer an Bord

Es ist doch immer wieder schön, wenn man an einem sonnigen Abend mit Freunden im Cockpit sitzt und so langsam der Duft von Grillgut durch die Luft zieht. Das man auch andere Dinge als Steaks und Koteletts grillen kann, zeigt unser Rezept für Pizza vom Grill. Auch die Beilagen sollen an dieser Stelle nicht vernachlässigt werden und so gibt es diesmal zwei leckere Rezepte für Krautsalat.

*Auch wenn man nur einen kleinen Grill hat, macht BBQ Pizza auch mit mehreren Leuten Spaß. Einfach die Pizzen teilen und gemeinsam genießen. So muss keiner zu lange warten.*

*Wenn der Grillrost zu grobmaschig ist, sollte man vor dem Backen der Pizza Alufolie auf den Rost geben und mit etwas grobem Maismehl bestreuen.*

*Der Krautsalat hält sich für einen Monat im Kühlschrank und je nach Klima für 2 bis 3 Wochen ohne Kühlung.*

## BBQ Pizza

### Zutaten:

2 Tassen Weizenmehl  
1/2 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel Zucker  
1 Packung Trockenhefe  
3/4 Tasse lauwarmes Wasser  
1 Esslöffel Olivenöl

### Zubereitung:

In einer großen Schüssel Mehl, Salz, Zucker und Trockenhefe verrühren. Wasser und Öl mischen und zum Mehl geben. Das Ganze zu einem Teig verkneten bis sich eine Kugel daraus formen lässt. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und für etwa 10 Minuten kneten. Anschließend den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und abgedeckt etwa 45 Minuten gehen lassen. Der Teig sollte sich dabei verdoppeln. Den Teig herunter schlagen, ein wenig kneten, zurück in die Schüssel geben und

abgedeckt weitere 10 Minuten ruhen lassen. Den Teig in drei Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu runden Pizzen ausrollen. Die Pizzen mit Mehl einreiben und auf einem Grill bei geringer Hitze grillen, bis der Boden leicht gebräunt ist. Die Pizzen jeweils mit der gebackenen Seite nach oben auf einen leicht bemehlten Teller geben. Nach Bedarf mit verschiedenen Zutaten und Käse belegen und wieder auf den Grill geben. Die Pizza ist fertig, sobald der Käse geschmolzen ist.

## Kolumbianischer Krautsalat

### Zutaten:

1 1/2 kg Weißkohl  
1 grüne Paprika  
2 Zwiebeln  
250 g Zucker  
240 ml Öl  
240 ml Essig  
2 Esslöffel Selleriesamen  
1 Esslöffel Salz

### Zubereitung:

Den Weißkohl von den äußeren Blättern befreien, halbieren und den Strunk heraus schneiden. In feine Streifen schneiden oder reiben. Die Paprika waschen, putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln pellen und fein hacken. Kohl, Paprika, Zwiebeln und Zucker in einer großen

Schüssel vermischen. In einem Topf Öl, Essig, Selleriesamen und Salz vermischen. Zum Kochen bringen und anschließend über den Kohl geben. Alles gut verrühren und abkühlen lassen. Den Krautsalat in einen luftdichten Behälter geben und in den Kühlschrank tun. Dort für mindestens drei Tage ziehen lassen.



## Spare Ribs

### Zutaten:

2-2,5 kg Spareribs  
 1 Zitrone  
 4 Stengel Petersilie  
 ½ TL getrockneter Oregano  
 1 Knoblauchzehe  
 1/4 TL gemahlener Pfeffer  
 1-2 cm Ingwerwurzel  
 2 EL Sojasauce  
 2 EL trockener Sherry  
 1 ½ EL flüssiger Honig  
 1 ½ TL Fünfgewürzpulver  
 60 ml Chili-Sauce  
 60 ml Ernußöl

### Zubereitung:

Die Spareribs in einen großen Kochtopf geben und mit Wasser bedecken. Zitrone heiß abwaschen, in Scheiben schneiden und mit der Petersilie und dem Oregano zu den Rippchen geben. Das ganze zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Knoblauch pellen und in eine Schüssel pressen. Den Ingwer schälen, reiben und zum Knoblauch geben. Mit Sojasauce, Sherry,

Honig, Fünfgewürzpulver, Chilisauce und Öl zu einer Sauce verrühren. Die Rippchen anschließend abgießen und in eine flache Form verteilen. Mit der Sauce übergießen und etwa eine Stunde zugedeckt stehen lassen. Die Rippchen auf dem Grill von jeder Seite 6-8 Minuten grillen, bis sie schön knusprig sind. Dabei häufig mit der Marinade bestreichen.

