

HY-Kochbooklet

für die Yachtcharter

leckere Rezepte-Ideen
für Ihren Segeltörn
einfach & schnell zubereitet

KOCHEN AN BORD

ist eine tolle Beschäftigung
mit der gesamten Crew

Inhalt

	Ab Seite
Frühstück (4)	3
Zwischenmahlzeiten & Snacks (8)	8
Hauptmahlzeiten (9)	19
Desserts (3)	33

Frühstück

Ob an Deck oder im Salon - der perfekte Tag auf dem Segelboot beginnt mit einem ausgiebigen Frühstück. Das morgendliche Beisammensein mit der Crew sorgt nicht nur für gute Stimmung, sondern spendet auch jede Menge Energie für den anstehenden Törn. Dabei können Sie grundsätzlich auf alles zurückgreifen, was Sie aus dem heimischen Kühlschrank kennen und was Platz in der Kombüse findet. Dazu zählen neben Wurst, Käse, Marmelade und Butter selbstverständlich auch Brötchen. Frisch sind diese jedoch an Bord nur schwer erhältlich. Backen Sie Ihre Brötchen daher doch einfach einmal selbst oder servieren Sie leckere Toasties belegt mit Käse und Speck.

Alternativ hierzu bietet sich auch das klassische Rührei mit Speck an. Als Getränke können neben Kaffee und Tee natürlich auch Säfte und Milch serviert werden. Wichtig beim Frühstück auf dem Segelboot ist eigentlich nur, dass Sie die Anzahl der Personen an Deck und ihre Essensgewohnheiten bei der Planung berücksichtigen.

PFANNKUCHEN

Bei Gross und Klein sind sie der Hit - Pfannkuchen. Mit etwas Mehl, Milch und Eiern zaubern Sie Ihrer Crew ein süsses Frühstück und einen perfekten Start in den Tag.



Zutaten für 4 Personen

4 Eier
400 g Mehl
100 ml Mineralwasser, Kohlensäurehaltig
400 ml Milch
1 Pck. Vanillezucker
200 g Zucker
1 Apfel

Zubereitung

Eier trennen und das Eiweiss schaumig schlagen. Alle weiteren Zutaten ausser dem Apfel in eine Schüssel geben und gut mischen, anschliessend den Eischnee unterheben.

Den Apfel schälen und in dünne Scheiben schneiden und zum Teig geben. Nun etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig beidseitig ausbacken, bis der Pfannkuchen goldbraun ist. Der Apfel kann natürlich auch weggelassen werden.

Zwischenmahlzeiten & Snacks

Ist der Hunger nicht allzu gross oder die Wartezeit auf die eigentliche Mahlzeit sehr lange, bietet es sich auf dem Segelboot an, Zwischenmahlzeiten zu sich zu nehmen. Diese schenken schnell neue Kraft, die Sie auf Ihrem Törn unbedingt benötigen. Daher sollten Sie stets an den kleinen Hunger zwischendurch denken.

Mit ein bisschen Zeit und nur wenigen Zutaten können Sie für das Wohlergehen der gesamten Crew sorgen. Regnet und stürmt es beispielsweise, liegen Sie mit einer Französischen Zwiebelsuppe genau richtig. Dagegen bietet sich ein fruchtiger Reissalat insbesondere als Erfrischung an etwas heisseren Tagen an. Bei Klein und Gross gleichermaßen beliebt sind zudem Hot Dogs und Pizza-Toasts. Schnell zubereitet und individuell belegt, sorgen Sie auch auf dem Segelboot für glückliche Gesichter

BURRATA MIT MANGO



Zutaten für 4 Personen

- 2 Kugeln Burrata, in Scheiben
- 2 reife Mango
- 1 Peperoncini geschnitten
- 1 Zweig Basilikum
- $\frac{1}{2}$ Zitrone
- Salz Pfeffer
- Etwas Basilikum-Öl
- Etwas Peperoncini-Öl
- Etwas Essig
- Ca. 1-2 Handvoll Mix Salat zum Garnieren

Zubereitung

Mango schälen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft und den geschnittenen Peperoncini marinieren.

Zum Anrichten die Burrata in der Mitte eines Tellers legen. Mit Olivenöl beträufeln und Salz, Pfeffer abschmecken. Die Mango ringsherum um die Burrata drapieren. Das Basilikum-Öl, Peperoncini-Öl und den Essig in dekorativen Punkten auf den Teller verteilen. Mit Basilikum und dem Mix Salat garnieren. Man kann auch eine Avocado dazu fügen.

Hauptmahlzeiten

Nach einem langen und kraftraubenden Tag an Bord Ihres Segelboots, wartet mit dem Abendessen die Hauptmahlzeit auf Sie und Ihre Crew.

