

# KOCHEN NACH BEAUFORT

REZEPTE FÜR JEDE WINDSTÄRKE



CLAUDIA SEIFERT  
FOTOS JULIA HOERSCH



DELIUS KLASING

SWIB

10

bis Kappeln



Claudia Seifert • Julia Hoersch

# Kochen nach Beaufort

Rezepte für jede Windstärke

SWIB

Delius Klasing Verlag

# Inhalt

---

- 6 Ein Wort vorweg
- 9 Bordproviant
- 11 Legende

## Leichte Brise - kleine Wellen (1-2 Beaufort)

- 17 Bouillabaisse mit Tomaten-Mayonnaise und Taco-Chips
- 17 Gebackene Holunderküchlein
- 18 Paella mit Hühnchen, Garnelen und Gemüse
- 18 Steak-Sandwich im Pitabrot
- 22 Fischfilets in Bierteig mit Kartoffeln und Remoulade
- 22 Fisch in einer Cornflakeskruste mit Kartoffeln und Fenchel-Tzatziki
- 23 Gegrillte Steaks in Biermarinade und Radieschen-Kartoffelsalat
- 23 Kartoffel-Zitronenpüree mit gebratenen Schinken-Paprika
- 27 Melonensalat mit gebratenem Fisch und Sesammus
- 27 Gefüllte Hähnchenbrust mit Honig-Barbecue-Soße und Chicoree-Fenchelsalat
- 28 Gegrillte Zucchini mit Tomaten-Aprikosen-Chutney
- 28 Gegrillter Lachs mit Raita und Gurken-Melonensalat
- 31 Rote Bete mit Hering, gebratenen Äpfeln und Salsicce
- 31 Früchte in Rum mit Quarkcreme und Russisch Brot
- 34 Karamellierte Pfirsiche
- 34 Erdbeereis mit gebratenen Erdbeeren

## Mäßiger Wind - mäßige Wellen (3-4 Beaufort)

- 41 Roh mariniertes Kabeljau mit Radieschen und Dill
- 41 Tomatensalat mit Ziegenkäse, gebackenen Holunderblüten und Kürbiskernen
- 42 Kräutersalat mit Erdbeeren und gebratenem Seelachs
- 42 Gebratene Pfifferlinge mit Polenta
- 46 Pumpernickel-Forellen-Türmchen mit Radicchio
- 46 Gefüllte Tomaten mit Kartoffeln, Sardinen und Oliven
- 47 Seelachs mit Apfel-Senfsoße und Kartoffel-Meerrettich-Stampf
- 47 Ruccolasalat mit Artischocken, Hähnchenbrust und Ziegenkäse
- 52 Baguette mit Avocado-creme, Nektarinen, Krabben und Tomaten
- 52 Pfannkuchen mit Zucchini-Gemüse und Pecorinokäse
- 56 Gebratenes Gemüse mit Dijonsenf-Creme und eingelegten Rum-Feigen
- 56 Sesam-Omelette mit Möhren-Kichererbsen-Gemüse
- 57 Rösti mit Steinpilzen und Schnittlauchcreme
- 57 Zitronen-Kartoffeln mit Schnittlauch-Quark und Matjesfilets
- 60 Gemüse-Hirsotto mit Lachswürfeln
- 60 Rumpsteaks in Rum-Marinade mit mediterranem Tomaten-Brotssalat

## Frische Brise - große Wellen (5-6 Beaufort)

- 67 Spargel-Bruschetta
- 67 Spaghetti mit Kräuterpesto, Sardellen und Parmesan
- 68 Artischockenböden gefüllt mit Schwarzbrot, Schinken und Oliven
- 68 Möhren-Radieschen-Pfanne
- 72 Ziegenkäse-Schwarzbrot mit Trauben und Pinienkernen
- 72 Penne mit Auberginen-Paprikasugo und Sesampaste
- 73 Salat mit Oliven, Kirschen, Schinken und Kapern, dazu Bruschetta
- 73 Maccheroni in der Pfanne gebraten mit Zucchini, Chorizo und Tomaten

- 77 Warmer Mangold mit Kirschen und Frischkäse
- 77 Kabeljau mit Kichererbsen-Tomatensalat und Mandelmus
- 78 Räuchermakrele mit Roter Bete und Radieschen
- 78 Kartoffeln mit Kohlrabi-Gurken-Tzatziki und Krabben
- 81 Tomaten-Dattel-Salat mit Räucherlachs und Grissinistangen
- 81 Kartoffel-Ragout mit Gemüse in Aquavit gegart, dazu geräucherte Forelle
- 84 Radicchio-Apfelsalat mit Kapern und Hähnchenbrust
- 84 Schnelles Erdbeer-Tiramisu

