

Gefüllte Hähnchenbrustfilet



Für 4 Personen:

½ Hähnchenbrust pro Person,
für den Bordbetrieb die Brüste Vakuumverpacken,
luftgetrockneter Schinken,
Mozzarella,
viel frisches Basilikum,
Salz, Pfeffer

In die flach aufliegende Hähnchenbrust -
waagrecht eine Tasche schneiden,
in diese Tasche legen wir:
1 Scheibe Schinken
ca. 5 mm starke Mozzarellascheiben
und viel frisches Basilikum.
Mit Fleischspießchen die Tasche verschließen,
salzen und pfeffern,
auf einer Seite scharf, goldbraun anbraten,
danach mit der angebratenen Seite noch oben -
in eine feuerfeste Form geben,
und ca. 20 –25 Min. bei 200° im Rohr, schmoren
dabei tritt eine leckere Käsesoße aus.

Als Beilage zu empfehlen: Rahmkartoffel, oder gemischter Reis mit Lauchzwiebeln,
oder Patate fritti – gekochte Kartoffeln, vierteln und in der Pfanne goldbraun braten.

•**Zubereitungszeit:** Ca. ¾ - 1 Stunde

Ladinische Lasagnetta



Für 4 Personen:

8 quadratische Nudelblätter (Lasagne-Scheiben),
1 große Entenbrust,
etwas Olivenöl,
Wurzelgemüse (Stangensellerie, Karotten, Zwiebel),
1 Tomate, 2 El. Tomatenmark, 1 Prise Zucker,
Rotwein zum Ablöschen.

Für die Käsesauce:
Butter, Mehl, Milch, Schmelzkäse,
etwas Muskat.

Die Haut von der Entenbrust ablösen, das Fleisch würfeln. Die Fleischstücke in Olivenöl anbraten, dabei auch das ganze Haut-Stück mit ausbraten. Wenn die Fleischwürfel gut angebräunt sind, mit Rotwein ablöschen. Die Entenhaut entfernen, Ragout mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Das Wurzelgemüse und die gewürfelte Tomate in Olivenöl andünsten, Tomatenmark zugeben, salzen, pfeffern, mit etwas Gemüsebrühe (Brühwürfel) ablöschen.

Die trockenen Lasagne-Nudelplatten mit Messer halbieren, gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Lasagne-Nudeln „al dente“ kochen.

2 El. Mehl in etwas heißer Butter goldgelb anschwitzen, mit 2 Tassen Milch aufgießen, ca. 100 gr. Schmelzkäse darin schmelzen lassen, mit Salz, Pfeffer und etwas frischem Muskat abschmecken. Nun das Wurzelgemüse und das Entenragout zusammenmischen.

Auf einem Teller etwas vom Ragout anrichten, eine Lasagneplatte darüber legen, wieder eine Schicht Ragout darauf geben, noch mal mit einer Lasagnenudel abdecken. Als letzte Schicht noch mal einige Ragoutstücke auf die Lasagnenudel geben, mit ca. 1-2 El. der Ragoutsauce beträufeln.

1-2 El. Käsesauce um den äußeren Tellerrand träufeln.

Das Gericht wird nicht in einer Auflaufform wie üblich überbacken, sondern direkt auf dem Essteller angerichtet und serviert.

•**Zubereitungszeit:** Ca. ¾ Stunde

Spaghetti al Aglio



Schnell, einfach und super lecker. Man riecht danach nicht so sehr nach Knoblauch wie zu befürchten wäre.

Für 4 - 6 Personen:

Spaghetti (ca. 400 g - 600 g)
250g schwarze Oliven (entsteint) Abtropfgewicht
1 Glas eingelegte getr. Tomaten in Öl
1 Glas eingelegte Artischockenherzen
10 – 15 Zehen Knoblauch
gut Petersilie
viel frisches Basilikum
ca. 10 kleine Tomaten (Cocktailtomaten)
Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter

Vorbereitungen:

Oliven entsteinen. Oliven, getr. Tomaten und Artischocken klein schneiden,
½ Menge des Knoblauchs pressen (kommt roh in die Pasta),
die andere ½ Menge klein schneiden (wird in Butter angeschwitzt),
Basilikum und Petersilie klein hacken.

