

IRA KÖNIG

MAIKE JESSEN

5

ZUTATEN

REZEPTE FÜRS
KOCHEN AN BORD



DELIUS KLASING



DELIUS KLASING



IRA KÖNIG

MAIKE JESSEN

5

ZUTATEN

REZEPTE FÜRS
KOCHEN AN BORD

DELIUS KLASING VERLAG

Inhalt

| | |
|------------|-----|
| Einführung | 8 |
| Register | 142 |

Ablegen Salate zum Sattessen

| | | |
|----|--|----|
| 1 | Bohnensalat mit Thunfisch, Petersilie und Stangensellerie | 16 |
| 2 | Linsensalat mit Bacon, Sellerie und Birne | 18 |
| 3 | Kichererbsensalat mit Tomaten, Spinat und Schwarzkümmel | 20 |
| 4 | Chicoréesalat mit Trauben und Brieikäse | 22 |
| 5 | Nudelsalat mit Mortadella, Basilikum und Artischocken | 24 |
| 6 | Tomatensalat mit Brotcrouçons, Minze und Ziegenkäse | 26 |
| 7 | Papaya-Avocadosalat mit duftendem Basmatireis | 30 |
| 8 | Krabbensalat mit Ei und Gurke | 32 |
| 9 | Nudelsalat mit Avocadodressing, Radieschen und Mais | 34 |
| 10 | Asiatischer Reismudelsalat mit Paprika und Sesam | 36 |
| 11 | Kartoffel-Bohnensalat mit Matjes | 38 |
| 12 | Rote Bete Salat mit Walnusskernen | 40 |
| 13 | Lachssalat mit Joghurt | 42 |

Volle Kraft voraus! Leckeres mit Fisch und Fleisch

| | | |
|----|---|----|
| 14 | Makrele zu Nudel-Linsengemüse | 46 |
| 15 | Lachs mit Zucchini-Tomatensoße und Couscous | 48 |
| 16 | Fischtopf mit Safran | 50 |
| 17 | Wasabipüree zu Sesamfischs | 52 |
| 18 | Garnelen mit Pak Choi und Kichererbsen | 54 |
| 19 | Lammlachs mit Tomaten und Oliven zu Kartoffelpüree | 56 |
| 20 | Gelbe Linsen mit Kasseler | 60 |
| 21 | Ente in Orangensoße zu Porreenudeln | 62 |
| 22 | Cabanossi-Kraut-Topf mit Paprika | 64 |
| 23 | Scharfe Hackfleischpfanne mit Harissa und Paprika | 66 |
| 24 | Curry-Kokos-Hähnchen mit Süßkartoffel | 68 |
| 25 | Rindersteaks mit Couscous und Tomaten-Granatapfelsalat | 70 |
| 26 | Rindergeschnetzeltes zu Kräutergnocchi | 72 |
| 27 | Pfannbrot mit Südtiroler Schinkenspeck und Racelettekäse | 74 |
| 28 | Paprika-Hähnchen »süß sauer« mit Basmatireis | 76 |

Auf hoher See Pasta

- 29 *Schinken-Maccaroni* mit Frühlingszwiebeln 80
- 30 *Nudeltopf* mit Hähnchen, Harissa und Brokkoli 82
- 31 *Nudelomelett* mit Möhrensalat 84
- 32 *Nudel-Pilz-Pfanne* mit Baconchips 86
- 33 *Spaghetti* mit Knoblauchgarnelen und Rucola 88
- 34 *Tofu-Ingwer Nudeln* mit Pak Choi 92
- 35 *Auberginennudeln* mit Kapern und Tomaten 94
- 36 *Salbeispaghetti* mit Walnüssen 96
- 37 *Zitronennudeln* mit Hähnchen und Minze 98

Ankern Hülsenfrüchte und Reis

- 38 *Pistazienreis* mit Sternanis zu Tomatengemüse und Joghurt 102
- 39 *Bohnenhummus* zu Balsamicogemüse 104
- 40 *Schupfnudeln* mit Zitronenspitzkohl, Röstmandeln und Feta 106
- 41 *Orientalischer Kartoffeltopf* mit Möhren 108
- 42 *Süßkartoffelpüree* zu Merguez und grünen Bohnen 110
- 43 *Senfeier* zu Petersilienkartoffeln 112
- 44 *Gemüserisotto* mit Zucchini 114
- 45 *Rosinen-Couscous* mit Hackbällchen und Spinat 116
- 46 *Grüne Erbsensuppe* mit Minze und Rauchlachs 120
- 47 *Taboulé* mit Halloumi 122
- 48 *Scharfe Reispfanne* mit Paprika und Wiener Würstchen 124
- 49 *Curry-Couscous* mit roten Bohnen und Gurkensalat 126
- 50 *Pfannepommes* zu Gemüsequark mit Rucola 128

Anlegen Desserts

- 51 *Obstsalat* mit Holunderblütensirup 132
- 52 *Kaiserschmarrn* mit Äpfeln 134
- 53 *Pflaumen Tiramisu* mit Cantucchini 136
- 54 *Arme Ritter* mit Kirschen 138
- 55 *Stracciatellacreme* mit Himbeeren 140





Nah am Wasser gebaut

Ira König und Maike Jessen sind Nordlichter, wie sie im Buche stehen. Beide leben und arbeiten seit über 20 Jahren in Hamburg und lieben Wasser, Watt und Küste.