*Fünfgewürzpulver gibt es in der Asia-Abteilung vom Supermarkt oder beim Asia-Shop zu kaufen. Man kann es aber auch gerne selber herstellen.*

*Dazu nimmt man 1 TL Zimt, 1 TL zerstoßenen Anissamen, ½ TL zerstoßene Fenchelsamen, ¼ TL frisch gemahlener Pfeffer und ¼ gemahlene Nelken.*

## Fisch-Spieße

### Zutaten:

500 g Mahi Mahi oder anderes festes Fischfilet  
 2 rote Paprikaschoten  
 2 Zucchini  
 2 Knoblauchzehen  
 Etwas Zitronensaft  
 Etwas Olivenöl  
 Salz  
 Pfeffer  
 Thymian  
 12 Spieße

### Zubereitung:

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, trocken tupfen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Abwechselnd Fisch und Gemüse auf die Spieße stecken. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Den Knoblauch über den Spießen zerdrücken. Mit Zitronensaft und Oli-

venöl beträufeln. Die fertigen Spieße auf den Grill legen und knusprig grillen. Dazu passt Baguette mit Kräuterbutter oder Asia-Sauce süß-sauer.

*Wer möchte, kann auch noch ein paar Zwiebelviertel mit auf die Spieße tun.*

*Die Spieße können ruhig schon ein paar Stunden vorher zubereitet werden und dann mit Öl und Zitronensaft an einem kühlen Ort marinieren.*

## Cole Slaw

### Zutaten:

1 großer Weißkohl  
 180 ml Mayonnaise  
 3 Esslöffel Zucker  
 1 1/2 Esslöffel Weißweinessig  
 80 ml Öl  
 1/2 Zwiebel  
 1 Teelöffel mittelscharfen Senf  
 1 Esslöffel Zitronensaft  
 Salz  
 Pfeffer

### Zubereitung:

Die Zwiebel pellen und fein hacken. Mayonnaise mit Zucker, Essig und Öl vermischen. Die Gewürze und die Zwiebel hinzu geben und alles zu einer cremigen Masse verrühren. Den Weißkohl putzen und vom Strunk befreien. In feine Streifen schneiden oder reiben. Das Cole Slaw Dressing über den

Kohl geben und gut verrühren. Den Cole Slaw in den Kühlschrank geben und bis zum Servieren kühl aufbewahren.

*Noch besser schmeckt der Cole Slaw, wenn man eine Möhre fein raspelt und zum Weißkohl hinzu gibt.*

*Als Variation kann man außerdem Rosinen und gehackte Haselnüsse in den Cole Slaw geben.*

## Klein, aber fein

Ob nun als Snack am Abend oder als Mitbringsel zum nächsten Potluck, die folgenden Rezepte kann man eigentlich immer und überall verwenden. Und schließlich wird so ein Abend mit Freunden erst so wirklich nett und gemütlich, wenn man nebenbei ein paar Kleinigkeiten knabbern kann. Ein paar leckere Rezepte für diese Gelegenheiten habe ich Euch hier zusammen gestellt.

### Carinas Artischocken Tapenade

#### Zutaten:

1 Dose Artischockenherzen (400 g)  
4 Zehen Knoblauch  
120 ml Olivenöl  
125 g weichen Käse (z.B. Butterkäse, Havarti, Mozzarella)

#### Zubereitung:

Die Artischockenherzen abgießen, in grobe Stücke schneiden und in einen kleinen Topf geben. Den Knoblauch pellen, fein hacken und zu den Artischocken geben. Das Olivenöl zugeben und zugedeckt bei geringer Hitze für etwa zehn Minuten kochen. Dabei immer wie-

der mit einer Gabel umrühren. Beiseite stellen und abgedeckt abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren den Käse in kleine Stücke schneiden. Das Artischockengemisch aufwärmen und den Käse hinzufügen. Mit einer Gabel verquirlen bis der Käse geschmolzen ist. Auf Crackern oder Toast servieren.

### Lachstartar

#### Zutaten:

200 g frisches Lachsfilet  
Pfeffer  
Salz  
1 Eigelb  
50 ml Olivenöl  
Zitronensaft  
1 TL Kapern  
Dill

#### Zubereitung:

Das Lachsfilet von Gräten befreien und fein hacken. Das Eigelb in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Mit Salz würzen. Das Olivenöl tröpfchenweise einrühren, so dass eine sämige Mayonnaise entsteht. Mit Pfeffer,

Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Mayonnaise unter den Lachs heben. Die Kapern und den Dill fein hacken und zum Lachs geben. Dazu passen mit einer Knoblauchzehe eingeriebene geröstete Toastscheiben.