Zubereitung:

Die Nudel kochen, in viel Butter den klein geschnittenen Knoblauch anschwitzen,
die al dente gekochten Nudeln abgießen und nicht mit Wasser abschrecken,
sondern alle Zutaten unterrühren, jeweils das halbe Öl der Artischocken und
getr. Tomaten zugießen und einen kräftigen Schuss Olivenöl. Die Nudeln sollen
mit zu trocken sein, wenn doch, noch mehr Olivenöl zugeben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss die geviertelten Cocktailtomaten
auf der Pasta verteilen.
Wer möchte kann Parmesan dazu reichen.

•**Zubereitungszeit:** Ca. ½ Stunde

Curryrahmnudeln



Für 4 Personen:

Knoblauchzehen

klein gehackt

½-1 Eßl. Curry (Vorsicht je nach Schärfe)

1/8 l Milch

1/8 l Sahne

1 ½ Handvoll blanchiertes Gemüse:

Lauch, Zucchini, Sellerie, Spinat (frisch od. gefroren),

.....viel frisches Basilikum, Petersilie, Karotten

(für die Bordküche nur die leicht zu lagernden Gemüse nehmen)

ca. 400g Bandnudeln od. ähnliche Nudeln

Den geputzten Spinat in kochendem Wasser kurz blanchieren, herausnehmen und im kaltem Wasser abschrecken, klein schneiden, klein gehackte Zwiebeln und Knoblauch in heißer Butter angehen lassen, Spinat dazugeben. In Olivenöl den gehackten Knoblauch andünsten, darin den Curry ca. 5-7 Min. anschwitzen, Milch aufgießen und leicht aufkochen lassen, Sahne aufgießen, leicht aufkochen und eindicken, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, blanchiertes Gemüse zugeben, jedoch ohne Spinat und Basilikum, ca. 10 Min. köcheln lassen, in der Zwischenzeit Nudeln al-dente kochen, die Nudeln in die Soße geben und gut durchrühren, Spinat, Basilikum und Petersilie unterheben. Statt das Gemüse zu blanchieren, kann es auch in Öl angedünstet werden.

Passt auch zu Pute oder anderem Geflügel.

•**Zubereitungszeit:** Ca. 1 Stunde

•**Tipp:** Passt auch zu Pute oder anderem Geflügel.

Steinpilznudeln mit Spinat

ersatzweise auch Austernpilze



Für 4 Personen:

350g Steinpilze oder Austernpilze
an Bord: Getrocknete Pilze, (in Wasser quellen lassen)
150g Salami klein geschnitten,
1 Zwiebel
1/4 l Sahne
ca. 400g Bandnudeln od. ähnliche Nudeln
Salz, Pfeffer

Kleingeschnittene Zwiebel andüsten,
Pilze und Salami zugeben,
ca. 10 Min. köcheln lassen, (bis das Wasser verdunstet ist)
mit Sahne aufgießen, leicht aufkochen und eindicken lassen ca. 10 Min.
mit Salz, Pfeffer würzen,
in der Zwischenzeit die Nudeln al-dente kochen,
die Nudeln in die Soße geben und gut umrühren,

•**Zubereitungszeit:** Ca. 3/4 Stunde

Fischnudeln



Für 4 Personen:

ca. 250g gemischten Fisch:

Gemischt ~ Lachs, Seelachs, alle Fischfilets

ca. 100g – 150g Scampi od. Garnellen od. Krabben

ca. 100g Tintenfisch

2 Knoblauchzehen klein gehackt

1/8 l Sahne

1 ½ Handvoll blanchiertes Gemüse:

.....Lauch, Zucchini, Karotten, Kohlrabi, Paprika...

viel frisches Basilikum

(für die Bordküche nur die leicht zu lagernden Gemüse nehmen)

ca. 400g Bandnudeln od. ähnliche Nudeln

Salz und Pfeffer

Das in Streifen geschnittene Gemüse in kochenden Wasser kurz blanchieren, (Statt das Gemüse zu blanchieren, kann es auch in Öl angedünstet werden), herausnehmen und im kaltem Wasser abschrecken, klein gehackten Knoblauch in heißen Olivenöl andünsten, Tintenfisch dazugeben und leicht anbraten, Sahne aufgießen und leicht aufkochen lassen, blanchiertes Gemüse zugeben und gut umrühren, Fisch in Gulasch große Stücke schneiden und vorsichtig unterheben, ca. 10 Min.- 15 Min. köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer würzen, in der Zwischenzeit Nudeln al-dente kochen, die Nudeln und Basilikum in die Soße geben und gut durchrühren.

Die Pasta ist fertig, sobald der Fisch gar ist.

•**Zubereitungszeit:** Ca. 1 Stunde

Fisch a la Gerhard



Ab und zu bekommt man ja frischen Fisch von einem Fischer oder in einem Fischgeschäft, aber viele Crews trauen sich hier nicht ran. Hier eines meiner einfachen Lieblingsrezepte zum Thema Fisch.

Für 4 – 6 Personen:

3 – 4 Fische je nach Angebot (ca. 800 g – 1000 g)
1 Zwiebel, groß
Lauch od. Lauchzwiebeln
1 Paprika
Karotten
Oliven schwarz und grün
Kleine Tomaten
1 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Thymian, Zitronensaft

Vorbereitungen:

Den Fisch ausnehmen und schuppen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft säuern.
Das Gemüse, je nach belieben, in Streifen, Würfel oder Scheiben schneiden.
Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen, das Gemüse gleichmäßig auf dem Boden verteilen.
Die Fische auf das Gemüse legen, Thymian und Knoblauch darauf verteilen,
Einen Schuss Olivenöl über die Fische gießen und die Oliven und Tomaten um die Fische herum verteilen. Fertig - das war's auch schon.

Zubereitung:

Auflaufform ins vorgeheizte Rohr schieben, 180 Grad,
und ca. 35 – 45 Min. garen lassen
Dazu Weisbrot oder Oregano – Kartoffeln reichen

•**Zubereitungszeit:** Ca. 1 ½ Stunde

Fischsuppe

Bouillabaisse



Für 4 Personen:

ca. 500g gemischt Mittelmeerrische
ca. 100g Tintenfisch / Sepia
ca. 500g – 1000g Fischköpfe
Scampi od. Garnellen od. Krabben
ca. 200g Miesmuscheln
2 Kartoffeln
1 Zwiebel, 1 Möhre
½ Stange Lauch
1 kl. Dose Schältdtomaten
4 Zehen Knoblauch
2 Eßl. Zitronensaft
Petersilie, Thymian, Oregano, 1 Prise Safran, Lorbeerblatt,
2 Suppenwürfel Fleischbrühe
Salz und Pfeffer,
Olivenöl