Bei einem leckeren Gericht bietet sich nochmals die Gelegenheit, die Erlebnisse und Eindrücke des Tages miteinander zu teilen und den weiteren Törn zu besprechen. Zwar kann die Mahlzeit auch schon mittags serviert werden, jedoch bietet sich am Tag meist wenig Zeit für Zubereitung und Verzehr, sodass Sie tagsüber lieber auf Snacks zurückgreifen sollten.

Als Gerichte für die Hauptmahlzeit bieten sich eine Vielzahl an unterschiedlichen Köstlichkeiten an. Von Pasta in allen möglichen Variationen über Gulasch bis hin zum Seelachs - auch an Bord ist die Auswahl an leckeren Rezepten gross. Haben Sie Vegetarier oder Personen mit Lebensmittelunverträglichkeiten an Bord, so achten Sie stets darauf, passende Alternativen bereit zu stellen.

Bereiten Sie Ihre Mahlzeit doch auch einmal gemeinsam zu. Das sorgt nicht nur für mehr Spass, sondern auch für eine schnellere Fertigstellung und somit für eine zufriedener Crew.

BACKOFENGULASCH



Zutaten für 4 Personen

- 600 g Rindfleisch in Stücke schneiden
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 4 Kartoffeln
- 300 ml Gemüsebrühe
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten
- 1 Dose Bohnen (Fakultativ)

Zubereitung

Erhitzen Sie etwas Öl in einem Topf. Das Fleisch von allen Seiten anbraten. Die gewürfelten Zwiebeln hinzugeben und das Tomatenmark mit anrösten. Nun mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und die Brühe mit den Tomaten aufgiessen. Den fein gehackten Knoblauch zufügen und alles aufkochen lassen. Den Topf schliesslich mit geschlossenem Deckel für 90 Minuten in den Backofen stellen. Jetzt den Lauch sowie die Karotten und Kartoffeln würfeln. Das Gemüse für rund 45 Minuten zum Gulasch geben. Nach der Garzeit abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Desserts

Ein Dessert rundet ein perfektes Essen erst so richtig ab. Dabei darf es gerne auch einmal etwas süsser werden. Schliesslich sorgt ein leckerer Nachtisch bei der gesamten Crew für gute Laune. Schneebeesen, Backform und Co. sind in den allermeisten Kajüten vorhanden und können im Zweifelsfall auch von daheim mitgebracht werden. Insbesondere der Kuchen zählt zu den beliebten Nachtischen.

Überraschen Sie Ihre Crew doch beispielsweise mit einem Zitronenkuchen oder einem leckeren Bananen-Mini-Gugelhupf. Vielleicht gibt es auch einen feierlichen Anlass - wie den Geburtstag eines der Crew-Mitglieder - der so mit dem Lieblingskuchen begangen werden kann.

Wenn es unkompliziert und schnell gehen soll, dann sind Cremes und Mousses geeignete Gerichte. Zudem lassen sich Nachspeisen mit unterschiedlichen Toppings kreativ und flexibel verfeinern. Lassen Sie es sich schmecken!

EINFACH TARTE MIT FRISCHEN BEEREN



Zutaten für 4 Personen

Mürbeteig

- 165 g Weizenmehl
- 40 g gemahlene Mandeln
- 1 Esslöffel Zucker
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salzflöcken
- 150 g kalte Butter
- 2-4 Esslöffel eiskaltes Wasser

zum Bestreichen

- 1 Ei
- 1 Esslöffel Milch
- 1 Prise Salzflöcken

Mascarpone-Beeren-Füllung

- 250 g Mascarpone
- 2 Esslöffel Zucker
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel Vanillepulver
- 400 g gemischte Beeren oder Früchte
- 1 Esslöffel Puderzucker
- frische Minze oder Zitronenmelisse

Zubereitung

Mürbeteig: Mehl, gemahlene Mandeln, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter in Würfel schneiden und zur Mehlmischung geben. Mit den Händen zu einem krümeligen Teig zusammenfügen. Kaltes Wasser dazugeben (mit wenig beginnen und bei Bedarf mehr hinzufügen) und mit einer Gabel vermischen, bis die Teigkrümel beim Zusammendrücken zusammenkleben.

Teig auf Frischhaltefolie legen, etwas flach drücken, einwickeln, im Kühlschrank mind. 1 Stunde, am besten aber über Nacht, kühl stellen. Backen: Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 5 mm dick zu einem Rechteck ausrollen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ei, Milch und Salz verquirlen und den Teig damit bestreichen. In der Mitte des Ofens 20-25 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist.

Herausnehmen und auskühlen lassen.

Mascarpone-Beeren-Belag: Mascarpone mit Zucker und Vanillepulver aufschlagen. Den Teig damit bestreichen.

Die Beeren darauf verteilen, mit Minze oder Zitronenmelisse garnieren und mit Puderzucker bestäuben. Die Tarte in Stücke schneiden und sofort servieren.