

Rezepte

Eine kleine Zusammenfassung von borderprobten Rezepten.

Agneau à la mode d'Avignon [Lammgeschnetzeltes nach Avignoner Art (Frankreich)]

Zutaten: ca. 1 kg Lammfleisch (ohne Knochen), 375 ml Rotwein, 3 Becher (450 g) Crème fraîche, 350 g Tomaten, 350 g Champignons, 3 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 Paprika, 6 EL Öl, Butter, Herbes de Provence, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Fleisch abspülen, trockentupfen, in Scheiben schneiden und in Öl unter Wenden ca. 6 min anbraten, aus der Pfanne nehmen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Paprikaschote, Zwiebeln, Knoblauchzehen und Pilze kleinschneiden, im Bratfett andünsten und mit Gewürzen abschmecken. Wein hinzugeben und ca 5 min dünsten. Gewürfelte Tomaten und das Fleisch hinzugeben und miterhitzen lassen. Als Beilage eignet sich Reis und/oder ein Salat.

Arroz Brut [Schmutziger Reis (Spanien)]

Zutaten: 1 kg Fleisch (Schwein, Huhn), 250 g Reis, 1 l Brühe, 5 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Tomate, 1 kleine Dose Erbsen oder vergleichbare Menge frische Erbsen oder grüne Bohnen, Safran, Salz, Pfeffer, Paprika, 1 Zitrone

Zubereitung: In Würfel geschnittenen Knoblauch und Zwiebel im Öl vorbraten, dann das Fleisch mitbräunen. Mit der Brühe ablöschen, anschließend alle Zutaten mit Ausnahme des Reis zugeben und 5 min aufkochen lassen. Schließlich den Reis zugeben und etwa 15 min kochen. Zum Schluss frisch gepressten Zitronensaft zur Abrundung hinzufügen.

Bacardi-Orangen an zweierlei Eis

Zutaten und Zubereitung: Filetierte Orangen einige Stunden in Bacardi marinieren, Vanille/Schokoeis aus einem nahgelegenen Bistro besorgen, Orangen und Eis auf Teller anrichten. Zucker karamellisieren und über das Dessert ziehen.

Caponata [Gebratenes Gemüse, süß-sauer (Italien)]

Zutaten für 6 Personen (Caponata): 1 kg Auberginen, 250 g Staudensellerie, 2 Zwiebeln, 200 g grüne Oliven, 1 EL Kapern, 100 ml Weinessig, 25 g Zucker, 20 g Mandelblätter, Olivenöl, Rosinen, Pinienkerne, Salz

Zutaten (Sauce): 1 kg Tomaten, 50 ml Olivenöl, 1 Bund Basilikum, Salz, Pfeffer

Caponata: Auberginen in Würfel schneiden, in ein Sieb legen, salzen, mit einem Teller abdecken und beschweren. Nach 30 min Auberginenstücke auf ein Tuch legen und trockentupfen (Flüssigkeit wegschütten, da sie Bitterstoffe enthält).

Auberginenstücke in Öl anbraten. Staudensellerie in Stücke schneiden und ca. 5 min halb gar kochen, abtropfen. Zwiebeln in Scheiben in Öl andünsten, Tomatensauce und Sellerie hinzugeben und ca. 30 min köcheln lassen. Entsteinte Oliven, Kapern, Rosinen, Pinienkerne unterrühren. Mit Essig, Zucker, Salz, Pfeffer abschmecken und 5 min einkochen lassen. Abkühlen lassen, mit den Auberginen mischen. Mit gerösteten Mandeln bestreuen und mind. 12 Stunden durchziehen lassen.

Sauce: Geviertelte Tomaten in 100 ml Ölwasser ca. 30 min kochen, durch ein Sieb passieren, mit Basilikum, Salz und Pfeffer würzen.

Crêpes

Zutaten: 125 g Weizenmehl, 2 Eier, 125 ml Milch, 125 ml Wasser zum Teig verrühren und in der Pfanne dünn (!) backen.

Als Beigabe haben sich bewährt: Ahornsirup, Cointreau, Grand Marnier, Nutella, Marmelade (natürlich am besten selbstgemachte), Puderzucker, ... und was sonst noch so schmeckt, ggf. auch rustikale Dinge.