-
- Fleisch in Gulasch große Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen,
 - Fischabschnitte und Köpfe in 1¼ l Salzwasser ca. 15 Min. kochen lassen,
 - die Muscheln unter fließendem Wasser abbürsten und den Bart anreißen (offene Muscheln wegwerfen),
 - von dem kochenden Fischeud den oben aufliegenden Eiweißschaum (etwas dreckig) abschöpfen,
 - danach den Sud durchseihen, die Gräten entfernen und den Sud erneut zum kochen bringen,
 - die Muscheln darin 10 Min. garen und danach wieder aus dem Sud nehmen,
 - gewürfelte Kartoffeln, Lorbeer und die Suppenwürfel in den kochenden Sud geben,
 - in Olivenöl die gehackten Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Möhren andünsten und anschließend dem Sud beifügen,
 - das Fischfleisch der abgeklauten Fischköpfe und der in Streifen oder Ringe geschnittene Tintenfisch (er braucht lang) sowie die klein geschnittenen Schältdtomaten zufügen,
 - mit Salz, Pfeffer, Thymian und Safran abschmecken,
 - nach ca. 35 Min. Kochzeit die Muscheln, die Fischstücke und Garnellen begeben,
 - Oregano und Petersilie zugeben und eventuell nachwürzen und nun die Suppe noch ca. 15 Min. köcheln lassen,
 - die Suppe ist fertig wenn die Kartoffelstücke durch sind.

•Zubereitungszeit: Ca. 1 ¼ Stunden

Spanische Paella



Für 6 - 8 Personen:

100g gewürfeltes Schweinefleisch (Schnitzel)	400g – 500g Hähnchenbrust
150g Tintenfisch (Sepia od. Pulpo)	200g – 400g Fischfilets (Seelachs, Rotbarsch...)
10 – 12 St. Nürnberger Schweinsbratwürstel	4 – 8 Riesengarnelen oder Scampi
200g – 300g frische Miesmuscheln (muss nicht sein)	100g grüne Bohnen (frisch oder gefroren)
1 rote und 1 gelbe Paprika	450g Schältomaten (Dose)
100g Erbsen (frisch oder gefroren)	2 Knoblauchzehen
350g – 400g Reis	3 Suppenwürfel
2 – 3 Zwiebeln	Salz, Pfeffer, Zitronensaft
2 Tüten Safran á 2g (od. Safranersatz)	

Für den Bordbetrieb ersetze ich die Zutaten die ich vor Ort nicht bekomme mit Dosenware, z. B. Fisch – Makrelenfilets in Öl... jedoch dann nur ca. 3 Dosen.

Vorbereitungen:

Schweinefleisch würfeln, Hühnerbrust vierteln, nun beides salzen und pfeffern.
Den Tintenfisch reinigen, enthäuten und in Streifen schneiden.
Die Fischfilets in Gulasch große Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
Knoblauch und Zwiebeln würfeln und den Paprika in Streifen schneiden.
Muscheln mit wenig Wasser, in geschlossenem Topf ca. 10 Min. kochen.
Ca. 1l Fleischbrühe kochen, etwas intensiv ansetzen, danach den Topf beiseite stellen.

Zubereitung:

In Ihrer größten Pfanne (an Bord eine Alu-Auflaufform), Olivenöl erhitzen und die Schweinsbratwürstel anbraten, bis sie braun sind, nun das Schweinefleisch und die Hähnchenbrüste mit anbraten, danach den Tintenfisch zugeben, wenn alles angebräunt ist, den Knoblauch und die Zwiebeln einrühren, nach 5 Min. die Paprikastreifen mit dünsten, salzen und pfeffern, nun den rohen gewaschenen Reis zwischen das Fleisch streuen, Safran zufügen; noch einen kräftig Schuss Olivenöl, den Reis anziehen lassen bis er glasig ist, ab jetzt mit kleiner Flamme weiterkochen, Fleischbrühe angießen, die kleingeschnittenen Schältomaten, die Erbsen und Bohnen dazu geben, jetzt alles vorsichtig durchrühren und die Fleischteile gleichmäßig am Pfannenboden verteilen.

Achtung: Von jetzt an wird nicht mehr umgerührt, nur von Zeit zu Zeit die Pfanne leicht rütteln, nach weiteren 15 Min. die Fischstücke in den Reis eingraben, die Garnellen oben auflegen, und die gekochten Muschel halb in den Reis stecken, nun immer wieder Fleischbrühe nachgießen damit der Reis gut quellen kann, nach der Reiszugabe braucht die Paella ca. 35 Min., sie ist fertig sobald der Reis gar ist, nun sofort aus der Pfanne servieren.