## Steifer Wind - brechende Wellen (7 Beaufort)

- 91 Schnelle Fischsuppe mit Schnittlauch-Baguette
- 91 Spaghettini mit Rucola-Pesto und Fenchel
- 92 Baguette mit Matjeswürfeln und Minze
- 92 Couscous mit Tomaten, Kichererbsen, Oliven und Knoblauch-Joghurt
- 96 Gemüse-Kokos-Topf mit Basmati-Reis
- 96 Tortilla mit Paprika, Kichererbsen, Limone und Schafskäse
- 97 Kartoffelsuppe mit Datteln, roten Zwiebeln und Taco-Chips
- 97 Linsen-Curryeintopf mit Speck und Crème Fraîche
- 101 Gebratene Tomaten mit Parmesan
- 101 Nudeln mit scharfer Tomaten-Harissa-Soße und Schafskäse
- 102 Hühner-Ingwerbrühe mit Engelshaarnudeln
- 102 Gnocchi mit Brokkoli, Ricotta und Frühlingszwiebeln
- 105 Ravioli mit Artischocken, Oliven und Tomatenpesto
- 105 Windumtöstes Segelmädchen
- 108 Rhabarber-Erdbeer-Crumble
- 108 Zuckerwaffeln mit Quark-Creme und frischen Beeren

## Jollen-Picknick

- 115 Kirsch-Focaccia mit Bergkäse und Frühlingszwiebeln
- 115 Sellerie-Fenchelsalat mit Kapern, Putenbrust und Schwarzbrot
- 116 Toasts mit Hühnchen, Datteln und Salat
- 116 Caesars Salad mit Blaubeeren, Hühnchen und Erdnüssen, dazu Parmesandressing
- 120 Brotwürfel, Gemüse mit Dukkah und Olivenöl
- 120 Fischfrikadelle mit Kartoffel-Holunder-Salat
- 121 Grießflammeri mit Apfel-Holunder-Kompott und Zwieback-Orangen-Rösteln
- 121 Tabouleh mit Datteln, Oliven und Schafskäse-Dip
- 125 Artischocken-Pasta-Salat mit Bohnen und frischen Kräutern
- 125 Falafel mit Blumenkohlsalat und Sesampaste
- 126 Matjesbrötchen mit Ingwerbutter
- 126 Frittata mit Lauch, Räucherfisch, Dill und Apfelquark
- 129 Reissalat mit Shrimps, Hühnchen, Tomaten und Mango
- 129 Holunder-Milchreis mit getrockneten Aprikosen, Erdbeeren und Mandeln
- 132 Möhren-Kokos-Muffins mit Grapefruit-Mango-Salat
- 132 Apfel-Cranberry-Kuchen mit Vanille-Creme
- 140 Rezeptregister

# Ein Wort vorweg

---

Gutes Essen an Bord eines Segelschiffes tröstet über so manches misslungene Anlegemanöver, verloren gegangene Fender oder Dauerregen hinweg, ist die beste Prävention gegen Seekrankheit und heitert die angespannteste Stimmung verlässlich auf. Außerdem macht ständige frische Luft bekanntlich ständig hungrig. Trotzdem ist die Küche an Bord häufig eintönig, bestimmt von Fertigprodukten und einfachen Gerichten. Natürlich ist es nicht überall so! Ich selbst segel schon seit einigen Jahren auf der BRUDEN, einer Skandinavierin 48, als Köchin mit. Als Foodstylistin und Rezeptautorin war es mir deshalb ein besonderes Anliegen, ein Buch über das Kochen an Bord zu schreiben, um zwei Leidenschaften miteinander zu verbinden: die für das Yachtsegeln und die für die Gourmetküche. Verabschieden Sie sich hiermit von Fertigsuppen und Nudeln mit Ketchup, und begrüßen Sie eine neue, kreative Bordküche. Klar, die kleine Pantry mit ihrem zweiflammigen Gasherd und dem Backofen, der etwas ungleichmäßig heiß wird, ist und bleibt eine Herausforderung. Aber die ebenso genialen wie einfachen Rezepte, die zudem Wind und Wellengang angepasst sind und ohne aufwendiges Abwiegen auskommen, lassen sich gut realisieren – wir haben es an Bord der BRUDEN ausprobiert.

Die Unterteilung nach Beaufort, Wetter und Laune macht es leicht, für jeden Anlass das passende Rezept auszusuchen: Am Ende eines gemütlichen Hafentages ein in Rum mariniertes Steak grillen, nach einem kräftezehrenden Starkwindtag oder einer verfrorzten Ankunft eine schnelle, aufbauende Mahlzeit wie die Hühnchen-Ingwer-Suppe, an heißen Tagen etwas Leichtes, zum Beispiel eine Gnocchi-Brokkoli-Pfanne oder den Fisch-Melonen-Salat. Zudem habe ich für Sie viele unterschiedlich lange haltbare Lebensmittel, in der Regel in Bio-Qualität, ausgesucht und eine Liste mit Bordproviant zusammengestellt. Eine Tasse mit 200 ml Inhalt ist die Maßeinheit, sodass Sie keine Waage benötigen.

