

Rezeptssammlung für die Bordküche:

VORSPEISEN:

Dosen od. Glas: Oliven, eingelegte Champignons, Paprika, Silberzwiebeln, Artischocken, getrocknete Tomaten in Öl
Knoblauchsardinen, gefüllte Weinblätter...

Frisch: Salami, Schinken, Coppa, Melone, Mozzarella Tomaten,

Tsatsiki: 250g Quark, 250g Schmant (od. Saure Sahne), 1 Gurke (geraspelt), 1-2 Knoblauchzehen, Salz u. Pfeffer, 1Schuß Essig.

Bohnen mit Tomaten: 1 Dose weiße Bohnen, gewürfelte Tomaten, Thunfisch, Salz u. Pfeffer, Zucker, Oregano, Basilikum.

Rote Bete mit Mozzarella: Teller mit Rucolasalt auslegen, (1 Glas kleine) Rote Betescheiben auf den Rucolasalat legen,Mozzarellascheiben drauflegen, pfeffern, mit Balsamicoessig und Olivenöl beträufeln.



SUPPEN:

Fischsuppe: 6-8 Pers.: ca. 1 kg Fisch, Scampi, Zitronensaft, Salz, 500g Muscheln, 1 Zwiebel, 1 Möhre, Knoblauch, 3 Tomaten, Öl.
- Fischabschnitte mit 1¼ l Wasser u. Salz 15 Min. kochen,
- Muscheln säubern, u. in abgeseihten Sud 10 Min. garen,
- gehackte Zwiebeln, Mohren, Knoblauch, Tomaten, andünsten,
- mit Sud aufgießen,
- danach Fischstücke u. Muscheln noch einmal ca. 15 Min garen.

Lauchcremesuppe: 2 Zwiebeln, 500g Lauch, 125g kleingehackter roher Schinken, Fleischbrühwürfel, H-Sahne, 1 Ei, gerieb. Käse.
- Zwiebeln u. sehr klein geschnittene Lauchstücke andünsten,
- Schinken dazugeben und nach 5 Min. mit ca. 1l Fleischbrühe aufgießen, Salz u. Pfeffer, 15 Min kochen,
- 1 El. Mehl mit 4 El Wein verquirlen u. zum Binden unterrühren,
- 2 El. Sahne und 1 Eigelb unterrühren,
- zum Schluss noch gerieb. Käse darauf streuen.



SALAT:

Maissalat: Kleingeschnitten- 200g Wurst, 200g Käse, 1 Zwiebel, 1 rote und 1 grüne Paprika, 2 Tomaten- miteinander vermischen, 300g Mais zugeben, mit Essig u. Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika abschmecken:

Blaukraut-Mandarinensalat: ca. ¼ Krautkopf, 1-2 Karotten, 1 kl. Zwiebel, klein schneiden und miteinander vermischen, 1 Dose Mandarinen dazugeben, mit Essig u. Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Mandarinensaft abschmecken.



PASTA:

Rigatone...: 1 Dose 400g Erbsen/Karotten, 200g Schinken, 300g H-Sahne, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 400g Nudeln nach Wahl, Salz, Pfeffer, Oregano, Parmesan.
- Zwiebeln andüsten, Knoblauch – Erbsen/Karotten – Schinken dazu,
- Sahne aufgießen, würzen.

Tortellini Gratin: 300g Zucchini, Knoblauch, 3 Eier, ¼ l Milch, Parmesan, Salz, Pfeffer, Muskat, 500g Tortellini.
- Geraspelte Zucchini gut auspressen, Zucchini mit Knoblauch andüsten, in eine Auflaufform geben und mit den gekochten Tortellini abdecken, die 3 Eier mit dem Parmesan und der Milch verquirlen und würzen, Eiermilch über die Tortellini gießen,
- ca. ½ Std. bei 200° im Rohr backen.