Coquilles Saint-Jacques au Champagne [Jakobsmuscheln mit Champagner (Frankreich)]

12 Jakobsmuscheln

Brühe: 1 Zwiebel, 2 Nelken, 3 Schalotten, Kräuter (Petersilie, Thymian, Lorbeer), Salz, Pfeffer, 1/2 Flasche Champagner, 4 Eigelb, 100 g Crème fraîche

Zubereitung: Nuss und Koralle der Muschel abspülen (Nuss waagrecht teilen, falls diese sehr groß ist). Zusammen mit der nelkengespickten Zwiebel, den Kräutern, den Schalotten und Salz/Pfeffer in einen Topf geben. Mit Champagner bedecken. Zum Kochen bringen und 3 min schwach kochen. Muscheln abtropfen lassen, warmstellen. Brühe durch ein Sieb geben, reduzieren. Crème fraîche und Eigelb in einem Topf verrühren, nach und nach in die heiße Brühe geben, bei schwacher Hitze einkochen lassen. Muschelfleisch in die untere Schale legen, mit Sauce bedecken und sofort servieren.

Passendes Getränk dazu: natürlich Champagner ;-)

Dolce di figo [Feigendessert (Italien)]

Zutaten für eine Person: 2 getrocknete Feigen, 2 Mandeln, Zitronensaft

Feigen halbieren, aufklappen, ein Mandel eindrücken, mit Zitronensaft beträufeln, andere Hälfte wieder draufsetzen und zusammendrücken. Bei 130°C 20 min im Backofen backen, bis die Feigen goldgelb sind.

Ensalata Baleares (Spanien)

Komposition nach Gefühl und Wellenschlag: Eisbergsalat säubern, mundgerecht zerkleinern, Tomaten in Spalten scheiden, Lauch in 2mm Ringe schneiden, Frühlingszwiebeln in 2 mm Ringe schneiden, Orangen in Stücke schneiden, Gouda in kleine Streifen schneiden, hartgekochte Eier achteln und alles auf tiefen Tellern anrichten. Mit einer Vinaigrette aus Rotweinessig, Rosenpaprika, Kräutern der Provence, Zucker, Salz, Cayennepfeffer, Olivenöl und Wasser übergießen. Dazu "Crossie Baguette" reichen und wenn verfügbar gut gekühlten trockenen Weißwein.

Exotischer Eisbergsalat mit Früchten

Komposition nach Gefühl und Wellenschlag: Eisbergsalat säubern, mundgerecht zerkleinern, Tomaten entkernen und in kleine Stücke schneiden, Frühlingszwiebeln in kleine Röllchen schneiden, rote, gelbe und grüne Paprika in schmale Streifen schneiden, Orangen filetieren (oder nur in Stücke schneiden), Weintrauben halbieren, Äpfel klein würfeln. Alles auf tiefen Tellern anrichten und mit einer Vinaigrette aus Himbeeressig, Olivenöl, Wasser, Zucker, Salz, Pfeffer und reichlich gemischten Kräutern übergießen. Dazu "Crossie Baguette" reichen und wenn verfügbar gut gekühlten trockenen Weißwein.

Farfalle a rabbiata

Zutaten und Zubereitung: 2 x 500 gr Farfalle (reichen für zwei Tage) al dente kochen, 8 kleingehackte Knoblauchzehen kurz in Olivenöl andünsten, 1 Bund kleingeschnittene Frühlingszwiebeln dazugeben, kleine Stückchen von 2 großen Tomaten hinzugeben, mit 500 gr passierten Tomaten auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, Kräutern und etwas Zucker abschmecken.

Farfalle mit Zucchini-/Käse-/Sahnesauce

3 kleingehackte Knoblauchzehen in Olivenöl andünsten und herausnehmen, in Streifen geschnittene Zucchini in dem Knoblauchöl anbraten, etwas kleingeschnittenen Käse mit etwas Weißwein aufkochen, Sahne hinzugeben und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. [Rest der gekochten Farfalle vom Vortag]

Gambas in Knoblauchöl

Zutaten: 12 Gambas, 6 Knoblauchzehen, 1 Chillischote, Olivenöl, Petersilie

Zubereitung: Schale am Rücken der Gambas längs aufschneiden und den Darm herauslösen (!), waschen, trockentupfen. Chili und Knoblauch fein würfeln. Gambas im Öl zusammen mit dem Knoblauch und dem Chili dünsten, bis sich der austretende Saft mit dem Olivenöl verbindet. Mit grob gehackter Petersilie bestreuen und mit Baguette servieren.

Haydari [Pikante Käsecreme; (Türkei)]

200 gr Schafkäse, 175 gr Joghurt, 1 Bund glatte Petersilie, 1 TL Pul biber (gestoßene Chilischoten), 1 TL Nane (Minze), 2 Knoblauchzehen, 2-4 Peperoni. Alles gut mischen, fertig.