### Spicy Peanut Sauce

#### Zutaten:

150 g Chunky Erdnussbutter  
2 Esslöffel Sojasauce  
80 ml Wasser  
3 Esslöffel Zucker  
1 Esslöffel Sesamöl  
1 1/2 Esslöffel Reissessig (Apfelessig oder weißer Balsamico geht auch)

6 Zehen Knoblauch  
1 Bund Koriander  
Tabasco

#### Zubereitung:

Den Koriander waschen, trocknen und fein hacken. Den Knoblauch pellen und ebenfalls fein hacken. Allen anderen Zutaten in einer Schüssel vermischen und am Ende den Knoblauch und den Koriander hinzu geben.

*Wer keine Kapern mag, kann stattdessen auch eingelegten grünen Pfeffer nehmen. Statt Dill schmeckt auch Schnittlauch in feinen Röllchen.*

*Die Erdnusssauce schmeckt besonders gut mit Nudeln vermischt. Warm oder kalt als Salat.*



## Club Sandwich

### Zutaten:

12 Scheiben Kastenweißbrot  
oder Sandwichtoast  
Salatmayonnaise  
8-12 Blätter Kopfsalat  
16 Scheiben geräucherte Pu-  
tenbrust  
3-4 Tomaten  
12 Scheiben Bacon  
Salz  
Pfeffer  
24 Zahnstocher

### Zubereitung:

In einer Pfanne ohne Fett den Bacon knusprig braun braten. Herausnehmen und auf Kü-  
chenpapier abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, trocken  
tupfen und in Scheiben schnei-  
den. Die Toastscheiben mit  
Mayonnaise bestreichen. Auf  
vier Scheiben 2-3 Salatblätter  
und darauf das Putenfleisch  
geben. Mit Salz und Pfeffer  
würzen. Jeweils eine weitere

Toastscheibe darauf setzen.  
Mit Tomate und Speck belegen.  
Die letzte Toastscheibe mit der  
bestrichenen Seite nach unten  
darauf setzen. Die fertigen  
Sandwiches diagonal halbieren  
und mit Zahnstochern fixieren.  
Mit den restlichen Toasts eben-  
so verfahren.

## Orangen-Avocado-Salat

### Zutaten:

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

### Zubereitung:

Die Orangen schälen, so dass  
die gesamte weiße Haut ent-  
fernt wird. Mit einem scharfen  
Messer entlang der Trennhäut-  
chen einschneiden und die  
Filets herauslösen. Den austren-  
denden 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 Avoca-

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

*Den Salat nicht zu  
lange stehen las-  
sen, bevor man ihn  
serviert. Sonst wer-  
den die Avocados  
unansehnlich. Dem  
Geschmack tut dies  
jedoch keinen Ab-  
bruch.*

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

## Bündner Fleisch

### Zutaten:

1 kg Rinderfilet  
40 g grobes Meersalz  
1/2 EL Bi-Carbonat  
(Weichmacher)  
Kräuter der Provence  
Pfeffer  
Essig

### Zubereitung:

Salz, Kräuter und Weichmacher  
vermischen und das Fleisch  
damit einreiben. Das Ganze  
abgedeckt für 24 Stunden zie-  
hen lassen und dabei immer  
wieder den entstehenden Saft  
abgießen. Anschließend mit  
Essig abpinseln und an einen

schattigen, aber sehr luftigen  
Platz nach draußen hängen.  
Nach etwa 5 Tage ist das Bünd-  
ner Fleisch hart und trocknen  
und kann als dünner Aufschnitt  
gegessen werden. Das Fleisch  
sollte nicht dem Regen ausge-  
setzt werden, da sonst der  
Trocknungsprozess unterbro-  
chen wird.