Die Fotos im maritimen Ambiente sind hoffentlich sowohl für segelbegeisterte Menschen als auch für Feinschmeckerinnen und Feinschmecker ein Augenschmaus. Die Rezepte funktionieren übrigens auch hervorragend an Land, beim Kochen lässt sich dann so schön vom nächsten Segeltörn träumen ...

*Claudia Seifert*

# Bordproviant

Dinge, die vor einer längeren Reise immer an Bord sein sollten – möglichst in Bio-Qualität. Sie erhalten eigentlich alles in gut sortierten Supermärkten, im Reformhaus oder im Bioladen.

---

## Dosen/Gläser:

- Passierte Tomaten
- Ganze Tomaten
- Oliven im Glas, grüne mit Mandelkern, schwarze Oliven ohne Stein
- Oliven-Tapanade
- Kapern
- Kichererbsen
- Artischockenherzen
- Grillsaucen
- Kokosmilch
- Apfelmus
- Sauerkirschen
- Aprikosen
- Sardinen/Sardellen
- Rum, Bier, Aquavit, Weißwein, Rotwein
- Orangensaft

## Mehl/Nudeln/Reis

- Weizenmehl (in einer Dose gut verschlossen)
- Buchweizenmehl (luftdicht verpackt)
- Nudeln (Penne, Cappellini, Spaghettini, Suppennudeln etc.)
- Basmati-Reis
- Risotto-Reis
- Kartoffelpüree-Pulver
- Couscous
- Maisgrieß (Polenta)
- Hirse
- Knäckebrot, Brotchips, Zwieback, Pumpernickel
- Russisch Brot
- Cornflakes ohne Zucker
- Pita-Brote

## Tuben/Pasten/Pulver

- Harissa
- Gemüsebrühe/Hühnerbrühe
- Pesto (Ruccolapesto, Tomatenpesto, Basilikumpesto, Bärlauchpesto)
- Senf
- Erdnussbutter
- Sesammus/Tahin

- Mandelmus
- Geriebener Parmesan
- Remoulade
- Sahne-Meerrettich

## Nüsse/Getrocknetes

- Getrocknete Datteln
- Getrocknete Aprikosen
- Getrocknete Feigen
- Kokosraspeln
- Pinienkerne
- Getrocknete Morcheln/Steinpilze
- Gesalzene Erdnüsse
- Sonnenblumenkerne
- Haselnüsse
- Mandeln
- Pistazien
- Sesam
- Gemahlener Mohn

## Zum Süßen

- Holunderblüten-Sirup (zum Würzen von Salaten, Suppen und Desserts)
- Vanillezucker (einzeln verpackt, leicht zu verstauen)
- Flüssiger Honig

## Basics

- Essig/Öl
- Knoblauch
- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Ingwerwurzel

## Gewürze

- Meersalz (Fleur de Sel)
- Gemahlener Pfeffer oder Pfeffermühle
- Kräuter der Provence
- Curry
- Kreuzkümmel
- Sesamsaat
- Chilipulver

STYLING



Leichte Brise  
kleine Wellen  
(1-2 Beaufort)



Gerichte für Segeltage mit einer leichten Sommerbrise und wenig Wind, an denen es Spaß macht, im Hafen oder beim Ankern köstliche Mahlzeiten raffiniert zuzubereiten.

---

- 17 Bouillabaisse mit Tomaten-Mayonnaise und Taco-Chips
- 17 Gebackene Holunderküchlein
- 18 Paella mit Hühnchen, Garnelen und Gemüse
- 18 Steak-Sandwich im Pitabrot
- 22 Fischfilets in Bierteig mit Kartoffeln und Remoulade
- 22 Fisch in einer Cornflakeskruste mit Kartoffeln und Fenchel-Tzatziki
- 23 Gegrillte Steaks in Biermarinade und Radieschen-Kartoffelsalat
- 23 Kartoffel-Zitronenpüree mit gebratenen Schinken-Paprika
- 27 Melonensalat mit gebratenem Fisch und Sesammus
- 27 Gefüllte Hühnchenbrust mit Honig-Barbecue-Soße und Chicoree-Fenchelsalat
- 28 Gegrillte Zucchini mit Tomaten-Aprikosen-Chutney
- 28 Gegrillter Lachs mit Raita und Gurken-Melonensalat
- 31 Rote Bete mit Hering, gebratenen Äpfeln und Salsicce
- 31 Früchte in Rum mit Quarkcreme und Russisch Brot
- 34 Karamellisierte Pfirsiche
- 34 Erdbeereis mit gebratenen Erdbeeren

---

**Beaufort 1:**

Windgeschwindigkeit 0,3–1,5 m/s; 1–3 Knoten. Kleine schuppenförmig aussehende Kräuselwellen ohne Schaumköpfe.