Gemüsenudel Gratin: 200g gekochten Schinken, 200g Erbsen, 1 Paprika u. 1 Zwiebel kleingehackt, 125 ml Milch, 1 Schmelzkäse, 200g kleine Nudeln.
- Zwiebeln andüsten, die gekochten Nudeln und Erbsen unterrühren, Schmelzkäse bei geringer Hitze in die Milch einrühren, Paprika einrühren, alles in eine Auflaufform geben und ca. 15 Min. bei 200° im Rohr backen.

Spaghetti mit Pesto: Spaghetti al dente kochen, Pesto (aus dem Glas) leicht erwärmen, eventuell 1 Schuss Sahne zugeben, Pesto über die Nudeln – fertig.

Spaghetti mit Vongole: 1 Dose Makrelenfilets, 200-300g Vongole aus dem Glas, 1 Zwiebel, Knoblauch, viel Petersilie, Salz, Pfeffer.
- Zwiebeln und Knoblauch andüsten, die Dose Makrelenfilets inkl. des Öls zugeben, das Muschelwasser abgießen, jedoch aufheben, Muscheln dazu geben, leicht köcheln lassen, immer wieder Muschelwasser dazu geben, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Die Nudeln al dente kochen und unabgeschreckt unter die Muscheln heben.



Schinkenfleckerl: 1 Zwiebel, 300g Schinken, 125 ml saure Sahne, 3 Eier, 400g Nudeln, Butter, Salz, Pfeffer, Muskat.
- Saure Sahne mit den Eiern verrühren, die gekochten Nudeln mit allen Zutaten in einer Auflaufform vermischen, mit Butterflocken bestreuen, bei 200° im Rohr ca. 30 Min. überbacken.

FISCH UND MEERESFRÜCHTE

Miesmuscheln mit Wein- Knoblauchsoße: 2 Kg Miesmuscheln, 1 Zwiebel, 2 – 3 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, viel Petersilie, Weißwein, Parmesan gerieben.

- Zwiebeln klein schneiden, in Olivenöl andünsten, Knoblauch und Petersilie zugeben mit 150 ml Wein ablöschen, die gereinigten Muscheln zugeben (gut abbürsten, Bart entfernen, beschädigte aussortieren) und ca. 10 Min. mit Deckel kochen, alle jetzt noch geschlossenen Muscheln aussortieren, vor dem servieren mit Parmesan bestreuen.



Miesmuscheln mit Tomaten- Cognacsoße: 2 Kg Miesmuscheln, 3 Zwiebel, 2 – 3 Knoblauchzehen, 1 Dose Pizzatomen 400g, 5 Eßl. Cognac, Salz, Pfeffer, 1 Tl. Zucker, 1 Tl. Paprika edelsüß.

- Zwiebeln in Spalten schneiden, in Olivenöl andünsten, Tomaten zugeben, würzen, 1 kräftiger Schuss Cognac, weiter dünsten,
- die gereinigten Muscheln (gut abbürsten, Bart entfernen, beschädigte aussortieren), mit 150 ml Wasser in einem großen Topf ca. 10 Min. mit Deckel kochen, alle jetzt noch geschlossenen Muschel aussortieren, noch eine Schuss Cognac in die Soße und die Soße über die Muscheln gießen. Nichtmuschelesser schmeck die Soße auch nur mit Baguette.



Krustentiereintopf: 400g Tintenfisch, Scampi, 400g Miesmuscheln, 250g Fisch, 2 Zwiebel, 2 – 3 Knoblauchzehen, Zitronensaft, ¼ l Weiswein, 1 Dose Pizzatomen 400g, Salz, Pfeffer.

- Muscheln säubern, Tintenfisch in Stücke schneiden, Fisch in 3 cm Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, 1 Zwiebel Achteln und 1 Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden.
- Zwiebelachtel mit dem Weiswein und dem Knoblauch zu kochen bringen, Muscheln ca. 8 Min. mitgaren, Muscheln aus dem Sud nehmen, Sud durchseihen.
- In einem großen Topf, mit Olivenöl, die kleingeschnittenen Zwiebeln andünsten, Pizzatomen – Tintenfisch – Fisch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, den Muschel- Weinsud aufgießen, Scampi und Muscheln mit in den Topf, alles zugedeckt ca. 15 Min. garen.