*Statt Rinder-filet  
kann man auf  
diese Weise übri-  
gens auch her-  
vorragend  
Schweinebraten  
oder Fischfilet  
trocknen.*

*Das fertige Bünd-  
nerfleisch hauch-  
dünn aufschnei-  
den und auf Ba-  
gels genießen.*

## Flüssignahrung

Ach, wie herrlich ist es doch abends im Cockpit zu sitzen und dem Sonnenuntergang zuzuschauen. Noch schöner ist es dabei einen kühlen Drink—ob mit oder ohne Alkohol spielt dabei eigentlich keine Rolle—in der Hand zu halten, ein paar Freunde mit dabei zu haben und vielleicht den einen oder anderen Snack zu knabbern. An Bord von Hello World genießen wir diese gute Bordtradition sehr und freuen uns immer wieder auf neue Rezepte und neue Zutaten für unsere Sundowner. Eine Auswahl der derzeit bei uns verwendeten Drinks findet Ihr im Folgenden.

## Erdbeer Batido

### Zutaten:

250 g Erdbeeren  
1 Teelöffel Zucker  
250 ml Milch  
250 ml Wasser  
4 Eiswürfel

### Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen, putzen und trocken tupfen. Große Erdbeeren eventuell halbieren. Alle Zutaten auf höchster Stufe in einem Mixer vermischen bis das

Eis zerstoßen ist und der Drink eine cremige Konsistenz hat. Sofort genießen!

*Batidos sind alkoholfreie Getränke, die es in ganz Süd- und Mittelamerika gibt. Normalerweise werden sie mit frischem Obst*

*hergestellt. Man kann jedoch an Bord auch durchaus auf Dosenobst zurückgreifen.*

*Statt Erdbeeren kann man auch Pfirsich, Wassermelone, Ananas, Banane oder Himbeeren verwenden.*

## Felipe's Margarita Fresca

### Zutaten:

2 saftige Limetten  
Ca. 1/2 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel flüssigen Honig  
30-60 ml Trinkwasser  
6 cl Tequila  
1 1/2 cl Triple Sec  
4-6 Eiswürfel

### Zubereitung:

Limetten halbieren und mit einer Hälfte den Rand des Glases abreiben. Das Salz auf einen Teller geben und das Glas mit dem Rand durch das Salz ziehen, bis der ganze Rand mit Salz bedeckt ist. Die Limetten anschließend auspressen und den Saft in ein Glas

geben. Honig und Wasser hinzu geben und alles mischen, bis sich der Honig aufgelöst hat. Das Glas mit Crushed Ice füllen. Tequila und Triple Sec in das Glas füllen und alles gut mit einem Löffel vermischen. Gegebenenfalls noch etwas Eis nachfüllen. Bei einem schönen Sonnenuntergang genießen!

*Vorsicht! Dieser Margarita macht süchtig und sollte daher nur an alte Salzbucket ausgegeben werden.*

*Um Sirup herzustellen erhitzt man in einem kleinen Topf 125 g Zucker und 120 ml Wasser. Zum Kochen bringen und den Zucker unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.*

## Planter's Punch

### Zutaten:

Eiswürfel  
4 1/2 cl Rum  
1 1/2 cl Sirup  
1 1/2 cl Limettensaft  
2 Spritzer Angostura  
1 Limettenviertel

### Zubereitung:

Ein hohe Glas mit Eiswürfeln füllen. Den Rum, Sirup, Limettensaft und Angostura in das Glas füllen und gut verrühren. Das Limettenviertel mit einem

scharfen Messer zur Hälfte einschneiden und auf den Glasrand setzen. Sofort servieren.

## Piña Colada

### Zutaten

30 ml Schlagsahne  
30 ml gesüßte Kokosmilch  
60 ml Ananassaft  
20 ml Limettensaft  
40 ml Maracujasaft  
4 Eiswürfel  
1 Cocktailkirsche  
Muskatnuss

### Zubereitung

Alle gekühlten Zutaten bis auf die Eiswürfel in einen Shaker geben und 20 Sekunden kräftig durchschütteln. Cocktail auf Eiswürfel in einem Longdrinkglas gießen. Etwas Muskatnuss über den Drink reiben und das Glas mit der Cocktailkirsche dekorieren.

## Pisco Sour

### Zutaten:

6 cl Pisco Puro (weißer Brandy)  
1 Esslöffel Zucker  
30 ml Frisch gepressten Limettensaft  
1 Eiweiß  
4 Eiswürfel  
2 Tropfen Angostura Bitter

### Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf den Angostura vermischen und in einem Mixer geben. So lange mixen, bis sich das Eis aufgelöst hat. Den Drink in ein Glas geben und mit Angostura garnieren.