**Beaufort 2:**

Windgeschwindigkeit 1,6–3,3 m/s; 4–6 Knoten. Kleine Wellen, noch kurz, aber ausgeprägter. Kämme sehen glasig aus und brechen sich nicht.



# Paella

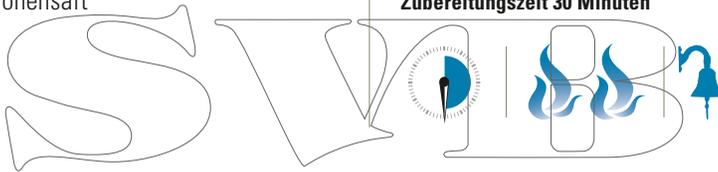
mit Hühnchen, Garnelen und Gemüse

- 2 EL Olivenöl
- 3/4 Tasse Risotto-Reis (100 g)
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Gemüsebrühe-Pulver
- 1 1/2 Tassen Wasser (300 ml)
- 1 Kapsel Safran in Fäden (à 0,01 g)
- 100 g geschälte, entdarmte Garnelen
- 2 Hähnchenbrust-Filets (je 150 g), in 1 cm große Würfel geschnitten
- 1 TL getrocknete Kräuter der Provence
- 1 rote und 1 gelbe Paprika, entkernt und in 1 cm große Stücke geschnitten
- Meersalz, Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft

**1.** Für den Reis 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Reis, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Dann das Gemüsebrühe-Pulver, 1 1/2 Tassen Wasser (300 ml) und Safran hinzufügen. Bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen, dabei mehrmals umrühren. Dann 15 Minuten quellen lassen. Kurz vor Ende der Quellzeit die Garnelen untermischen.

**2.** Inzwischen 1 EL Öl erhitzen, Hähnchenbrust, Kräuter der Provence und Paprika rundherum 5 Minuten braten. Unter den Reis mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

**Zubereitungszeit 30 Minuten**



**Safran in Fäden,  
Risotto-Reis**

# Steak-Sandwich

im Pitabrot

- 2 EL flüssiger Honig
- 5 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2–3 EL Sojasauce
- Meersalz, Pfeffer
- 2 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 2 Paprika, entkernt und in breite Streifen geschnitten
- 2 Pitabrote
- 2 Rinder-Steaks (je 160 g)
- 1 gehäufter EL Pesto (30 g)

**1.** Honig, Öl, Knoblauch, Sojasauce, Salz und Pfeffer zu einer Marinade gut verrühren. Das Gemüse und die Steaks mindestens 30 Minuten marinieren, falls möglich auch etwas länger (maximal 2 Stunden).

**2.** Die Steaks auf dem Grill von jeder Seite etwa 4 Minuten grillen, das Gemüse von jeder Seite 2–3 Minuten grillen. Alternativ die Steaks und das Gemüse in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von jeder Seite 4 Minuten braten. Die Pitabrote kurz mitrösten, bis sie knusprig sind. Das Pesto auf den Broten verteilen, mit dem Gemüse und dem Fleisch befüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Zubereitungszeit 30 Minuten (ohne Marinierzeit)**



**Pitabrote,  
Pesto**



SWR3



Mäßiger Wind

mäßige Wellen

(3-4 Beaufort)

Gerichte mit wenig Aufwand für Segeltage mit mäßigem Wind und kurzen Törns, an denen man abends noch Zeit und Lust hat, Mahlzeiten mit etwas Besonderem zuzubereiten.

---

- 41 Roh marinierter Kabeljau mit Radieschen und Dill
- 41 Tomatensalat mit Ziegenkäse, gebackenen Holunderblüten und Kürbiskernen
- 42 Kräutersalat mit Erdbeeren und gebratenem Seelachs
- 42 Gebratene Pfifferlinge mit Polenta
- 46 Pumpernickel-Forellen-Türmchen mit Radicchio
- 46 Gefüllte Tomaten mit Kartoffeln, Sardinen und Oliven
- 47 Seelachs mit Apfel-Senfsoße und Kartoffel- Meerrettich-Stampf
- 47 Ruccolasalat mit Artischocken, Hähnchenbrust und Ziegenkäse
- 52 Baguette mit Avocado-creme, Nektarinen, Krabben und Tomaten
- 52 Pfannkuchen mit Zucchini-gemüse und Pecorino-käse
- 56 Gebratenes Gemüse mit Dijonsenf-Creme und eingelegten Rum-Feigen
- 56 Sesam-Omelette mit Möhren-Kichererbsen-Gemüse
- 57 Rösti mit Steinpilzen und Schnittlauch-creme
- 57 Zitronen-Kartoffeln mit Schnittlauch-Quark und Matjesfilets
- 60 Gemüse-Hirsotto mit Lachswürfeln
- 60 Rumpsteaks in Rum-Marinade mit mediterranem Tomaten-Brotsalat

---

**Beaufort 3:**

Windgeschwindigkeit 3,4–5,4 m/s; 7–10 Knoten: Kämme beginnen sich zu brechen. Schaum überwiegend glasig, ganz vereinzelt können kleine weiße Schaumköpfe auftreten.