HAUPTGERICHTE GEMISCHT

Béchamel Kartoffeln: 1,5 Kg Kartoffeln, 2 Eßl. Butter, 2 Zwiebeln, 100g Schinkenwürfel, 8 Eßl Mehl, ½ l Milch, ¼ l Fleischbrühe (Würfel), 2 Becher Creme fraîche, Salz, Pfeffer.

- Kartoffel kochen, in Scheiben schneiden,
- Zwiebeln und Schinkenwürfel in Butter anbraten, Mehl zufügen und anschwitzen, nach und nach Brühe und Milch zugießen, Creme fraîche zugeben und ca. 5 Min. kochen, abschmecken; Kartoffelscheiben unterheben, fertig.

Paella:

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 geschlossenen 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 kleingeschnitten 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 Garnelen 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.

Pizza Brote: 1-2 Baguette, 90g Butter, 100g geriebener Käse, je 1 Paprika rot und grün, 1 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Dose Champignon, 2 Eier, 200g Schinken, Salz, Pfeffer, Oregano.

- Alles klein schneiden und mit der Butter und den Eiern zu einer Masse verrühren. Die Masse auf Brotscheiben streichen und bei 180° im Rohr überbacken.



Weißbrot-Käseaufbau: Aus Sardinien. Altes Weißbrot, Olivenöl, geriebener Käse, Schinken oder Speck, Gemüsesbrühe (Instand).

- Altes trockenes Weißbrot in ca. 1cm starke Scheiben schneiden.
 - Auflaufform ölen, dann ca. 3 Lagen einschieben und zwar...
 - Brot, Schinken, Käse und das Brot mit ein wenig Brühe begießen,
 - das 3 mal und am Schluss eine kräftige Lage Käse.
- bei 180° im Rohr ca. 20 Min. überbacken.
Schmeck warm und kalt.

Kanarische Kartoffel mit Schweinhals od. Lammfleisch:

Schweine- od. Lammfleisch, Kartoffeln, Paprika 1 x rot u. 2 x grün, Zwiebeln, Gemüse- od. Fleischbrühe, Salz, Pfeffer.

Kanarische Kartoffel:

- Auflaufform oder tiefes Backblech ölen,
 - Zwiebeln in ca. 1cm starke Scheiben schneiden, die Scheiben im ganzen, vollflächig auf den Auflaufboden legen,
 - die kleingeschnittenen Paprikastücke darüber verteilen.
 - kleine Kartoffeln (durchaus mit Schale) halbieren und mit der Schnittfläche auf die Zwiebeln und Paprika legen.
 - 2/3 mit Brühe aufgießen (od. Wasser aufgießen und Brühwürfel hinein bröseln. Leicht überwürzen, die Kartoffeln vertragen es.
- Bei 180° im Rohr ca. 45 Min. backen.

An Bord bekommen die Kartoffel keine Kruste da hier meist nur Unterhitze vorhanden ist. Schmeckt trotzdem hervorragend.

Schweine- od. Lammfleisch: Würzen (durch aus auch mit Knoblauch) und beidseitig anbraten.



Asienpfanne mit Reis:

Hähnchen, Asiengemüse, Bambussprossen, Lauch, Karotten, Zucchini, Pilze, Austersoße, Sojasoße, Sweet Chilli Sauce, Salz, Pfeffer.

- Gewürztes Fleisch anbraten, Gemüse nach und nach zugeben und mit Sojasoße ,Austersoße u. Sweet Chilli Sauce abschmecken,
- danach noch ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen.

Dazu Reis oder Nudeln.



GRUNDSÄTZLICHES:

Weißbrot: 500g Mehl, 1 Pack. Trockenhefe, ¼ l lauwarmes Wasser; Salz,

- 60 – 70 Min. gehen lassen, durchkneten, weitere 20 Min. gehen lassen, formen und bei 200° Backen.

Pizzateig: 400g Mehl, 1 Pack. Trockenhefe, 300 ml lauwarmes Wasser, 1 Ei, 1 El. Olivenöl, Salz.

Pfannenkuchen: 250g Mehl, 4 Eier, ½ l Milch, Salz.