



Claudia Seifert  
Fotos: Julia Hoersch

# KOCHEN NACH BEAUFORT

REZEPTE FÜR JEDE WINDSTÄRKE



Delius Klasing Verlag



- 8 Ein Wort vorweg
- 11 Bordproviant
- 13 Legende

## LEICHTE BRISE - KLEINE WELLEN (1-2 BEAUFORT)

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

## MÄSSIGER WIND - MÄSSIGE WELLEN (3-4 BEAUFORT)

- 48 Roh mariniertes Kabeljau mit Radieschen und Dill
- 50 Tomatensalat mit Ziegenkäse, gebackenen Holunderblüten und Kürbiskernen
- 52 Kräutersalat mit Erdbeeren und gebratenem Seelachs
- 54 Gefüllte Tomaten mit Kartoffeln, Sardinen und Oliven
- 56 Pumpnickel-Forellen-Türmchen mit Radicchio
- 58 Gebratene Pfifferlinge mit Polenta
- 60 Seelachs mit Apfel-Senfsoße und Kartoffel-Meerrettich-Stampf
- 64 Baguette mit Avocado-creme, Nektarinen, Krabben und Tomaten
- 66 Pfannkuchen mit Zucchini-Gemüse und Pecorinokäse
- 68 Zitronen-Kartoffeln mit Schnittlauch-Quark und Matjesfilets
- 70 Gemüse-Hirsotto mit Lachswürfeln
- 72 Ruccolasalat mit Artischocken, Hähnchenbrust und Ziegenkäse
- 74 Rumpsteaks in Rum-Marinade mit mediterranem Tomaten-Brotsalat
- 76 Gebratenes Gemüse mit Dijonsenf-Creme und eingelegten Rum-Feigen
- 77 Sesam-Omelette mit Möhren-Kichererbsen-Gemüse
- 78 Rösti mit Steinpilzen und Schnittlauchcreme

## FRISCHE BRISE - GROSSE WELLEN (5-6 BEAUFORT)

- 82 Spargel-Bruschetta
- 84 Spaghetti mit Kräuterpesto, Sardellen und Parmesan
- 86 Artischockenböden gefüllt mit Schwarzbrot, Schinken und Oliven
- 88 Möhren-Radieschen-Pfanne
- 90 Penne mit Auberginen-Paprikasugo und Sesampaste
- 92 Ziegenkäse-Schwarzbrot mit Trauben und Pinienkernen

- 93 Salat mit Oliven, Kirschen, Schinken und Kapern, dazu Bruschetta
- 94 Kartoffeln mit Kohlrabi-Gurken-Tzatziki und Krabben
- 96 Warmer Mangold mit Kirschen und Frischkäse
- 100 Kabeljau mit Kichererbsen-Tomatensalat und Mandelmus
- 102 Räuchermakrele mit Roter Bete und Radieschen
- 104 Tomaten-Dattel-Salat mit Räucherlachs und Grissinistangen
- 106 Maccheroni in der Pfanne gebraten mit Zucchini, Chorizo und Tomaten
- 107 Kartoffel-Ragout mit Gemüse in Aquavit gegart, dazu geräucherte Forelle
- 108 Radicchio-Apfelsalat mit Kapern und Hähnchenbrust
- 110 Schnelles Erdbeer-Tiramisu