**Beaufort 4:**

Windgeschwindigkeit 5,5–7,9 m/s; 11–16 Knoten: Wellen noch klein, werden aber länger. Weiße Schaumköpfe treten schon ziemlich verbreitet auf.

# Kräutersalat

mit Erdbeeren und gebratenem Seelachs

- 2 EL Kürbiskernöl
- 2 EL Balsamico-Creme oder Balsamico-Essig
- 1 TL flüssiger Honig
- Meersalz, Pfeffer
- 1 Bund gemischte Kräuter, gezupft
- 1 kleine Schale Erdbeeren (250 g), geputzt und halbiert
- 2 Seelachsfilets (je 150 g), in Würfel geschnitten
- 2 EL Mohn, (alternativ Sesam)
- 2 1/2 EL Pinienkerne (30 g)

**1.** Kürbiskernöl, Balsamico-Creme, Honig, Salz und Pfeffer gut verrühren. Kräuter, Erdbeeren und Dressing vermischen.

**2.** Den Seelachs in dem Mohn wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch 5 Minuten braten. Kurz vor Ende der Garzeit die Pinienkerne hinzufügen und mitrösten. Mit dem Salat servieren.

**Zubereitungszeit 25 Minuten**



**Kürbiskernöl,  
Balsamico-Creme,  
Mohn, Pinienkerne**

SWIB



## Gebratene Pfifferlinge mit Polenta

- 1 Tasse Milch (200 ml)
- 3/4 Tasse Polenta (80 g)
- Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 2 EL Öl
- 350 g Pfifferlinge, geputzt und halbiert
- 1 Rosmarin-Zweig, fein gehackt, alternativ 1/2 TL getrockneter Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 gehäufte EL Parmesan (20 g), grob gerieben

**1.** Die Milch aufkochen, Polenta einrühren und etwa 15 Minuten bei milder Hitze quellen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

**2.** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Pfifferlinge, Rosmarin und Knoblauch etwa 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Polenta mit den Pilzen und dem Parmesan bestreut servieren.

**Zubereitungszeit etwa 30 Minuten**





SWEB



# Frische Brise

große Wellen

(5-6 Beaufort)

Schnelle, nahrhafte, leichte Gerichte, die auch in tanzender See noch zuzubereiten sind und Kraft schenken - oder in aller Ruhe während eines Hafentags zelebriert werden können.

---

- 67 Spargel-Bruschetta
- 67 Spaghetti mit Kräuterpesto, Sardellen und Parmesan
- 68 Artischockenböden gefüllt mit Schwarzbrot, Schinken und Oliven
- 68 Möhren-Radieschen-Pfanne
- 72 Ziegenkäse-Schwarzbrot mit Trauben und Pinienkernen
- 72 Penne mit Auberginen-Paprikasugo und Sesampaste
- 73 Salat mit Oliven, Kirschen, Schinken und Kapern, dazu Bruschetta
- 73 Maccheroni in der Pfanne gebraten mit Zucchini, Chorizo und Tomaten
- 77 Warmer Mangold mit Kirschen und Frischkäse
- 77 Kabeljau mit Kichererbsen-Tomatensalat und Mandelmus
- 78 Räuchermakrele mit Roter Bete und Radieschen
- 78 Kartoffeln mit Kohlrabi-Gurken-Tzatziki und Krabben
- 81 Tomaten-Dattel-Salat mit Räucherlachs und Grissinistangen
- 81 Kartoffel-Ragout mit Gemüse in Aquavit gegart, dazu geräucherte Forelle
- 84 Radicchio-Apfelsalat mit Kapern und Hähnchenbrust
- 84 Schnelles Erdbeer-Tiramisu

---

**Beaufort 5:**

Windgeschwindigkeit 8,0–10,7 m/s; 17–21 Knoten: Mäßige Wellen, die eine ausgeprägte, lange Form annehmen. Überall weiße Schaumkämme. Ganz vereinzelt kann schon Gischt vorkommen.

**Beaufort 6:**

Windgeschwindigkeit 10,8–13,8 m/s; 22–27 Knoten: Bildung großer Wellen beginnt. Kämme brechen und hinterlassen größere weiße Schaumflächen. Etwas Gischt.



# Warmer Mangold

mit Kirschen und Frischkäse

- 2 EL Olivenöl
- 300 g Mangold oder Spinat, grob gehackt
- 1/2 Tasse Weißwein (100 ml)
- Meersalz, Pfeffer
- 3 Tassen Kirschen (etwa 350 g), entsteint und halbiert
- 80 g Frischkäse
- 1/2 Baguette

**1.** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Mangold darin anbraten und mit dem Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Platte verteilen.

