

KRISCHAN KOCH

# JO, KANN MAN ESSEN

70 spannende Rezepte aus Fredenbüll

DAS  
KÜSTEN  
KRIMI  
KOCHBUCH



CHRISTIAN



# INHALT

VORWORT

DIT UND DAT VORNEWEG

DE HIDDE KIST

DIREKT VOM KUTTER

BUTTER BEI DIE FISCHE

SONNTAGSBRATEN

JUNGES FRIESISCHES GEMÜSE

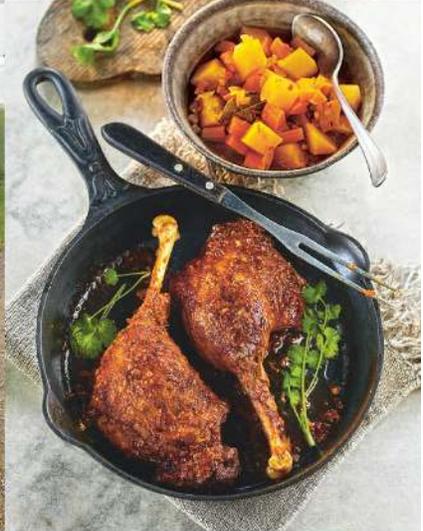
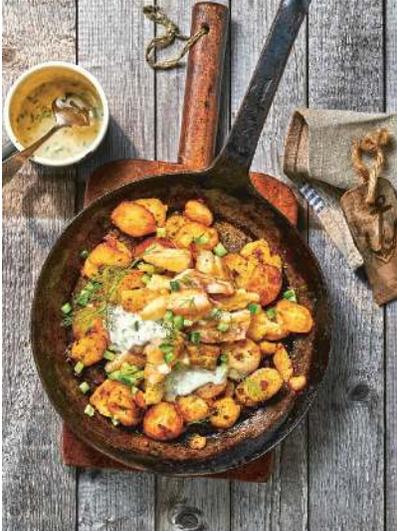
FÜR SEUTE DEERNS ... UND JUNGS

SCHLUCK AUS DER PULLE

REGISTER DER REZEPTE

DANK

IMPRESSUM UND BILDNACHWEIS



## VORWORT

Krimis und Kochen gehören für mich zusammen. Meine Amrummer Sommertage starte ich am liebsten mit einer Fahrt auf dem Rad am Watt entlang zum Krabbenkutter. Dann gibt es zum Frühstück frisch gepulte Krabben und vielleicht ergattere ich ein paar Schollen und mit Glück auch einen Steinbutt, den der Fischer ab und zu als Beifang im Netz hat. Um nicht leer auszugehen, muss man rechtzeitig zur Stelle sein. Früher hat mir regelmäßig ein Mann mit Fahrradhelm sämtlichen Fisch vor der Nase weggeschnappt. Dieser Spielverderber kommt als Figur in meinem ersten Krimi vor, und er überlebt es nicht. Seltsamerweise habe ich den Mann danach auch in der Realität nie wieder getroffen. Das Schreiben von Krimis kann beim Fischkauf also durchaus hilfreich sein.

In Fredenbüll, dem Schauplatz meiner Krimireihe, geht Mord durch den Magen. Da wird giftiger Fisch serviert und ein Hamburger Immobilienhai im dampfenden Labkaustopf ertränkt. Doch in Antjes Stehimbiss »De Hidde Kist« lässt sich unbedenklich speisen. Dorfpolizist Thies Detlefsen, Postbote Klaas und der ehemalige Landmaschinenvertreter Piet Paulsen haben es zumindest bisher überlebt. Ganz ausgewogen ist die Ernährung allerdings nicht. Mit »Putenschaschlik Hawaii« und »Croque Störtebeker« allein lässt sich kein Kochbuch bestreiten. Und die bewusstseinsweiternden Pilzgerichte von Althippie Bounty haben wir bei den Rezepten ganz herausgelassen. Ansonsten gibt sich Fredenbüll kulinarisch weltoffen. Polizistengattin Heike kocht vegetarisch. Tochter Tadge experimentiert mit asiatischen Gewürzen. Und als der Mafioso Tony Luciano in der nordfriesischen Provinz untertaucht, führt er in der »Hidden Kist« die italienische Küche ein.

