

Wolfgang Mader • Johannes Maria Geurtz

MEDITERRANE BORDKÜCHE

Die besten Rezepte
aus der Pantry



DELIUS KLASING



DELIUS KLASING



WOLFGANG MADER - JOHANNES MARIA GEURTZ

MEDITERRANE BORDKÜCHE

DIE BESTEN REZEPTE
AUS DER PANTRY

DELIUS KLASING VERLAG



HUNGER AUF MEER

Wir segeln mit unserer Crew seit vielen Jahren in den verschiedensten Revieren des Mittelmeeres. Eines Tages saßen wir bei leichtem, halben Wind an Bord – zufrieden und gesättigt nach einem leckeren Essen mit einem Drink in der Hand –, da hatte einer die Idee:

Wir machen ein Kochbuch für Segler! Mit den Rezepten unserer besten Gerichte, alle einfach zuzubereiten mit den Möglichkeiten an Bord und passend zum jeweiligen Revier. Wir garnieren das Ganze mit den schönsten optischen Eindrücken unserer Törns, der Inseln und der Orte, die wir besucht haben. Allerdings fiel uns während der täglichen Kochrituale auf, dass wir uns ebenso an Bord eines Wohnmobiles befinden könnten. Dort findet man die gleichen Rahmenbedingungen wie auf Yachten.

Das Ergebnis ist dieses Buch.

Authentisch wollen wir sein, das heißt, wir zeigen hier nur, was wir selbst bereist haben, und was wir selbst fotografiert haben. Wir verwenden nur Rezepte, nach denen wir selbst gekocht haben, die wir selbst gegessen haben, und die wir lecker finden.



1. Auflage 2015

© Delius Klasing & Co. KG, Bielefeld

Folgende Ausgaben dieses Werkes sind verfügbar:

ISBN 978-3-667-10277-5 (Print)

ISBN 978-3-667-10363-5 (PDF)

Lektorat: Birgit Radebold / Eva Grieger

Titelfoto: © Blaine Harrington III/Corbis

Fotos und Layout: Johannes Maria Geurtz

Umschlaggestaltung: Felix Kempf; www.fx68.de

Lithografie: arvato Mohn Media, Gütersloh

Datenkonvertierung E-Book: HGV Hanseatische Gesellschaft für Verlagsservice,
München

Alle Rechte vorbehalten! Ohne ausdrückliche Erlaubnis
des Verlages darf das Werk, auch Teile daraus, nicht
vervielfältigt oder an Dritte weitergegeben werden.

www.delius-klasing.de

INHALT

| | | | |
|------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------|-----|
| Hunger auf Meer | 5 | Babycalamares mit Spaghetti | 86 |
| Einleitung | 12 | Kroatischer Eintopf | 88 |
| Vor Reiseantritt erledigen | 15 | Fischsuppe | 94 |
| Das nehmen wir mit | 17 | Hähnchenschenkel mit Rotwein | 98 |
| Manches gilt für fast jedes Rezept | 19 | Lammkarree mit Auberginen | 104 |
| Der Einfachheit halber | 19 | Kräuterspaghetti mit Schinken | 108 |
| Vorspeisen | 24 | Meine Moussaka (Hackfleisch mit Gemüse) | 110 |
| Ein erotischer Feigensalat | 26 | Garnelen mit Paprika | 116 |
| Salade Niçoise | 28 | Zucchini mit Schafskäse | 122 |
| Bruschetta des Skippers | 30 | Lasagne mal griechisch | 130 |
| Der klassische griechische Salat | 32 | Das schnellste Doradenfilet | 134 |
| Çaçik | 34 | Kritharaki-Nudeln mit Kirschtomaten und schwarzen Oliven | 136 |
| Gebackener Feta mit Zucchini | 36 | Fischfilets mit Mozarella | 140 |
| Auberginen-Zucchini-Salat | 40 | Fischfilets mit Riesengarnele und Stampfkartoffeln | 144 |
| Carpaccio von Kartoffeln mit Ziegenkäse und Pesto | 44 | Gemüsepfanne mit Hackröllchen (Köftesi) | 148 |
| Hauptgerichte | 52 | Desserts | 154 |
| Spaghetti Aglio e Olio | 54 | Crème Brulée | 156 |
| Spaghetti für einen scharfen Abend | 56 | Tiramisu | 158 |
| Mallorquinische Tortilla | 60 | Schokomousse mit Chili und Orangenfilets | 160 |
| Djuvec Reis | 62 | Griechische Joghurtmousse mit Nüssen | 162 |
| Toskanapfanne mit Hähnchenbrust | 64 | Melonensalat | 164 |
| Die leckersten Schenkel der Welt | 70 | Limetten Tiramisu | 166 |
| Fenchel und Tomaten im Backofen | 72 | Anhang | 170 |
| Gebackener Kabeljau mit Serranoschinken | 74 | Das hilft beim Einkaufen | 172 |
| Ratatouille | 76 | Rezeptregister | 174 |
| Côte de Veau au Four (überbackenes Kalbskotelett) | 78 | Danke | 176 |
| Rindfleisch in Pfeffersauce | 82 | | |



MALLORCA









ITUNG



FORVENTERA



VOR REISEANTRITT ERLEDIGEN

Wir sind unterwegs. Die Vorfreude auf das Meer ist groß. Ans Wasser denken wir ... und an schöne Häfen. Kartenmaterial und GPS-Ersatzgerät sind eingepackt. Schwimmen werden wir dreimal am Tag. Wir hoffen, Delfine zu sehen. An den Fotoknipser haben alle gedacht, ich habe sogar meine Videokamera dabei.