**2.** Die Kirschen und den Frischkäse über dem Mangold verteilen. Mit Baguette servieren.

**Zubereitungszeit 10 Minuten**



**Weißwein**

# SWIB

# Kabeljau

mit Kichererbsen-Tomatensalat und Mandelmus

- 3 EL Weißweinessig (oder anderer Essig)
- 4 EL Olivenöl
- 6 TL Mandelmus (im Reformhaus, Bioladen oder beim türkischen Lebensmittelladen erhältlich)
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Meersalz, Pfeffer
- 1 Dose Kichererbsen, gut abgetropft (400 g Inhalt, Abtropfgewicht 240 g)
- 5 mittelgroße Tomaten (etwa 500 g), in Stücke geschnitten
- 2 Kabeljaufilets ohne Haut (je 160 g, alternativ ein anderer Fisch)
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten

**1.** Für den Salat Essig, 3 EL Öl, 1 TL Mandelmus, Honig, Knoblauch, Salz und Pfeffer gut verrühren. Mit den Kichererbsen und den Tomaten mischen.

**2.** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fischfilets rundherum 5 Minuten braten. Je 1 TL Mandelmus, Zitronenscheiben, Salz und Pfeffer darauf verteilen. Den Salat und das restliche Mandelmus dazu reichen.

**Zubereitungszeit 15 Minuten**



**Mandelmus,  
Kichererbsen**

SWIB



Starker Wind  
brechende Wellen

(7 Beaufort)



Bei diesem Wetter bleibt man eigentlich lieber im Hafen. Wer trotzdem draußen ist, freut sich über ultraschnelle und überraschend leckere Rezepte.

---

- 91 Schnelle Fischsuppe mit Schnittlauch-Baguette
- 91 Spaghettini mit Rucola-Pesto und Fenchel
- 92 Baguette mit Matjeswürfeln und Minze
- 92 Couscous mit Tomaten, Kichererbsen, Oliven und Knoblauch-Joghurt
- 96 Gemüse-Kokos-Topf mit Basmati-Reis
- 96 Tortilla mit Paprika, Kichererbsen, Limone und Schafskäse
- 97 Kartoffelsuppe mit Datteln, roten Zwiebeln und Taco-Chips
- 97 Linsen-Curryeintopf mit Speck und Crème Fraîche
- 101 Gebratene Tomaten mit Parmesan
- 101 Nudeln mit scharfer Tomaten-Harissa-Soße und Schafskäse
- 102 Hühner-Ingwerbrühe mit Engelshaarnudeln
- 102 Gnocchi mit Brokkoli, Ricotta und Frühlingszwiebeln
- 105 Ravioli mit Artischocken, Oliven und Tomatenpesto
- 105 Windumtöstes Segelmädchen
- 108 Rhabarber-Erdbeer-Crumble
- 108 Zuckerwaffeln mit Quark-Creme und frischen Beeren

---

**Beaufort 7:**

Windgeschwindigkeit 13,9–17,1 m/s; 28–33 Knoten. See türmt sich.

Der beim Brechen entstehende weiße Schaum beginnt sich in Streifen in die Windrichtung zu legen.

SVB





# Schnelle Fischsuppe

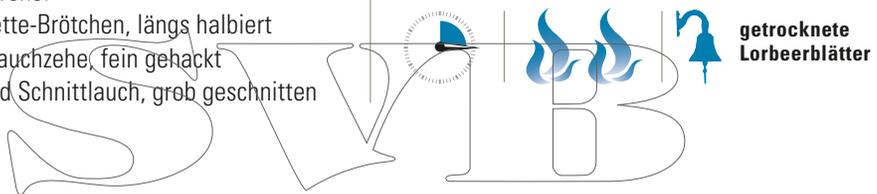
mit Schnittlauch-Baguette

- 1 Tasse Weißwein (200 ml)
- 1 1/2 Tassen Wasser (300 ml)
- 1 TL Gemüsebrühe-Pulver
- 2 getrocknete Lorbeerblätter
- 2 Tomaten, fein gewürfelt
- 1/4 Gurke, grob gewürfelt
- 300 g Fischfilet (Lachs, Seelachs, Kabeljau), in 2 cm große Würfel geschnitten, am besten vom Fischhändler vorschneiden lassen
- 1–2 EL Zitronensaft
- Meersalz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 2 Baguette-Brötchen, längs halbiert
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1/4 Bund Schnittlauch, grob geschnitten

**1.** Weißwein, 1 1/2 Tassen Wasser (300 ml), Gemüsebrühe-Pulver und Lorbeer aufkochen. Die Tomaten und die Gurken 5 Minuten im Sud kochen. Anschließend die Fischwürfel im heißen Sud weitere 5 Minuten ziehen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Brot mit dem Knoblauch kurz anrösten. Die Suppe mit geröstetem Brot servieren.