Humus [Kichererbsencreme (Türkei)]

250 gr Kichererbsen, Saft von 3 Zitronen, 2 Knoblauchzehen, 140 gr Tahin (Sesampaste), Prise gem. Kreuzkümmel, Salz, 1 Bund glatte Petersilie, 1 TL (edelsüßes) Paprikapulver, 5 EL Olivenöl

Imam bayıldı ["Der Imam fiel in Ohnmacht", mit Hackfleisch gefüllte Auberginen (Türkei)]

4 Auberginen, Salz, 2 Zwiebeln, 2 Tomaten, 2 Peperoni, 1 Bund glatte Petersilie, 1 TL Zucker, 3 Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl

"Klar Schiff-Ratatouille" mit Reis

Zutaten und Zubereitung: Karotten in 4 mm Scheiben schneiden, roten und grünen Paprika in 5 mm Streifen schneiden, Gemüsezwiebeln in 3 mm Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln in 2 mm Röllchen schneiden, Lauch in 4 mm Scheiben schneiden, Tomaten in Spalten achteln, Zucchini und Auberginen in 3 mm Scheiben schneiden. Alles nacheinander portionsweise in Olivenöl mit einigen Knoblauchzehen anbraten und in einen großen Topf mit 300 gr passierten Tomaten geben und weiter köcheln lassen, bis alles bissfest gegart ist. Dazu wird Reis gereicht und ein guter Rotwein getrunken.

Lignje s krumpirom [Calamares mit Kartoffeln]

Zutaten: 500 g Calamares, 1.5 kg Kartoffeln, 100 ml Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 TL gemischte Kräuter, Petersilie, Salz, Pfeffer

Calamares waschen und trocknen. Kartoffeln schälen. Knoblauch und Petersilie kleinhacken. Die Hälfte des Olivenöls in eine Auflaufform (mit Deckel) geben. Zuerst eine Schicht Kartoffeln in die Form geben, salzen. Dann die Calamares über die Kartoffeln geben und mit Pfeffer, Petersilie, Knoblauch und den Kräutern würzen und mit den restlichen Kartoffeln abdecken. Erneut mit Petersilie und Salz würzen und mit dem restlichen Öl übergießen. Auflaufform abdecken (wichtig, damit die Calamares saftig bleiben !) und im Ofen bei 220 °C 45 min ausbacken. Mit Salat servieren.

Manti [Gefüllte Nudeln, ähnlich Ravioli (Türkei)]

Für den Teig: 450 gr Mehl, 1/2 TL Salz, 1 Ei

Für die Füllung: 250 gr Lammhack, 1 Zwiebel, 1 Bund glatte Petersilie, Salz, Pfeffer, (edelsüßes) Paprikapulver

Für die Soße: 500 gr säuerlicher Joghurt, 2 Knoblauchzehen, Salz, 100 gr Butter, 1 TL Pul biber

Medaillons de porc à l'estragon [Schweinemedallions in Estragon (Frankreich)]

Zutaten: ca. 450 g Schweinemedallions, Zwiebel, Weizenmehl, Butterschmalz (oder Öl), 5 EL Weißwein, 2 Becher (300 g) Crème fraîche, Speisewürze, Worcestersauce, 1 EL geschnittene Estragonblätter, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Fleisch in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden. Fleisch im Öl ca 5 min von jeder Seite bräunen, herausnehmen und warmstellen. Zwiebel abziehen, würfeln und im Schmalz/Öl andünsten. Weißwein und Crème fraîche hinzufügen und kurz aufkochen, mit Speisewürze, Worcestersauce und Estragon abschmecken. Fleisch wieder hinzufügen, anwärmen, servieren.

Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln.

Meeresfrüchte in Tomaten-Oreganosauce mit Salzkartoffeln (Italien)

Zutaten und Zubereitung: In reichlich Olivenöl einige halbierte Knoblauchzehen anbraten, kleingeschnittene Gemüsezwiebeln und Frühlingzwiebeln dazugeben und andünsten. Zwiebeln und Knoblauchzehen herausfischen und in einen großen Topf mit etwas Olivenöl warm halten. Portionsweise mundgerecht geschnittenen Tintenfisch, Garnelen/Scampis und Seezungenfilets (oder einen anderen Fisch mit festem Fleisch) separat anbraten und jeweils in den großen Topf dazugeben. Passierte Tomaten, viel Oregano und andere Kräuter hinzugeben und weiter köcheln lassen, bis die richtige Konsistenz erreicht ist und alles bissfest durchgegart ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Sahne abschmecken und Salzkartoffeln reichen. Dazu einen gut gekühlten Rosé servieren.