Norddeutsche Klassiker und alte Familienrezepte treffen in diesem Buch auf modernes friesisch-italienisches Crossover, die Fredenbüller Imbissfavoriten auf die alltägliche Küche im Hause Koch. Es gibt viel Fisch, reichlich Gemüse, ab und zu einen Sonntagsbraten, nordische Nachtische und ein paar entspannte Sundowner mit Blick aufs Meer.

Dabei bedienen wir uns im regionalen Angebot. Der Fisch kommt aus der Nordsee, das Gemüse vom Amrummer Bauern. Direkt am Hauke-Haien-Koog, wo Theodor Storm seinen »Schimmelreiter« durch den Sturm galoppieren ließ, wachsen Spargel und Erdbeeren. Sogar das Salz trocknet Krabbenfischer Andreas Thaden an Bord seines Kutters. Nur der Wein und die exotischen Gewürze werden importiert. Aber wir Norddeutschen sind schließlich weit gefahrene Seeleute und Händler. Heimische Küche schließt Entdeckungsreisen nicht aus.

Viel Spaß beim Kochen und gutes Gelingen, damit wir zusammen mit Thies Detlefsen sagen können: Jo, kann man essen.



Ihr Krischan Koch





# DIT UND DAT VORNEWEG





# MATJESTATAR MIT QUELLER

In meinem Krimi »Der Weiße Heilbutt« sammelt der dänische Kultkoch Thor Skorgaard den Queller selbst im Watt. Die leicht pfeffrige Note des Meeresspargels passt wunderbar zu dem Matjes. Aber wenn Sie gerade mal nicht ins Watt rauskommen, schmeckt das Tatar auch ohne Queller.

---

**Zutaten für 4 Personen | Zubereitung 15 Minuten**

## Für das Matjestatar

4 Doppel-Matjesfilets, à ca. 70–80 g  
1 rote Zwiebel  
1 süß-säuerlicher Apfel (z.B. Braeburn)  
40 g frischer Queller  
40 g Cornichons, aus dem Glas  
½ EL eingelegte Kapern, aus dem Glas  
2 EL frisch gehackte Blattpetersilie  
2 EL frisch gehackte Dillspitzen  
1 TL feiner, glatter Senf  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1–2 Prisen geschrotete Chiliflocken  
Salz

## Zum Anrichten

4 Scheiben Schwarzbrot oder getoastetes Graubrot

## Matjestatar

Die Matjesfilets in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse herausschneiden und ebenfalls sehr fein würfeln. Den Queller waschen, abtropfen lassen und in feine Stücke schneiden. Die Cornichons abtropfen lassen und sehr fein würfeln. Die eingelegten Kapern kurz unter fließendem kaltem Wasser abrausen, abtropfen lassen und klein hacken. Alles in eine kleine Schüssel füllen und die frisch gehackten Kräuter zugeben. Alles zusammen mit einem Löffel locker vermengen. Dann den Senf vorsichtig untermischen und das Tatar mit frisch gemahlenem Pfeffer, Chiliflocken und je nach Geschmack mit wenig Salz abschmecken.

## Anrichten

Das Schwarzbrot in mundgerechte Stücke schneiden und darauf das Matjestatar anrichten. Die Matjestatar-Häppchen auf einer Servierplatte oder auf 4 Tellern anrichten.