Ans Kochen denken wir noch nicht ... wir sind ja in Häfen. Da gibt es Fischkneipen, und kleine Supermärkte gibt es auch, falls wir ein paar Spaghetti machen wollen. Und landestypisch möchten wir ja auch essen.

So dachten wir früher. Doch nicht immer wurden unsere verwöhnten Gaumen in den Restaurants zufrieden gestellt. In kleinen Häfen gab es manchmal gar nichts, was uns zusagte. Und in den schönsten Buchten konnten wir nicht bleiben, weil wir Hunger hatten und der Kühlschrank leer war. Inzwischen lieben wir es, allein in einer Bucht zu liegen und ein paar Schweinereien zu zaubern. So haben wir immer für zwei Tage Lebensmittel an Bord, um der Natur in den schönsten Revieren fröhnen zu können. Das geht natürlich nur mit guter Planung.

Das Wichtigste ist, zu wissen, was die Mannschaft mag. Vielleicht hat ja auch der eine oder andere Lust, mal Smutje zu spielen. Wichtig: je Gericht führt nur einer Regie! Sonst wird das nichts. Viele Köche müssen den Brei nicht verderben. Es dürfen alle helfen, aber sie

müssen dem Rezeptverantwortlichen folgen. Und dann geht es auch viel schneller, wenn fünf Personen Gemüse putzen, Knoblauch schälen, Kräuter zupfen, Kartoffeln schälen ... klar oder? Also, zu Hause schon eine Antwort auf die Fragen suchen: **Wer will was kochen? Wer hat welche Rezeptwünsche?**

Dem Smutje obliegt die Aufgabe, zu prüfen, ob die Rezepte auch realisierbar sind. Die Zutaten müssen in der Region zu bekommen sein. Hier ist das Internet sicher eine Hilfe auf die Frage: **Gibt es alles in unserem Revier?**

Jetzt sollten die Rezepte festgelegt werden, nach denen man unterwegs kochen möchte. Platz für Improvisation muss natürlich bleiben. Trotzdem gibt es vor Ort meist nicht alles. Auf so mancher Insel hält man vergeblich nach frischen Kräutern Ausschau. Und ohne die geht häufig gar nichts.

Also: **Rezepte festlegen und Zutaten bestimmen, die man von zu Hause mitnehmen sollte.**

Dann brauchen wir natürlich auch noch Töpfe, Pfannen, Kochlöffel und so manches Werkzeug. Zu Hause haben wir das alles, aber an Bord leider nicht immer. Also sollte man darüber nachdenken: **Welche Küchengeräte nehmen wir mit?**

Fragen Sie vorab den Vercharterer, wie die Bordküche ausgestattet ist. Im Flieger ist es zu spät!



1



2



3



4



5



6



7



8

DAS NEHMEN WIR MIT

Viele Crews haben eine Liste mit Mitnahmeartikeln, auf der meist die Frühstückskomponenten stehen. Brot, Kaffeepulver, Zucker, Käse, Salami, Schinken, Lieblingsmarmelade und vieles mehr. Diese Liste sollte fürs Kochen erheblich erweitert werden. Lieber ein Teil zuviel, als an Bord ratlos dastehen.

Zutaten, die man von zu Hause mitnehmen sollte.

Das Wichtigste sind **frische Kräuter!** Dafür machen wir uns eine Kräuterbox. In einer Tupperdose oder in einem größeren Frischhaltebeutel sollte man je nach Rezeptauswahl folgende Kräuter mitnehmen, die immer im Kühlschrank aufbewahrt werden:

- Rosmarin
- Thymian
- Oregano, Majoran
- Basilikum
- glatte Petersilie
- Koriander
- Estragon (für Fischgerichte)
- Dill
- Rucola
- Zitronenmelisse, Minze

Natürlich geht ohne **Trockengewürze** auch nichts. Die gibt es zwar meistens vor Ort. Aber die benötigten Mengen sind so klein, dass man sie besser auch von zu Hause mitnimmt:

- Salz, schwarzer Pfeffer in der Mühle
- Curry
- Getrocknete rote Chilischoten
- Paprikapulver (Cayennepfeffer, Piment d'Eslette)

- Muskat
- Chilipulver
- Lorbeerblätter, Gewürznelken, Wacholderbeeren
- Gemüsebrühwürfel
- Vanillezucker

Schon seltener gibt es die folgenden Zutaten. Sie sind in den Rezepten mit einem ! gekennzeichnet:

- Rosa/Rote Pfefferbeeren (lecker und gut für die Deko)
- Weiße Gelatineblätter
- Sternanis, Zimtrinde, Kreuzkümmel

Noch ein Satz zum Alkohol, denn viele Rezepte brauchen einen „Schuss“. Man braucht nie eine ganze Flasche. Da hilft es, zu Hause schon mal nach den kleinen Fläschchen zu gucken. Kirschwasser etc. gibt es schon in 0,1 l Einheiten.

Welche Küchengeräte sollten mitgenommen werden?

- 1.** große Pfanne
- 2.** Schere, scharfe Messer (aber nicht ins Handgepäck)
- 3.** Schäler, Melonenschäler (zum Entkernen von Obst und Tomaten)
- 4.** Backpapier, Frischhaltefolie, Alufolie, Ziploc Beutel
- 5.** Reibe, Knoblauchpresse
- 6.** Mix- bzw. Pürierstab (am besten mit wechselbaren Aufsätzen)
- 7.** Backofenthermometer
- 8.** Schneebeesen, Schüttelmixer (z. B. für Salatsauce)

Natürlich bringt das Zusatzgewicht fürs Gepäck. Alles hier Erwähnte brachte bei uns zusammen 3,4 kg auf die Waage. Wir brachten das bei 7 Personen locker unter!