•**Zubereitungszeit:** Ca. 1 ½ Stunden

Paella in 8 Schritten.



Würstchen und Fleisch anbraten



Tintenfisch u. etwas später Zwiebeln
zufügen.



Viel Olivenöl u. den trockenen Reis
anbraten.



Paellagewürz, Safran, Salz, Pfeffer



SchältoMATen, Paprika, danach mit
Brühe angießen.



TK Bohnen u. Erbsen hinzugeben.



Muscheln einschieben.



15 Min. bevor der Reis gar ist, die
Fischstücke eingraben.

Miesmuscheln mit Tomaten-Cognacsoße



Für 4 Personen:

ca. 1,5 kg frische Miesmuscheln
2 – 3 Zwiebeln (sehr gut passen rote)
800g Schältomaten aus der Dose
2 – 3 Schuss Cognac
½ - 1 Tl. Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl

Keine Angst vor Muschel, es ist ganz einfach.

Das vorbereiten der Muscheln allgemein:

Die Muscheln in kaltem Wasser 2 mal durchwaschen.

Offene und beschädigte Muscheln wegwerfen, sie sind ungenießbar.

Dazu wäre zu sagen: Wenn Sie die Muscheln aus dem Kühlschrank holen und in das kalte Wasser schütten, werden Sie viele Muscheln leicht geöffnet sehen.

Doch nach ein paar Minuten im kaltem Wasser schließen sich viel wieder.

Bei denen, die jetzt noch offen sind, die beiden Schalen zusammendrücken dabei werden sich die meisten Muscheln schließen, diese sind einwandfrei.

Grundsätzlich: Lieber eine mehr wegschmeißen, als eine zu wenig.

Nun reinigen Sie jede Muschel mit einer Bürste und reißen den gelegentlich vorhandenen Bart ab.

Die Zubereitung:

In einem Topf, die in Spalten geschnittenen Zwiebeln in Öl andünsten.

Die Schältomaten klein schneiden und den gesamten Doseninhalt, inkl. Tomatenwasser zugeben und ca. 5 Min. mitdünsten.

Nun würzen: Salz, Pfeffer, 1 Tl. Zucker, Paprika edelsüß und ca. 3 – 5 Schnapsgläser Cognac.

Das ganze ca. 10 – 30 Min. köcheln lassen.

Die gewaschenen Muscheln in einen hohen Topf geben,

den Boden ca. 1 cm hoch mit Wasser bedecken

und zugedeckt, bei starker Hitze ca. 8 – 10 Min. kochen.

Dabei öffnen sich die Muscheln.

Während diesem Vorgang, schäumt in Topf Eiweiß auf, dass ist in Ordnung – nicht wundern.

Die jetzt noch geschlossenen Muscheln wegwerfen, diese sind ebenfalls schlecht.

Die Muscheln anrichten, mit Soße übergießen und servieren.

Dazu Baguette reichen.

•**Zubereitungszeit:** Ca. 1 Stunde

Miesmuscheln mit Wein- Knoblauchsoße



Für 4 – 5 Personen:

ca. 2 kg frische Miesmuscheln
1 – 2 Zwiebeln
2 – 3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer,
viel Petersilie
1/8 – 1/4 Weißwein
Parmesan gerieben

Keine Angst vor Muschel, es ist ganz einfach.

Das vorbereiten der Muscheln allgemein:

Die Muscheln in kaltem Wasser 2 mal durchwaschen.

Offene und beschädigte Muscheln wegwerfen, sie sind ungenießbar.

Dazu wäre zu sagen: Wenn Sie die Muscheln aus dem Kühlschrank holen und in das kalte Wasser schütten, werden Sie viele Muscheln leicht geöffnet sehen.