# SCHWARZBROT MIT RÜHREI, KRABBEN UND SCHNITTLAUCH

Eines habe ich mit meinen Helden Thies, Klaas und Piet Paulsen gemeinsam, wir schwärmen für frische Krabben. Die sollten natürlich wirklich frisch und selbst gepult sein, also möglichst nicht in Marokko. Aber es geht auch anders. Im »Weißen Heilbutt« heuert der Marokkaner Mohammed Bizou an der Nordsee an und gewinnt dort jede Meisterschaft im Krabbenpulen.

---

## Zutaten für 4 Personen | Zubereitung 10 Minuten

### Für das Rührei

- 8 Eier
- ½ TL Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1-2 Prisen Chilipulver, je nach Schärfe
- 2 Prisen Zucker
- 50 ml Vollmilch
- 20 g Butter

### Zum Anrichten

- 4 Scheiben Schwarzbrot
- 6-8 gehäufte EL frisch gepulte Nordseekrabben
- 4 EL Schnittlauchröllchen, frisch geschnitten

## Rührei

Die Eier aufschlagen und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Chilipulver und Zucker würzen. Die Vollmilch zugeben und alles mit einem Schneebesen gut verquirlen. Die Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen lassen. Die Eiemischung in die heiße Pfanne gleiten lassen. Bei geringer Hitzezufuhr die stockende Masse mit einer Gummipatel lediglich etwas hin- und herschieben und nicht zu fest werden lassen. Das Rührei sollte weich und cremig sein.

## Anrichten

Die Schwarzbrotsscheiben toasten und auf je 1 Teller legen. Das warme Rührei auf dem Brot anrichten und das Nordseekrabbenfleisch darübergeben. Zum Schluss mit frischen Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

## Tipp

*Kräftiges Rühren führt dazu, dass das Rührei kompakt, klein und fest wird. Wogegen sanftes Falten und Schieben für eine lockere, luftige Konsistenz sorgt.*



# FRIESISCHE EIER

Was die Russen können, können die Nordfriesen schon lange. Diese friesischen Eier sind der Renner, wenn Imbisswirtin Antje kalte Platten für eine Feier im Dorf liefert. Für meine Geburtstagsfeiern muss ich sie dann nach Antjes Rezept selber machen. Auch wunderbar als erster kleiner Snack auf der Silvesterparty.

---

## Zutaten für 4 Personen | Zubereitung 30 Minuten

### Für die friesischen Eier

- 8 Eier
- 1 TL feiner scharfer Senf
- 1 TL Tomatenketchup
- 60 g Mayonnaise
- 1 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 2 TL Kapern aus dem Glas, abgetropft
- 1 Prise Chilipulver
- 1 TL frisch geriebene Bio-Orangenschale
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Zum Anrichten

- 4 TL Forellenkaviar oder 2-3 EL Nordseekrabbenfleisch

## Friesische Eier

Die Eier in sprudelnd kochendem Wasser 9–10 Minuten (je nach Größe) hart kochen. Dann herausnehmen und in reichlich eiskaltem Wasser abschrecken. Nach dem Abkühlen pellen und längs halbieren. Die Eigelbe vorsichtig herauslösen und in eine kleine Schüssel geben. Den Senf, den Tomatenketchup, die Mayonnaise und das Olivenöl zu den Eigelben geben und alles gut verrühren. Die abgetropften Kapern sehr fein hacken und untermengen. Die Creme mit Chilipulver, frisch geriebener Orangenschale, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel mit Spritztülle füllen. Die Eiercreme in die Mulden der ausgehöhlten Eier spritzen.

## Anrichten

Die gefüllten friesischen Eier auf einer Servierplatte oder 4 Tellern anrichten und mit etwas Forellenkaviar oder Nordseekrabbenfleisch krönen.