Pasta con broccoli [Nudeln mit Brokkoli (Italien)]

Zutaten: 500 g Brokkoli, 500 g Nudeln (Farfalle, Orchiette, ... je nach Laune, auch gemischt), 2 Knoblauchzehen, 8 Sardellen, 300 ml Olivenöl, Peperoncini

Brokkoli putzen, teilen, (bissfest) kochen, abtropfen lassen. Nudeln al dente garen, gegen Ende kurz den Brokkoli zugeben zu "aufwärmen". Knoblauch und Sardellen in Olivenöl anbraten, mit Peperoncini würzen. Nudeln und Brokkoli hinzugeben und weitere 5 min schmoren.

Pfeffersteaks

4 Rinderfiletsteaks in 50 g Fett anbraten und wenden, nachdem die untere Seite gebräunt ist. Mit Salz bestreuen. 2 TL schwarze Pfefferkörner etwas zerdrücken, über die Steaks verteilen, etwas festdrücken. Pfeffersteaks sollten nicht ganz durchgebraten sein. (Bratzeit ca. 6-8 min). Als Beilage eignen sich Salz- oder Folienkartoffeln und natürlich Haydari

Pomodori, mozzarella e basilico [Tomaten mit Mozzarella und Basilikum (Italien)]

Zutaten: 1 kg Tomaten, 300 gr Mozzarella, 4 EL Olivenöl, 2 EL Weinessig, Salz, Pfeffer, 3 Bund Basilikum

Tomaten- und Mozzarellascheiben im Wechsel anrichten, mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss mit Basilikumblätter bestreuen.

Ribollita [Toskanische Gemüsesuppe (Italien)]

300 gr weiße Bohnen, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt, 200 gr Schinken, 175 ml Olivenöl, 1 Bund Thymian, 300 gr Wirsingkohl (1/2 Kohl), 500 gr Tomaten, 250 gr Kartoffeln, 250 gr Möhren, 1 Stange Porree, 1 kleiner Rosmarinzwig, Salz, Pfeffer, 200 gr Fladenbrot

Bohnen über Nacht einweichen. Gewürfelte Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Lorbeer und Schinken zu den Bohnen geben und auf milder Hitze ca. 1 h kochen lassen. In einem zweiten Topf die andere Knoblauchzehe mit dem Thymian in 125 ml Öl ziehen lassen, anschließend Knoblauch und Thymian rausnehmen - Thymianöl beiseite stellen. Wirsing, Kartoffeln, Möhren und Tomaten in Stücke, Porree in Scheiben schneiden. 3 EL Thymianöl im Topf erhitzen, das Gemüse (bis auf die Tomaten) unter Wenden andünsten, Bohnen samt Kochwasser, Tomaten und Rosmarinzwig zugeben. Ca 3/4 h kochen, anschließend mit Salz, Pfeffer und Thymianöl würzen. Rosmarinzwig entfernen und servieren.

Saltimbocca alla romana [Kalbsschnitzel mit Schinken und Salbei (Italien)]

8 dünn geschnittene Kalbsschnitzel, Pfeffer, 50 gr Parmaschinken, 1 Bund Salbei, 40 gr Butter, 50 ml Marsala (oder Weißwein), Salz

Schnitzel in kleine Stücke schneiden, mit Pfeffer würzen, mit je einer Schinkenscheibe und einem Salbeiblatt belegen und mit Holzspießchen feststecken. Fleisch von jeder Seite ca. 1 min anbraten. Den Bratensatz mit Marsala ablöschen und etwas einkochen und mit Salz abschmecken. Fleisch mit Sauce servieren.

Sangria (Spanien)

Zutaten der Reihe nach in einen 5 l Wasserkanister geben, da dieser im Bordkühlschrank verschlossen aufbewahrt werden kann (und bei Bedarf mit den gleichen Zutaten nachgefüllt wird): 1 Flasche Rotwein, 1/2 Flasche Orangensaft, "2 Finger breit" Osborne Magno (Brandy), 1 Pfirsich (in Stücken), 1-2 Orangen (in Stücken), 1 ausgepresste Zitrone

Saran na slavonski nacin [Karpfen nach slawischer Art]

Zutaten: 1 kg Karpfen, 800 g Kartoffeln, 3 EL Olivenöl, 80 g geräucherter Schinken, 1 TL Paprikapulver, Petersilie, Salz, Pfeffer
Den Karpfen schuppen, ausnehmen, säubern, trocknen und anschließend in Scheiben schneiden. Den Kopf in etwas Wasser kochen. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und salzen. Den Schinken in Streifen schneiden und kurz anbraten. Die Petersilie hacken.