## STARKER WIND - BRECHENDE WELLEN (7 BEAUFORT)

- 114 Schnelle Fischsuppe mit Schnittlauch-Baguette
- 116 Spaghetti mit Rucola-Pesto und Fenchel
- 118 Baguette mit Matjeswürfeln und Minze
- 120 Couscous mit Tomaten, Kichererbsen, Oliven und Knoblauch-Joghurt
- 122 Gemüse-Kokos-Topf mit Basmati-Reis
- 123 Tortilla mit Paprika, Kichererbsen, Limone und Schafskäse
- 124 Kartoffelsuppe mit Datteln, roten Zwiebeln und Taco-Chips
- 128 Gebratene Tomaten mit Parmesan
- 130 Nudeln mit scharfer Tomaten-Harissa-Soße und Schafskäse
- 131 Linsen-Curryeintopf mit Speck und Crème Fraîche
- 132 Hühner-Ingwerbrühe mit Engelshaarnudeln
- 134 Gnocchi mit Brokkoli, Ricotta und Frühlingszwiebeln
- 136 Ravioli mit Artischocken, Oliven und Tomatenpesto
- 138 Windumtöstes Segelmädchen
- 140 Rhabarber-Erdbeer-Crumble
- 142 Zuckerwaffeln mit Quark-Creme und frischen Beeren

## JOLLEN-PICKNICK

- 146 Kirsch-Focaccia mit Bergkäse und Frühlingszwiebeln
- 148 Sellerie-Fenchelsalat mit Kapern, Putenbrust und Schwarzbrot
- 150 Toasts mit Hühnchen, Datteln und Salat
- 152 Caesars Salat mit Blaubeeren, Hühnchen und Erdnüssen, dazu Parmesandressing
- 154 Brotwürfel, Gemüse mit Dukkah und Olivenöl
- 155 Grießflammeri mit Apfel-Holunder-Kompott und Zwieback-Orangen-Rösteln
- 156 Fischfrikadelle mit Kartoffel-Holunder-Salat
- 158 Holunder-Milchreis mit getrockneten Aprikosen, Erdbeeren und Mandeln
- 162 Frittata mit Lauch, Räucherfisch, Dill und Apfelquark
- 163 Tabouleh mit Datteln, Oliven und Schafskäse-Dip
- 164 Artischocken-Pasta-Salat mit Bohnen und frischen Kräutern
- 166 Matjesbrötchen mit Ingwerbutter
- 168 Reissalat mit Shrimps, Hühnchen, Tomaten und Mango
- 170 Falafel mit Blumenkohlsalat und Sesampaste
- 172 Möhren-Kokos-Muffins mit Grapefruit-Mango-Salat
- 174 Apfel-Cranberry-Kuchen mit Vanille-Creme