## Tipp

*Man kann die friesischen Eier natürlich einfach mit einem kleinen Löffel befüllen. Wesentlich schöner wird das Ergebnis aber, wenn man die Füllmasse mit einer Spritztülle in die Eier drapiert.*

*Die gefüllten Eier bis zum Servieren mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen, denn wenn sie zu lange an der Luft stehen, kann sich darauf nämlich eine unansehnliche Kruste bilden.*



# KÄSEIGEL MIT HUSUMER DEICKÄSE

»Antje, immer sutsche, bloß keine Umstände«, meint Piet Paulsen, wenn die Wirtin der »Hidden Kist« zum Geburtstag ihres Stammgastes etwas Besonderes machen will. Piet ist kein Freund aufwendiger Menüs. Aber ein Käseigel darf bei der Feier an Stehtisch Zwei nicht fehlen. »Lässt sich nebenbei zum Bier ganz gut essen«, findet Piet.

---

**Zutaten für 4 Personen | Zubereitung 20 Minuten**

*Für die Käse-Spieße*

½ Husumer Deickäse von Hofkäserei Backensholz (ca. 300 g)  
200 g helle oder rote Weintrauben, ersatzweise Cocktailtomaten  
kleine Holzspießchen

*Zum Anrichten*

1 Grapefruit für den Igelkörper

*Käse-Spieße*

Den Deickäse von der Rinde befreien und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Weintrauben von den Stielen zupfen, waschen und gut trockentupfen. Zuerst je 1 Weintraube und dann 1 Käsewürfel auf jeweils ein Holzspießchen piksen.

*Anrichten*

Die Grapefruit an einer Seite für einen besseren Stand abflachen und auf eine Servierplatte stellen. Die Käse-Trauben-Spieße mit den Trauben nach oben gleichmäßig in die Grapefruit stecken, bis diese rundherum bedeckt ist.





# CEVICHE VOM NORDSEE- KABELJAU

In »Mörder mögen keine Matjes« hatte der gediegene Hamburger Reeder Steenwoldt bereits Ceviche auf dem Teller. Kultkoch Thor Skorgaard kombiniert den Kabeljau mit Rhabarber von der Insel.

---

**Zutaten für 4 Personen | Zubereitung 20 Minuten plus 2 Stunden zum Marinieren**

## Für die Ceviche

250 g sehr frisches Nordsee-Kabeljaufilet (Rückenfilet ohne Haut, küchenfertig)

½ frische rote Chilischote (Fingerchili, Peperoni)

feines Meersalz

Saft von 3–4 Limetten (40 ml)

## Für den Fenchel-Gurken-Apfel-Salat

1 Knollenfenchel

½ Salatgurke

1 süß-säuerlicher Apfel (z.B. Braeburn, Topaz)

3–4 Zweige frischer Koriander

3 EL Weißweinessig, etwas mehr zum Abschmecken

1 TL feiner, glatter Senf

feines Meersalz

2 EL kalt gepresstes Olivenöl

### Zum Anrichten

1 TL Rote Pfefferbeeren

Schale von  $\frac{1}{4}$  4 Bio-Limette

frisches Koriandergrün zum Garnieren

### Ceviche

Das Nordsee-Kabeljaufilet unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und gut trockentupfen. Dann quer in etwa  $\frac{1}{2}$  cm dicke, kleine Scheiben schneiden. Die Chilischote vom Stielansatz befreien, längs halbieren und die Samen herauslösen. Die Chilischote in dünne Streifen schneiden. Die Fischeiben leicht salzen und in eine Schüssel geben. Dann mit dem frisch gepressten Limettensaft beträufeln. Die Chilistreifen darüberstreuen und alles zusammen mit einem Löffel behutsam vermengen. Die Ceviche 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