Eine Auflaufform mit Öl ausfetten und die Hälfte der Kartoffeln am Boden schichten und mit Paprika, der Petersilie und Pfeffer würzen. Anschließend die Fischstücke drauflegen, wieder salzen und mit den restlichen Kartoffeln belegen. Erneut mit Paprika, Petersilie und Pfeffer würzen. Als letztes die Schinkenstreifen über die Kartoffeln geben. Den Fischsud, in dem der Kopf kochte über die Kartoffeln gießen und das ganze in einen vorgewärmten Ofen, bis es goldbraun gebacken ist.

Seeteufel mit Grapefruitsauce

Zutaten: ca. 800 g Seeteufel (medaillons), 200 g Möhren, 100 ml Fischfond, 2 Grapefruit, 1 EL Öl, 1/2 Zitrone, 4 EL Crème Double, Butter, Salz, weißer Pfeffer

Geschälte Möhren in Scheiben schneiden und in Butter 10 min weich dünsten. Grapefruits halbieren, auspressen und den Saft zu den Möhren geben. Crème Double unterrühren, mit Fischfond aufgießen und 5 min köcheln lassen, durchmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft säuern, salzen, pfeffern und in einer Pfanne in Öl ca. 5 min von jeder Seite bräunen.

Als Beilage empfiehlt sich Wildreis.

Sopa de Ajo [Knoblauchsuppe (Spanien)]

Zutaten: 6 EL Öl, 6 Weißbrotstücken, 6 Knoblauchzehen, 1 l Brühe, 3 Eier, Salz, Pfeffer, frische Kräuter. Zubereitung: Knoblauch in Öl leicht bräunen, herausnehmen. Brot in Würfel schneiden und im Öl goldgelb rösten, anschließend mit der Brühe ablöschen. Vor dem Servieren die Eier hinein schlagen und mit frisch gehackten Kräutern bestreuen.

Sopas Mallorquinas (Spanien)

Zutaten: 5 EL Olivenöl, 1 Knoblauchknolle, 1 Lauchstängel, 1 Tomate, 1 Paprikaschote, 1 Zwiebel, 1 Kopf Weißkohl oder Wirsingkraut, 1/2 Blumenkohl, 125 g grüne Bohnen, 125 g Erbsen, etwas Mangold oder Spinat (je nach Saison), Salz, Paprikapulver, Pfeffer, Weißbrot, 1 l Brühe

Zubereitung: Paprika, Lauch, Zwiebel, Tomate und Knoblauch klein schneiden und anbraten. Kohl und Bohnen hinzufügen und mit Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Petersilie würzen und 15 min köcheln lassen. Blumenkohl und Erbsen hinzufügen und weitere 10 min köcheln. Mit Salz und Öl abschmecken.

Tonno all'alloro [Thunfisch mit Lorbeer (Italien)]

2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl, 4 Thunfischkoteletts, 20 Lorbeerblätter, 2 EL Öl, 20 gr Butter, 2 Zitronen, Marsala

Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren und die Thunfischkoteletts damit einpinseln. Lorbeerblätter einreissen, den Thunfisch damit belegen, diese schichten und in Klarsichtfolie 2-4 Stunden marinieren. Fisch in Öl und Butter von jeder Seite 5-6 min braten, anschließend salzen. Den Bratensatz mit der Marinade aus der Folie lösen und über den Fisch träufeln. Ggf. mit Marsala ablöschen.

Tortilla Española (Spanien)

Zutaten: 6 Eier, 3-4 Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 4-6 Knoblauchzehen, 1/2 Tasse Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Geschälte, in Würfel geschnittene Kartoffelstücke, Zwiebeln und Knoblauchzehen in Öl andünsten, salzen und pfeffern und die verquirlten Eier hinzufügen. Sobald die Masse beginnt, braun zu werden, die Pfanne mit einem Teller abdecken und umdrehen. Dann das Omelett vom Teller wieder in die Pfanne gleiten lassen und auch die andere Seite backen.

Triglia di fango al prosciutto [Rote Meerbarbe mit Schinken (Italien)]

Zutaten: 4 Rotbarben (à ca. 250 g), 4 Scheiben roher Schinken, 150 ml Weißwein, 40 g Butter, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salbeiblätter, Salz, Pfeffer

Rotbarben waschen, trockentupfen, in der Butter und den Salbeiblättern anbraten, mit Weißwein ablöschen, mit Olivenöl beträufeln. Fische würzen und im Ofen bei 180°C 20 min braten. Fisch mit Zitronensaft beträufeln, Schinkenscheiben drauflegen und weitere 5 min. braten. Dazu ein Gemüse nach Wahl (Das im Rezeptbuch angegebene Chicorée-Gemüse passt leider nicht zur Größe einer Segelyachtkombüse.)