- 180 Rezeptregister

# EIN WORT VORWEG

---

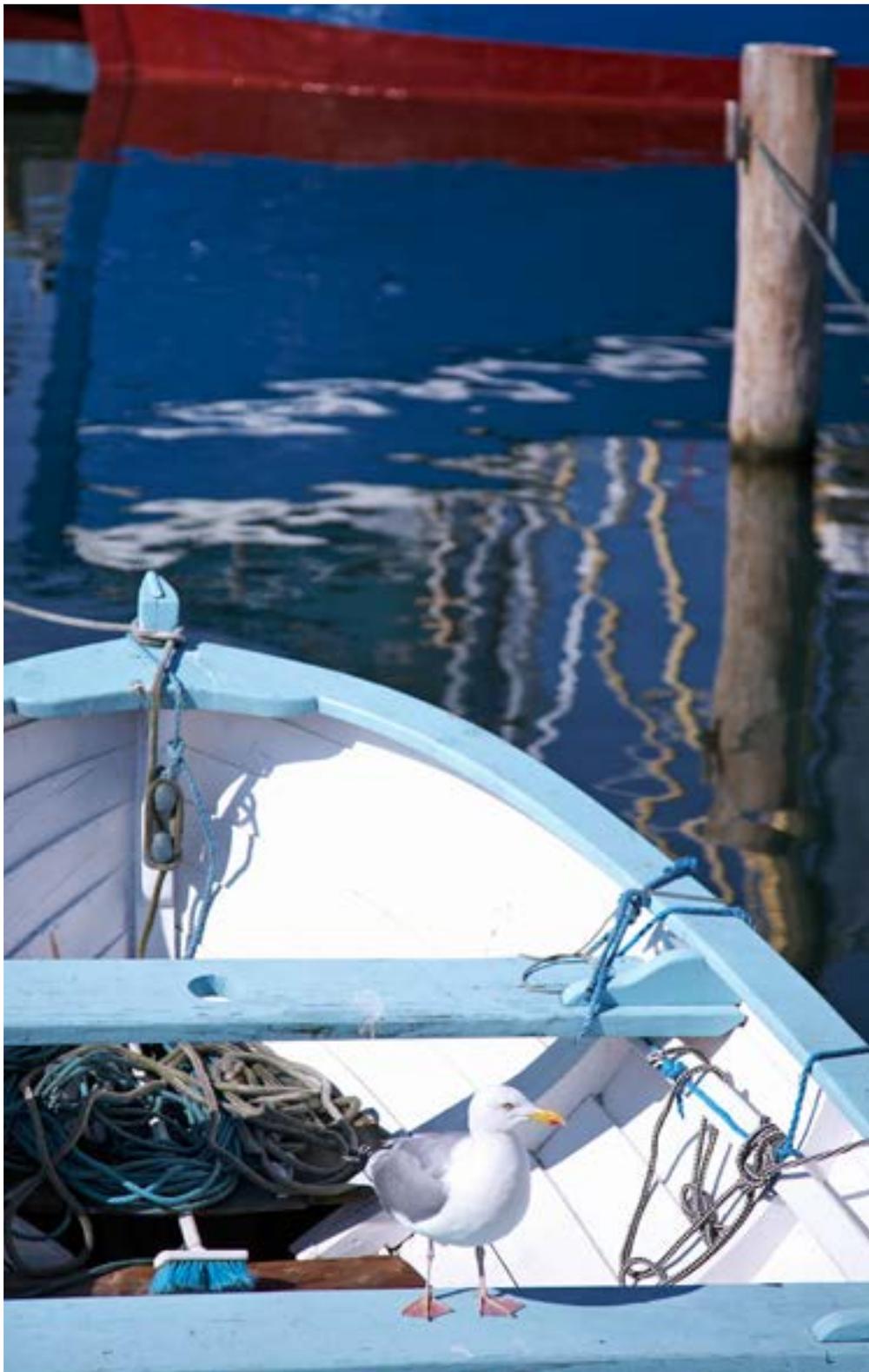
Gutes Essen an Bord eines Segelschiffes tröstet über so manches misslungene Anlegemanöver, verloren gegangene Fender oder Dauerregen hinweg, ist die beste Prävention gegen Seekrankheit und heitert die angespannteste Stimmung verlässlich auf. Außerdem macht ständige frische Luft bekanntlich ständig hungrig. 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 Skandinavien 48, als Köchin mit. Als Food-stylistin 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. Generell sind die Rezepte für zwei Personen ausgelegt.

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
- Grillsoßen
- 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
- Pitabrote

## 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



# LEGENDE

---

Ihr Kompass zur einfachen Navigation durch die Rezepte bei jeder Windstärke:

-  Die Glocken weisen auf besondere Zutaten hin, die Sie am besten schon vor Reisebeginn bunkern sollten.
-  Haben Sie eine, zwei oder gar keine Kochplatte an Bord? Die Flammen schaffen schnell Klarheit darüber, welche Rezepte geeignet sind.
-  Ein Blick auf das Uhrensymbol macht deutlich, wie viel Zeit Sie für die Zubereitung einplanen müssen.

Schauen Sie aus dem Fenster und entscheiden Sie sich je nach Wind und Wetter für ein Rezeptkapitel. Für schnelleres Navigieren ist jede Rezeptseite mit diesen Segelsymbolen versehen:



## LEICHTE BRISE

KLEINE WELLEN  
(1-2 BEAUFORT)



## MÄSSIGER WIND

MÄSSIGE WELLEN  
(3-4 BEAUFORT)



## FRISCHE BRISE

GROSSE WELLEN  
(5-6 BEAUFORT)



## STARKER WIND

BRECHENDE WELLEN  
(7 BEAUFORT)