**Zubereitungszeit 15 Minuten**



# Spaghettini

mit Rucola-Pesto und Fenchel

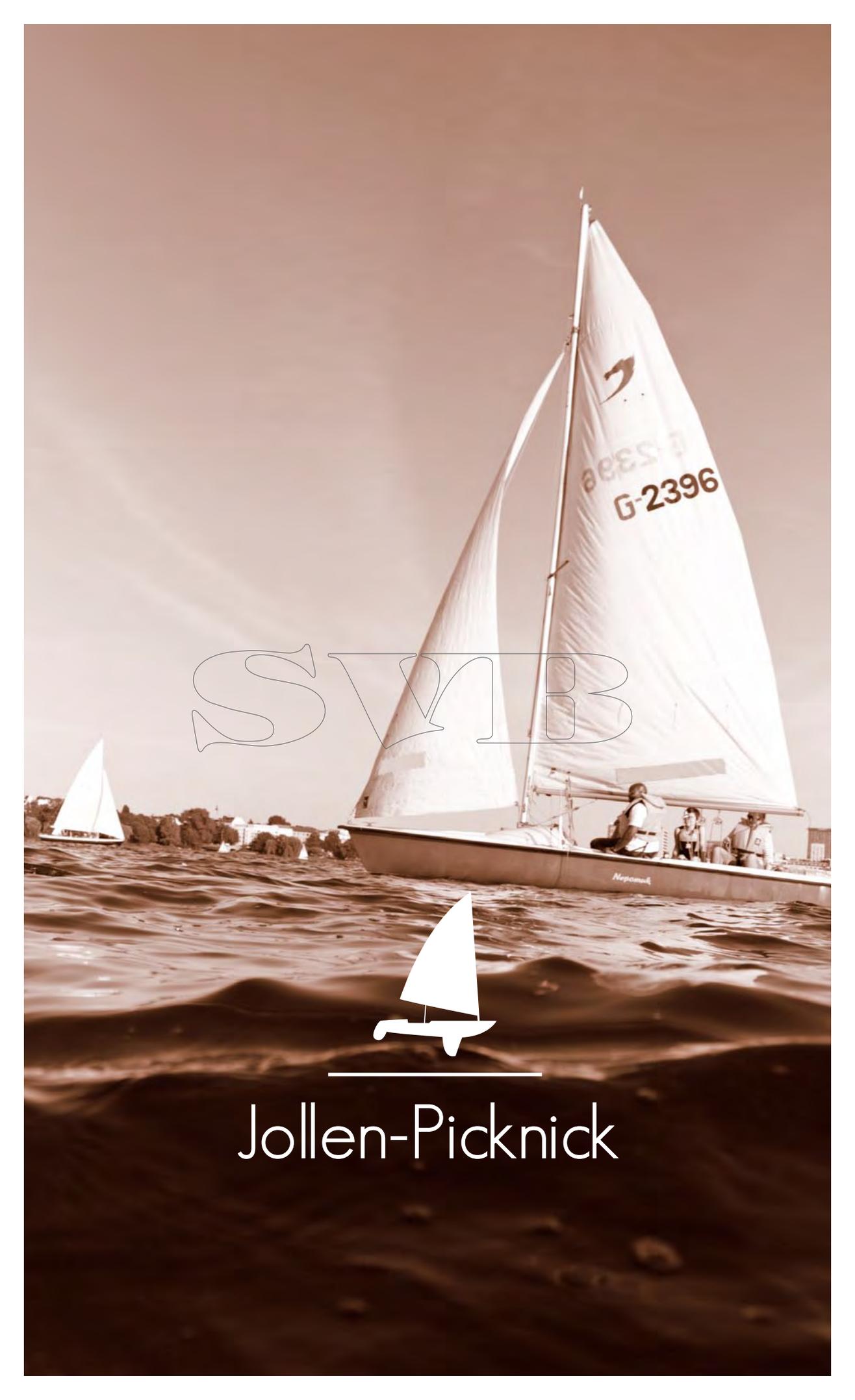
- 1 EL Olivenöl
- 1 Fenchelknolle, Strunk entfernt und fein gewürfelt
- 2 EL Zitronensaft
- Meersalz, Pfeffer
- 1/2 Packung Spaghettini (250 g)
- 3 EL Rucola-Pesto (alternativ Basilikum-Pesto)
- 2 EL geriebener Parmesan

**1.** Das Öl in einem Topf erhitzen, Fenchel anschwitzen und 5 Minuten braten. Mit Zitronensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Spaghettini in kochendem Salzwasser 6 Minuten kochen. Mit dem gebratenen Fenchel und dem Pesto vermischen. Mit Parmesan bestreut servieren.