Ira ist Food-Redakteurin und hat lange für Zeitschriftenverlage in Hamburg gearbeitet. Am liebsten mag sie moderne, schnelle und unkomplizierte Rezepte, die im Alltag funktionieren. Endlose Zutatenmengen und stundenlanges Kochen sind nicht ihr Ding. Dabei sucht sie trotzdem die Herausforderung. Aus möglichst wenig möglichst viel zu machen, ist besonders reizvoll für sie. Da kam ihr die Frage eines befreundeten Seglerpaares nach Rezepten für die Pantry natürlich genau recht. Wenig Platz, nur zwei Herdplatten maximal, weder Kühlschrank noch Ofen ... Herrlich! So ist die Idee der *5 Zutaten Rezepte fürs Kochen an Bord* entstanden.

Maike ist Food-Fotografin und setzt von saftigen Steaks bis zu köstlichen Torten alles kreativ ins rechte Licht. Sie verbringt mit Sohn und Mann fast jedes Wochenende an der Küste und ist fasziniert von den Motiven, die ihre norddeutsche Heimat Ihr bietet. Sie liebt es, mit ihrer Kamera durch die Gegend zu streifen und das Küstenfeeling auf ihren Bildern einzufangen. Natürlich war sie gleich von der Idee der *5 Zutaten Rezepte fürs Kochen an Bord* begeistert und so konnte es losgehen.

Das Ergebnis halten Sie jetzt in den Händen – 55 Rezepte mit nur jeweils 5 dazugekauften Zutaten für zwei Personen, die satt und glücklich machen ... viel Spaß beim Lesen, Planen, Kochen und Genießen auf dem Wasser

wünschen

Ira und Maike





Die richtige Ausrüstung für die Kombüse

Benötigte Küchenutensilien:

Küchenmesser

(großes Kochmesser, kleines Schälmesser)

Küchenbrettchen

Parmesanreibe

Schneebeesen

Messbecher

Sparschäler

Kochlöffel

Pfannenwender

Knoblauchpresse

Normales Essbesteck

Pürrierstab *

Handmixer *

Nudelsieb

je 1 große und kleine beschichtete Pfanne
mit Deckel

je 1 mittelgroßer Topf und ein kleiner Topf
mit Deckel

Schüsseln in verschiedenen Größen

Dosenöffner

Alufolie

Frischhaltefolie

** geht zur Not auch ohne*

... immer an Bord

Gewürze

Sie spielen in allen Gerichten eine wichtige Rolle. Ein simples Reisgericht kann je nach Gewürzwahl komplett anders schmecken – mediterran mit südlichen Kräutern, orientalisches mit Kreuzkümmel und Curry, asiatisch mit Sojasoße. Deshalb rate ich, auch bei eingeschränktem Platzangebot eine breite Palette immer an Bord zu haben. Man kann sich die Gewürze in kleinere Portionen abfüllen – in Einzeldosen oder auch in gemischte Gewürzcontainer, die man selbst befüllt.

Meine Empfehlung für Vorräte an Bord: Salz, Pfeffer, Zucker, Gemüsebrühe (Instant), Sojasoße, Olivenöl, Sonnenblumenöl, dunkler Balsamicoessig, Weißweinessig, mittelscharfer Senf, Tomatenmark, Zwiebeln, Knoblauch (beides bevorzuge ich frisch, gibt's aber auch als getrocknetes Granulat), Curry, Oregano, ital. Kräuter, Thymian, gemahlener Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Bohnenkraut, Paprikapulver edelsüß und rosenschärf, gemahlener Kümmel, Muskat, Lorbeerblätter.

One Pot

Bei diesem Hinweis wird's besonders einfach (aber trotzdem raffiniert!) an Bord – alles ist auf nur einer Flamme und in nur einem Topf zuzubereiten. Das spart Heizfläche und Abwasch!

Alle Rezepte in diesem Kochbuch gehen fix – klar, auf dem Boot hat man genug zu tun und möchte nicht viel Zeit mit Kochen zubringen. Damit ihr vorher planen könnt, habe ich die Kochzeit für die Rezepte noch mal mit Knoten angegeben:



Regattafeeling: nur 15 Minuten



wow! So schnell!: 20 Minuten



flottes Vorwärtskommen: 25 Minuten



das freut den Skipper: 30 Minuten



gutes Tempo: 35 Minuten



gemächliches Zubereiten: 40 Minuten



braucht etwas Zeit: 45 Minuten



Der Anker steht für Hintergründe oder Tipps.



Der Sextant weist auf weiterführende Rezepte für den nächsten Tag hin – so gibt es keine Reste!