## JOLLEN-PICKNICK



# 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.

- 16 Bouillabaisse mit Tomaten-Mayonnaise und Taco-Chips
- 18 Gebackene Holunderküchlein
- 20 Steak-Sandwich im Pitabrot
- 22 Paella mit Hühnchen, Garnelen und Gemüse
- 23 Fischfilets in Bierteig mit Kartoffeln und Remoulade
- 24 Kartoffel-Zitronenpüree mit gebratenen Schinken-Paprika
- 26 Fisch in einer Cornflakeskruste mit Kartoffeln und Fenchel-Tzatziki
- 27 Gegrillte Steaks in Biermarinade und Radieschen-Kartoffelsalat
- 28 Melonensalat mit gebratenem Fisch und Sesammus
- 32 Gefüllte Hühnchenbrust mit Honig-Barbecue-Soße und Chicoree-Fenchelsalat
- 34 Gegrillter Lachs mit Raita und Gurken-Melonensalat
- 36 Gegrillte Zucchini mit Tomaten-Aprikosen-Chutney
- 38 Rote Bete mit Hering, gebratenen Äpfeln und Salsicce
- 40 Früchte in Rum mit Quarkcreme und Russisch Brot
- 42 Karamellisierte Pfirsiche
- 44 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.



# BOUILLABASSE MIT TOMATEN-MAYONNAISE UND TACO-CHIPS



Leichte Brise

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 mittelgroße Kartoffeln (250 g), geschält und in 1 cm große Würfel geschnitten
- 1 rote Paprika, halbiert, entkernt und in 1 cm große Würfel geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL getrockneter Thymian
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Tasse Weißwein (200 ml)
- 1 Dose stückige Tomaten (400 ml, Abtropfgewicht 240 g)
- 1 TL Gemüsebrühe-Pulver
- Meersalz, Pfeffer
- 300 g gemischte Fischfilets, gewürfelt (etwa 2 cm groß)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Crème Legère (50 g)
- 2 Handvoll Taco-Chips (etwa 50 g)

**1.** Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Kartoffeln, Paprika, Knoblauch, Thymian und 1 EL Tomatenmark anschwitzen. Mit Weißwein, stückigen Tomaten, Gemüsebrühe-Pulver und 2 Tassen Wasser (400 ml) ablöschen. 8 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Die Fischwürfel hinzufügen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen (nicht mehr kochen).

**3.** In einem kleinen Gefäß 2 EL Tomatenmark, Zitronensaft, Crème Legère, Salz und Pfeffer gut verrühren. Mit der Bouillabaisse und den Taco-Chips servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 25 MINUTEN**



Taco-Chips



# GEBACKENE HOLUNDERKÜCHLEIN



Leichte Brise

- 1 Tasse Mehl (100 g)
- 1 Ei (Größe M)
- $\frac{3}{4}$  Tasse Milch (150 ml)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 6 Dolden Holunderblüten (Blütezeit Mai/Juni)
- 2 EL Olivenöl
- 3 gehäufte EL Puderzucker (30 g)

**1.** Mehl, Ei, Milch, 1 EL Puderzucker und Vanillezucker zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Blüten in den Teig tauchen und etwas abschütteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Holunderblüten 5 Minuten ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und in 2 EL Puderzucker wenden. Dazu passt Fruchtojoghurt.