**Zubereitungszeit 10 Minuten**





SVMB



Jollen-Picknick



Auch wenn die Wenigsten auf diesem eher sportlichen Gefährt kochen wollen (oder überhaupt die Möglichkeit dazu haben), ist doch kaum einer dem Genuss liebevoll vorab zubereiteter Speisen abgeneigt. Trost für alle Yachtskipper: Auch als Picknick auf größeren Schiffen haben sich diese Rezepte bewährt. Am besten, man bereitet sie schon vorher in Ruhe zu Hause zu.

- 
- 115 Kirsch-Focaccia mit Bergkäse und Frühlingszwiebeln
  - 115 Sellerie-Fenchelsalat mit Kapern, Putenbrust und Schwarzbrot
  - 116 Toasts mit Hühnchen, Datteln und Salat
  - 116 Caesars Salad mit Blaubeeren, Hühnchen und Erdnüssen, dazu Parmesandressing
  - 120 Brötchen, Gemüse mit Dukkan und Olivenöl
  - 120 Fischfrikadelle mit Kartoffel-Holunder-Salat
  - 121 Grießflammerl mit Apfel-Holunder-Kompott und Zwieback-Orangen-Rösteln
  - 121 Taboulleh mit Datteln, Oliven und Schafskäse-Dip
  - 125 Artischocken-Pasta-Salat mit Bohnen und frischen Kräutern
  - 125 Falafel mit Blumenkohlsalat und Sesampaste
  - 126 Matjesbrötchen mit Ingwerbutter
  - 126 Frittata mit Lauch, Räucherfisch, Dill und Apfelquark
  - 129 Reissalat mit Shrimps, Hühnchen, Tomaten und Mango
  - 129 Holunder-Milchreis mit getrockneten Aprikosen, Erdbeeren und Mandeln
  - 132 Möhren-Kokos-Muffins mit Grapefruit-Mango-Salat
  - 132 Apfel-Cranberry-Kuchen mit Vanille-Creme

---

**Jolle:**

Ursprünglich kleines, offenes, flachbodiges Strandfischerboot, aus dem sich ein z. T. leicht kenterbares, offenes oder eingedecktes Schwertboot mit flachem Boden entwickelt hat. Wird z. T. mit Ausreithilfen bzw. Trapez gefahren und kann bei ausreichenden und richtig angeordneten Auftriebstranks nach dem Kentern wieder aufgerichtet werden.





# Kirsch-Focaccia

mit Bergkäse und Frühlingszwiebeln

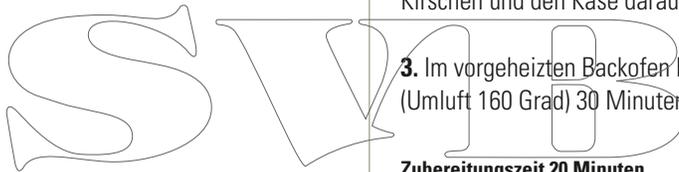
- 15 g frische Hefe
- 3 Tassen Weizenmehl (300 g)
- 4 EL Olivenöl
- 3/4 Tasse lauwarmes Wasser (150 ml)
- 1/2 TL grobes Meersalz
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 50 g Bergkäse, grob gewürfelt
- 2 Tassen Kirschen (200 g), halbiert und entsteint

**1.** Hefe und 1/4 Tasse lauwarmes Wasser verrühren und 15 Minuten gehen lassen. Mehl, 2 EL Olivenöl, 1/2 Tasse lauwarmes Wasser (100 ml) und Meersalz mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem Tuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen.

**2.** Die Frühlingszwiebeln unter den Teig kneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. 2 EL Olivenöl darauf verteilen, mit etwas Meersalz bestreuen. Die Kirschen und den Käse darauf verteilen.

**3.** Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 30 Minuten backen.

**Zubereitungszeit 20 Minuten**  
(ohne Back- und Gehzeit)



# Sellerie-Fenchelsalat

mit Kapern, Putenbrust und Schwarzbrot

- 1 EL Olivenöl
- 1 Putenschnitzel (170 g)
- Meersalz, Pfeffer
- 1 kleine Knolle Sellerie, geschält
- 3 EL Sauerrahm
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL milder Senf
- 1 Fenchel, Strunk entfernt und in hauchdünne Streifen geschnitten
- 1 EL Kapern, abgetropft und grob gehackt
- 4 Scheiben Schwarzbrot

**1.** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Putenschnitzel darin von jeder Seite 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Streifen schneiden.

**2.** Den Sellerie grob raspeln. Für das Dressing Sauerrahm, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer gut verrühren. Fenchel, Sellerie, Dressing und Kapern vermischen. Die Putenbrust hinzufügen und in eine Schüssel füllen. Mit dem Schwarzbrot aufs Boot mitnehmen.

**Zubereitungszeit 20 Minuten**



**Kapern**