Doch nach ein paar Minuten im kaltem Wasser schließen sich viel wieder.

Bei denen, die jetzt noch offen sind, die beiden Schalen zusammendrücken dabei werden sich die meisten Muscheln schließen, diese sind einwandfrei.

Grundsätzlich: Lieber eine mehr wegschmeißen, als eine zu wenig.

Nun reinigen Sie jede Muschel mit einer Bürste und reißen den gelegentlich vorhandenen Bart ab.

Die Zubereitung:

In einem Topf, die fein geschnittenen Zwiebeln in Öl andünsten.

Knoblauch und Petersilie zugeben mit 150 – 250 ml Wein ablöschen, und ca. 5 Min. mitdünsten. Nun würzen: Salz, Pfeffer.

Die gewaschenen und gereinigten Muscheln in den hohen Topf dazugeben, der Boden sollte ca. 1 cm hoch mit Wein bedecken sein. Nun zugedeckt, bei starker Hitze ca. 8 – 10 Min. kochen. Dabei öffnen sich die Muscheln.

Während diesem Vorgang, schäumt in Topf Eiweiß auf, das ist in Ordnung – nicht wundern.

Die jetzt noch geschlossenen Muscheln wegwerfen, diese sind ebenfalls schlecht.

Die Muscheln anrichten, mit der mitgekochten Soße übergießen und mit Parmesan bestreuen nun servieren. Dazu Baguette reichen.

•**Zubereitungszeit:** Ca. 1 Stunde

Pizzabrote



Die angegebene Menge, reicht für ca. 2 Baguette,
für 6 – 8 Personen.

90g Butter
100g geriebener Käse
Paprika – rot, gelb, grün klein geschnitten
1 Tomate klein gehackt
1 Zwiebel klein gehackt
Champignons klein gehackt
2 Eier
200g Schinken klein geschnitten
50g Schinken klein geschnitten
Salz, Pfeffer und Oregano
2 Baguette

Die oben aufgeführten Zutaten mit der Butter verrühren,
mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen,
die rohen Eier einrühren
die Masse auf Fingerdicke Baguettescheiben streichen,
im Ofen bei ca. 170° ca. 10 Min. überbacken
heiß servieren – fertig.

•**Zubereitungszeit:** Ca. ½ Stunde

Thailändisches "Rotes Curry "

mit Hähnchenfleisch und Kokosmilch



Für 4 Personen:

100 gr. Red Curry Paste
800 ml (2 Dosen) Kokosmilch
400 ml. Wasser
500 gr. Hähnchenbrust
1 Dose Bambussprossen
3 – 4 Zitronenblätter
Basilikum, Paprika rot u. grün
1 Palmzucker-Stück, Zucker,
Salz

Kokosmilch aus der Dose im Wok zum Kochen bringen,
rote Currypaste hineinrühren und mindestens 10 Min. kochen lassen,
Hähnchenbrust in Stücke schneiden und dazugeben, nicht vorher anbraten oder würzen!
Bambussprossen aus der Dose dazugeben, Zitronenblätter mitkochen,
kleingeschnittene Paprika zugeben,
den Palmzucker zufügen, er löst sich nur langsam auf,
mit etwas Haushaltszucker und ca. 1 Teel. Salz abschmecken.
Sollte das Curry zu scharf sein, kann es mit Kokosmilch „entschärft“ werden.

Dazu ißt man Thai-Duftreis, ohne Salz gekocht.

Achtung: Die Zitronenblätter werden nicht mitgegessen.

•**Zubereitungszeit:** Ca. ¾ Stunde

•**Tipp:** Schmeck auch sehr gut mit Putenfleisch oder Schweinefilet, Schweinelende.