**ZUBEREITUNGSZEIT 20 MINUTEN**



# STEAK-SANDWICH IM PITABROT



Leichte Brise

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

**1.** Honig, Öl, Knoblauch, Sojasoße, 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





# 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.

---

- 48 Roh marinierter Kabeljau mit Radieschen und Dill
  - 50 Tomatensalat mit Ziegenkäse, gebackenen Holunderblüten und Kürbiskernen
  - 52 Kräutersalat mit Erdbeeren und gebratenem Seelachs
  - 54 Gefüllte Tomaten mit Kartoffeln, Sardinen und Oliven
  - 56 Pumpernickel-Forellen-Türmchen mit Radicchio
  - 58 Gebratene Pfifferlinge mit Polenta
  - 60 Seelachs mit Apfel-Senfsoße und Kartoffel-Meerrettich-Stampf
  - 64 Baguette mit Avocadocreme, Nektarinen, Krabben und Tomaten
  - 66 Pfannkuchen mit Zucchini Gemüse und Pecorinokäse
  - 68 Zitronen-Kartoffeln mit Schnittlauch-Quark und Matjesfilets
  - 70 Gemüse-Hirsotto mit Lachswürfeln
  - 72 Ruccolasalat mit Artischocken, Hähnchenbrust und Ziegenkäse
  - 74 Rumpsteaks in Rum-Marinade mit mediterranem Tomaten-Brotsalat
  - 76 Gebratenes Gemüse mit Dijonsenf-Creme und eingelegten Rum-Feigen
  - 77 Sesam-Omelette mit Möhren-Kichererbsen-Gemüse
  - 78 Rösti mit Steinpilzen und Schnittlauchcreme
- 

**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.



# ROH MARINIRTER KABELJAU MIT RADIESCHEN UND DILL



Mäßiger Wind

- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft, alternativ Essig
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Meersalz, Pfeffer
- 1 Kabeljaufilet (200 g),  
in hauchdünne Scheiben geschnitten
- 3 Zweige Dill, grob gehackt,  
alternativ 1 TL getrockneter Dill
- 6 Radieschen,  
in dünne Scheiben geschnitten

1. Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren und über dem Fisch verteilen und etwa 40 Minuten marinieren.

Anschließend die Radieschen und den Dill über dem Fisch verteilen.

**ZUBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN  
(PLUS MARINIERZEIT)**





# TOMATENSALAT MIT ZIEGENKÄSE, GEBACKENEN HOLUNDERBLÜTEN UND KÜRBISKERNEN



Mäßiger Wind

- 5 mittelgroße Tomaten (500 g), in Scheiben geschnitten
- 70 g Ziegenkäse, z. B. Ziegengouda, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Kürbiskerne (10 g), grob gehackt
- 10 Basilikumblätter, alternativ 1 TL getrockneter Basilikum
- 2 EL Kürbiskernöl
- 1 TL Honig
- 2 EL Weißweinessig
- Meersalz, Pfeffer
- 1 Tasse Mehl (100 g)
- 1 Ei (Größe M)
- ½ Tasse Milch (100 ml)
- 6 Dolden Holunderblüten (Blütezeit Mai/Juni)
- 2 EL Öl

**1.** Die Tomaten und den Ziegenkäse auf einer Platte verteilen. Kürbiskerne und Basilikumblätter darüberstreuen. Kürbiskernöl, Honig und Essig mischen und über dem Tomatensalat verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Mehl, Ei, Milch, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren. Holunderblüten eintauchen, etwas abschütteln. Das Öl erhitzen und die Holunderblüten 5 Minuten ausbacken.

Danach auf dem Salat verteilen.

**ZUBEREITUNGSZEIT ETWA 45 MINUTEN**



Kürbiskernöl,  
Kürbiskerne



# 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.

---

- 82 Spargel-Bruschetta
- 84 Spaghetti mit Kräuterpesto, Sardellen und Parmesan
- 86 Artischockenböden gefüllt mit Schwarzbrot, Schinken und Oliven
- 88 Möhren-Radieschen-Pfanne
- 90 Penne mit Auberginen-Paprikasugo und Sesampaste
- 92 Ziegenkäse-Schwarzbrot mit Trauben und Pinienkernen
- 93 Salat mit Oliven, Kirschen, Schinken und Kapern, dazu Bruschetta
- 94 Kartoffeln mit Kohlrabi-Gurken-Tzatziki und Krabben
- 96 Warmer Mangold mit Kirschen und Frischkäse
- 100 Kabeljau mit Kichererbsen-Tomatensalat und Mandelmus
- 102 Räuchermakrele mit Roter Bete und Radieschen
- 104 Tomaten-Dattel-Salat mit Räucherlachs und Grissinistangen
- 106 Maccheroni in der Pfanne gebraten mit Zucchini, Chorizo und Tomaten
- 107 Kartoffel-Ragout mit Gemüse in Aquavit gegart, dazu geräucherte Forelle
- 108 Radicchio-Apfelsalat mit Kapern und Hähnchenbrust
- 110 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.