*Pisco Puro ist ein weißer Brandy, der in Peru hergestellt wird. Man bekommt ihn in Deutschland in guten Supermärkten oder auch im Internet.*

*Je nach Anzahl die Zutaten multiplizieren. Für bis zu vier Cocktails genügt allerdings ein Eiweiß. Bitte unbedingt darauf achten, dass das verwendete Ei ganz frisch ist!*

## Passión de Maye

### Zutaten:

4 cl Rum  
1 1/2 cl Sirup  
120 ml Maracujasaft  
Saft von einer Limette  
4 Eiswürfel

### Zubereitung:

Alle flüssigen Zutaten und die Eiswürfel in einen Mixer geben und auf höchster Stufe mixen, bis sich die Eiswürfel aufgelöst haben. In ein Longdrinkglas

geben und mit einem Strohhalm servieren.

## Hello World Delight

### Zutaten:

150 ml Ginger Ale  
3 cl Sherry  
Saft von einer Limette  
4 Eiswürfel  
Ein paar Spritzer Angostura

### Zubereitung:

Die Eiswürfel in ein Glas geben und nacheinander Sherry, Limettensaft und Ginger Ale einfüllen. Am Ende ein paar Spritzer Angostura in das Glas geben und sofort servieren.

*Hello World Delight wird bei uns gerne als Cocktail gereicht, wenn wir Gäste an Bord haben, denn er lässt sich schnell und einfach in großer Menge zubereiten.*

*Der Drink ist sehr erfrischend und nicht allzu alkoholhaltig. Wer will kann auch auf den Sherry verzichten und stattdessen ein wenig mehr Limettensaft in den Drink geben.*

# Reiseimpressionen

In Panama und Ecuador konnten wir uns von ein paar Süd- und Mittelamerikanischen Spezialitäten überzeugen, die sich auch in kühleren Gefilden leicht nachkochen lassen. Aber auch die Karibische Küche bietet so manche Leckerei, die wir Euch nicht verheimlichen wollen.

## Coconut Shrimp

### Zutaten:

250 g Weizenmehl  
1 1/2 Teelöffel Backpulver  
1/2 Teelöffel Salz  
1/2 Teelöffel Cayennepfeffer  
1 Teelöffel Paprikapulver  
1/2 Teelöffel Thymian  
200 ml Bier  
1 Ei  
375 g Kokosnussflocken  
16 bis 24 große Shrimps, ohne Schale, aber mit Schwanz  
Öl

### Zubereitung:

In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Salz, Cayennepfeffer, Paprika und Thymian verrühren. Mit dem Bier und dem verquirlten Ei verrühren und zu einem dicklichen Teig verarbeiten. Die Kokosnussflocken auf einen Teller geben. Die Shrimps waschen, trocken tupfen und ggf. den Darm entfernen. Am Schwanz festhalten und in den Teig dippen. Anschließend durch die Kokosnussflocken ziehen, so dass

sie komplett damit bedeckt sind. In einer Pfanne ordentlich Öl erhitzen und die Shrimps darin nach und nach frittieren, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und eventuell mit Salz würzen. Noch warm mit dem Piña Colada Dip servieren.

*Statt mit Shrimps kann man bei diesem Rezept übrigens auch hervorragend mit Fischfilet verwenden. Das Filet einfach in fingerlange Streifen schneiden und wie die Shrimps panieren.*

## Piña Colada Dip

### Zutaten:

200 g Ananas aus der Dose  
125 g Kokosnussflocken  
120 ml Kokosnussmilch, ungesüßt  
2 Esslöffel Limettensaft

1 Esslöffel brauner Zucker  
1/4 Teelöffel Salz  
Cayennepfeffer

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe zu einem Püree verarbeiten. Kalt stellen und zu den Coconut Shrimp servieren

## Patacones

### Zutaten:

2 grüne (unreife) Kochbananen  
je etwa 375 g  
500 ml Öl  
Salz

### Zubereitung:

Die Bananen schälen und in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl auf 180° C erhitzen und die Bananenscheiben darin portionsweise etwa 5 Minuten ba-

cken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen. Zwischen zwei Holzbretter legen und platt klopfen. Heiß servieren.

## Impressum:

Ocean Cooking  
Brit's Rezepte aus aller Welt

Herausgeber, Redaktion und Gestaltung: Brit Gebhardt

Kontakt: [brit@sy-hello-world.de](mailto:brit@sy-hello-world.de)

Internet: [www.sy-hello-world.de](http://www.sy-hello-world.de)

Alle Angaben ohne Gewähr! Alle Rechte vorbehalten!

© Brit Gebhardt

Vielen Dank an die Segelyachten Black Pearl, Carina, Claire de Lune, Encore, Nine of Cups und Yohelah für ihre Rezeptbeiträge!