Spargelröllchen

mit gewürzter Sahne überbacken



Für 4 Personen:

ca. 750g Spargel für Bordküche aus der Dose od. Glas

ca. 200g gekochter Schinken

ca. 200g roher Schinken

250g Sahne

Butter

1/8 l Sahne

Salz, Pfeffer, Paprika, Curry und ein wenig Muskat

Vorbereitungen:

Spargel kochen oder Dose abgießen,

Schinken auflegen und je 2 – 3 Stangen Spargel einrollen,

eine Auflaufform gut ausbuttern,

die Schinkenröllchen abwechselnd, 1 x roh, 1 x gekochter Schinken, hineinlegen,

ohne weiteres übereinander und mit Butterflocken bestreuen.

Zubereitung:

Rohr auf 200° vorheizen und Spargel darin ca. 5 Min. anbacken,

in der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen – kurz bevor sie richtig steif ist
mit den oben angegebenen Gewürzen würzen.

In der Bordküche verwende ich einfach flüssig H-Sahne.

Die geschlagene Sahne auf die Röllchen verstreichen und dann weitere 10 Min.
überbacken, bis eine goldbraune Kruste entsteht.

(Bordküche 20 Min. ergibt keine so schöne Kruste da hier nur Unterhitze vorhanden ist)

Beilage: Reis

•**Zubereitungszeit:** Ca. 3/4 Stunde

Spargelvariationen



So wird's gemacht:

Spargel immer großzügig schälen und möglichst stehend ca. 25 - 30 Min in einem Sud aus Wasser mit etwas Zucker und Salz und einem Schuss Essig kochen. Zu heißem Spargel passen Parmaschinken, aber auch alle Räucher- und Kochschinken, Coppa und (besonders lecker) Graved Lachs.

Dazu die klassischen Spargel-Saucen:

Hollandaise:

175 gr Butter, 2 Eigelb
2 El Wasser, 1 El Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer, Cayennepfeffer

Die Butter in einem Topf schmelzen. Eigelb mit Wasser, Zitronensaft und Salz in eine Schüssel geben. Im heißen Wasserbad solange mit dem Schneebesen schlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, flüssige Butter löffelweise unterheben. Mit Salz, weißem Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Polnische Sauce:

½ Stück Butter schmelzen. 4 El Semmelbrösel darin anrösten. Wenn die Semmelbrösel Farbe kriegen, mit ca. 1/4 Ltr. Spargelkochwasser aufgießen.
Eine rohe Kartoffel hineinreiben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Grüner Spargel mit Barbera - Sauce:

Ca. 2 kg. grünen Spargel mit etwas Pfeffer und Olivenöl 15 Min. kochen.
125 gr Schinken in Streifen schneiden, 1 geschälte Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. Schinken in etwas Butter kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln und Knoblauch 5 Min glasig dünsten. Mit 3/8 Ltr. Barbera aufgießen, 5 Min einköcheln lassen. 1 El Speisestärke mit 1-2 EL kaltem Wasser lösen und Sauce damit binden.

Die Butter in einem Topf schmelzen. Eigelb mit Wasser, Zitronensaft und Salz in eine Schüssel geben. Im heißen Wasserbad solange mit dem Schneebesen schlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, flüssige Butter löffelweise unterheben. Mit Salz, weißem Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Polnische Sauce:

½ Stück Butter schmelzen. 4 EL Semmelbrösel darin anrösten. Wenn die Semmelbrösel Farbe kriegen, mit ca. 1/4 Ltr. Spargelkochwasser aufgießen.
Eine rohe Kartoffel hineinreiben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Grüner Spargel mit Barbera - Sauce:

Ca. 2 kg. grünen Spargel mit etwas Pfeffer und Olivenöl 15 Min. kochen.
125 gr Schinken in Streifen schneiden, 1 geschälte Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln.
Schinken in etwas Butter kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln und Knoblauch 5 Min glasig dünsten. Mit 3/8 Ltr. Barbera aufgießen, 5 Min. einköcheln lassen. 1 EL Speisestärke mit 1-2 EL kaltem Wasser lösen und Sauce damit binden.