# SPARGEL-BRUSCHETTA



Frische Brise

- 500 g grüner Spargel, am unteren Ende anschälen, alternativ 2 Paprika in Streifen geschnitten oder 5 mittelgroße Tomaten in Würfel geschnitten
- Meersalz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL milder Senf
- 3 EL Olivenöl
- 30 g Parmesan, grob geraspelt
- 2 Brötchen oder ½ Baguette, in Scheiben geschnitten

**1.** Den Spargel in kochendem Salzwasser 6 Minuten kochen. Danach kalt abschrecken und längs halbieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Senf und 1 EL Öl würzen. Den Parmesan untermischen.

**2.** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben von beiden Seiten je 1 Minute rösten.

Den marinierten Spargel auf den Brotscheiben verteilen.

**ZUBEREITUNGSZEIT 20 MINUTEN**



# SPAGHETTI MIT KRÄUTERPESTO, SARDELLEN UND PARMESAN



Frische Brise

- ½ Packung Spaghetti (250 g)
- Meersalz
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 20 Sardellenfilets aus der Dose, fein gehackt
- 4 EL Kräuterpesto (Bärlauch, Basilikum oder Petersilie)
- Pfeffer
- 1 Msp. geriebene Muskatnuss
- 2 gehäufte EL geriebener Parmesankäse (20 g)

**1.** Die Spaghetti in kochendem Salzwasser 10 Minuten kochen. Das Öl erhitzen, Zwiebelwürfel anschwitzen.

**2.** Die Spaghetti abgießen, mit Pesto und Sardellen mischen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Parmesan darüber streuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN**



Kräuterpesto,  
Sardellen





# 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.

---

- 114 Schnelle Fischsuppe mit Schnittlauch-Baguette
- 116 Spaghettini mit Rucola-Pesto und Fenchel
- 118 Baguette mit Matjeswürfeln und Minze
- 120 Couscous mit Tomaten, Kichererbsen, Oliven und Knoblauch-Joghurt
- 122 Gemüse-Kokos-Topf mit Basmati-Reis
- 123 Tortilla mit Paprika, Kichererbsen, Limone und Schafskäse
- 124 Kartoffelsuppe mit Datteln, roten Zwiebeln und Taco-Chips
- 128 Gebratene Tomaten mit Parmesan
- 130 Nudeln mit scharfer Tomaten-Harissa-Soße und Schafskäse
- 131 Linsen-Curryeintopf mit Speck und Crème Fraîche
- 132 Hühner-Ingwerbrühe mit Engelshaarnudeln
- 134 Gnocchi mit Brokkoli, Ricotta und Frühlingszwiebeln
- 136 Ravioli mit Artischocken, Oliven und Tomatenpesto
- 138 Windumtöstes Segelmädchen
- 140 Rhabarber-Erdbeer-Crumble
- 142 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.