### Fenchel-Gurken-Apfel-Salat

Den Knollenfenchel putzen, dazu die harten Stiele abtrennen, längs halbieren und den Wurzelansatz leicht keilförmig ausschneiden. Den Fenchel in sehr kleine Würfel schneiden. Die Salatgurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem kleinen Löffel ausschaben. Die Salatgurke ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Apfel halbieren, vom Kernhaus befreien und in kleine Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel füllen. Die Blätter von den Korianderstielen zupfen und grob hacken. Die Korianderstiele sehr fein hacken. Beides zugeben. Den Weißweinessig, den Senf und etwas Meersalz glatt rühren. Dann das Olivenöl zugeben und alles zu einer Vinaigrette verrühren. Die Vinaigrette über den Salat gießen und alles gut vermengen. Den Fenchel-Gurken-Apfel-Salat etwa 10–15 Minuten im

Kühlschrank marinieren lassen. Dann je nach Geschmack nochmals mit Weißweinessig und Meersalz abschmecken.

### Anrichten

Die Kabeljau-Ceviche auf 4 flachen Tellern anrichten und mit grob zerriebenen Pfefferbeeren bestreuen. Etwas Limettenschale darüberreiben. Daneben den Fenchel-Gurken-Apfel-Salat anrichten und mit Koriandergrün garnieren.



# SARDE A BECCAFICO – GEFÜLLTE SARDINEN

Nordfriesland und Italien liegen gar nicht weit auseinander. Als der ehemalige Mafiaboss Tony Luciano in Fredenbüll untertaucht, verschwinden die Leute im Betonfundament der neuen Windränder, und in der »Hidden Kist« wird italienisch gekocht.

---

**Zutaten für 4 Personen | Zubereitung 70 Minuten**

*Für die Füllung*

40 g Rosinen

30 g Pinienkerne

2 EL kalt gepresstes Olivenöl

40 g Semmelbrösel

4 eingelegte Sardellenfilets, aus dem Glas

40 g frisch geriebener Pecorino

2 EL frisch gehackte Blatt Petersilie oder Minze

½ TL feiner scharfer Senf

1 Spritzer frisch gepresster Zitronensaft

etwas frisch geriebene Bio-Zitronenschale

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Für die Sardinen

600 g fangfrische Sardinen, vorzugsweise aus der Nordsee (ohne Kopf, küchenfertig)

kleine Holzspießchen oder Schaschlikspieße

frische Lorbeerblätter

Saft von 1 Zitrone

5–6 EL kalt gepresstes Olivenöl

### Zum Anrichten

4 Zitronenspalten

### Rosinen-Pinienkern-Füllung

Die Rosinen etwa 10 Minuten in lauwarmes Wasser legen. Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Ölzugabe rösten, auf einem Brett abkühlen lassen und hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Semmelbrösel unter Rühren rösten. Die gerösteten Semmelbrösel in eine kleine Schüssel geben. Die eingeweichten Rosinen gut ausdrücken, fein hacken und mit den gehackten Pinienkernen zugeben. Die abgetropften Sardellenfilets klein hacken und zugeben. Den frisch geriebenen Pecorino, die gehackte Blattpetersilie, den Senf und 1 Spritzer Zitronensaft zugeben und alles zusammen zu einer Paste vermengen. Die Paste mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas frisch geriebener Zitronenschale abschmecken.

### Gefüllte Sardinen

Die Sardinen innen und außen waschen, dann die Mittelgräte beginnend vom Kopf herausziehen und entfernen. Die Sardinen nochmals unter fließendem kaltem Wasser abwaschen, gut trockentupfen und wie ein Buch auseinanderfalten. Je 1 EL Rosinen-Pinienkern-Füllung in den Bauch der Sardinen geben und zuklappen. Die gefüllten Sardinen mit jeweils 1 Lorbeerblatt dazwischen auf

Schaschlikspieße stecken. Die gefüllten Sardinen in eine Auflaufform legen und mit dem Saft von 1 Zitrone und dem Olivenöl beträufeln. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) 30 Minuten garen.

### Anrichten

Die »Sardegna beccafico« auf 4 Tellern oder auf einer großen Servierplatte anrichten und mit Zitronenspalten garnieren. Warm oder auch kalt als Vorspeise servieren.