# SCHNELLE FISCHSUPPE MIT SCHNITTLAUCH- BAGUETTE



Starker Wind

- 1 Tasse Weißwein (200 ml)
- 1 ½ Tassen Wasser (300 ml)
- 1 TL Gemüsebrühe-Pulver
- 2 getrocknete Lorbeerblätter
- 2 Tomaten, fein gewürfelt
- ¼ Gurke, grob gewürfelt
- 300 g Fischfilet (Lachs, Seelachs, Kabeljau), in 2 cm große Würfel geschnitten, am besten vom Fischhändler vorschnneiden lassen
- 1-2 EL Zitronensaft
- Meersalz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 2 Baguette-Brötchen, längs halbiert
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ¼ Bund Schnittlauch, grob geschnitten

**1.** Weißwein, 1 ½ 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**



getrocknete  
Lorbeerblätter

# BAGUETTE MIT MATJESWÜRFELN UND MINZE



Starker Wind

- 1 Apfel, geviertelt, entkernt und in Würfel geschnitten
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Matjesfilets
- 2 Zweige Minze, abgezupft und fein gehackt
- Meersalz, Pfeffer
- 3 EL Remoulade
- ½ Baguette, in Scheiben geschnitten

**1.** Apfelwürfel und Zitronensaft vermischen. Matjes, Minze, Apfelwürfel, Salz und Pfeffer gut verrühren. Die Baguettescheiben dünn mit Remoulade bestreichen, dann den Matjessalat darauf verteilen.

**ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN**



Remoulade





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.

---

- 146 Kirsch-Focaccia mit Bergkäse und Frühlingszwiebeln
- 148 Sellerie-Fenchelsalat mit Kapern, Putenbrust und Schwarzbrot
- 150 Toasts mit Hühnchen, Datteln und Salat
- 152 Caesars Salad mit Blaubeeren, Hühnchen und Erdnüssen, dazu Parmesandressing
- 154 Brotwürfel, Gemüse mit Dukkah und Olivenöl
- 155 Grießflammeri mit Apfel-Holunder-Kompott und Zwieback-Orangen-Rösteln
- 156 Fischfrikadelle mit Kartoffel-Holunder-Salat
- 158 Holunder-Milchreis mit getrockneten Aprikosen, Erdbeeren und Mandeln
- 162 Frittata mit Lauch, Räucherfisch, Dill und Apfelquark
- 163 Taboulleh mit Datteln, Oliven und Schafskäse-Dip
- 164 Artischocken-Pasta-Salat mit Bohnen und frischen Kräutern
- 166 Matjesbrötchen mit Ingwerbutter
- 168 Reissalat mit Shrimps, Hühnchen, Tomaten und Mango
- 170 Falafel mit Blumenkohlsalat und Sesampaste
- 172 Möhren-Kokos-Muffins mit Grapefruit-Mango-Salat
- 174 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 Auftriebstanks nach dem Kentern wieder aufgerichtet werden.



# KIRSCH-FOCACCIA MIT BERGKÄSE UND FRÜHLINGSZWIEBELN



Jollen-Picknick

- 15 g frische Hefe
- 3 Tassen Weizenmehl (300 g)
- 4 EL Olivenöl
- $\frac{3}{4}$  Tasse lauwarmes Wasser (150 ml)
- $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{4}$  Tasse lauwarmes Wasser verrühren und 15 Minuten gehen lassen. Mehl, 2 EL Olivenöl,  $\frac{1}{2}$  Tasse lauwarmes Wasser (100 ml) und Meersalz mit den Kneithaken 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)**



# TOASTS MIT HÜHNCHEN, DATTELN UND SALAT



Jollen-Picknick

- 1 Hähnchenbrust (etwa 150 g)
- Meersalz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sesam
- 4 Toastbrotsscheiben
- 2 EL Tomaten-Pesto (50 g)
- 1 Handvoll Salat (50 g), in feine Streifen geschnitten
- 10 entsteinte Datteln, in Scheiben geschnitten

**1.** Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hühnerbrüste von jeder Seite 5 Minuten braten. Den Sesam kurz mitrösten.

**2.** Die Toasts von einer Seite mit Tomaten-Pesto bestreichen. Mit Salat, Datteln und dem Hühnchen belegen. Mit dem gerösteten Sesam bestreuen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammenklappen, in Frischhaltefolie wickeln und mit zum Boot nehmen.

**ZUBEREITUNGSZEIT 20 MINUTEN**



Datteln,  
Tomatenpesto

