

AUF KOCHKURS.

*Captain Cook's Rezepte und
Kochtipps für Gruppenreisen auf See*



Die Rezepte



Hauptgerichte

Seite

Kasseler mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	8
Chili con Carne	10
Bratwurst mit Rotkohl und Apfelkompott	12
Spaghetti mit Broccoli und Hackfleischsauce	14
Käse-Lauch-Suppe	16
Gulaschsuppe mit Paprika	18
Bandnudeln mit Lachs und Spinat	20
Sahnehering mit Pellkartoffeln	22
Thunfischnudeln	24
Geschnetzeltes in Curryrahmsauce	26
Nasi Goreng mit Kroepoek und Spiegelei	28
Nudeln mit Spinatsauce	30
Tortellini mit Sahnesauce und grünem Salat	32
Eier mit Senfsauce	34

Vorspeisen	Seite	Lunch	Seite
Gemischter Vorspeisenteller	21	Toast Hawaii	9
Melone mit Schinken	27	Sandwichbuffet	11
Cherrytomatensalat	31	Obstsalat mit Chicorée	13
Desserts		Paprika-Feta-Salat	15
Früchtespieß	9	Grüner Salat mit Joghurtsauce	17
Apfelkompott mit Sahne und Mandeln	11	Gemischter Salat mit Honig-Senf-Dressing	19
Vanillepudding	13	Gemüsesuppe	21
Vollmilchjoghurt mit Kürbiskernen	15	Strammer Max	23
Schokovla mit Bananen	17	Mozzarella mit Tomate	25
Bananenquark	19	Selleriesalat mit Porree und Ei	27
Vanillevla mit Erdbeeren	23	Kartoffelsalat mit Gurken	29
Stracciatellacreme	25	Rührei und Bacon	31
Obstsalat mit Joghurtsauce	33	Tomatensuppe mit Bratklößchen	33
Zimtquark mit Pflaumen	35	Hot Dogs	35

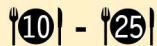
Alle Rezeptangaben ohne Gewähr.

Kochen im Team

Wer gemeinsam im Team kochen kann, bewältigt gemeinsam auch andere Herausforderungen im Alltag, ob in der Schule, in der Firma oder im Verein. Die meisten Gruppen haben Spaß am gemeinsamen Kochen, wünschen sich aber Gerichte, die ohne extremen Zeitaufwand und einfach nachzukochen sind. Dies haben wir bei der Zusammenstellung der Gerichte berücksichtigt.

Verwendung des Kochbuchs

Aus den Rezepten kann sich jede Gruppe einen abwechslungsreichen Speiseplan aus gesunden Gerichten zusammenstellen. Berücksichtigt werden die Kochmöglichkeiten an Bord eines Schiffes, z.B. dass nicht jedes Schiff über einen Backofen verfügt – eine Basisküchenausstattung genügt.



Alle Einkaufslisten für die Hauptmahlzeit enthalten Mengenangaben für 10, 15, 20, 25 und 30 Personen. Die Rezepte für Vorspeise, Dessert und für den Lunchtipp sind für 10 Personen berechnet und müssen für die entsprechende Personenzahl angepasst werden. Die Rezepte für Mittagsimbiss, Hauptmahlzeit und Dessert bzw. Vorspeise sind frei kombinierbar.

Zeitplanung

Auf Segelschiffen wird gerne abends gekocht, denn wenn tagsüber gesegelt wird, ist es spannender an Deck zu sein als in der Kombüse. Ein leichter Lunch ist schneller zubereitet und kann bei gutem Wetter oft auch an der frischen Luft genossen werden.

Kurz bevor das Schiff anlegt, kann die Kochmannschaft des Tages schon das Abendessen vorbereiten. So bleibt noch Zeit für einen Landgang im Hafen. Übernachten Sie in einer Gruppenunterkunft oder in einem Ferienhaus, werden Sie tagsüber oft unterwegs sein, weshalb ein Lunchpaket praktischer ist, als über Mittag zurückzukehren und zu kochen.

Leichter wird die Planung, wenn – je nach Gruppengröße – in Teams von 3-6 Personen gekocht wird. Wenn Frühstück, Mittag- und Abendessen von verschiedenen Teams zubereitet werden werden, verteilen sich die Aufgaben besser.

Kochevents

Das gemeinsame Kochen an Bord oder in Ihrer Ferienunterkunft kann auch Anlass für einen besonderen Abend sein:

- Ein besonderes Captains-Dinner oder Farewell-Dinner am letzten Abend mit origineller Tischdekoration.
- Piraten-Party mit Suppe und Salatbuffet zum Abendessen.
- Kochwettbewerb
5 Tage in Teams kochen und am letzten Abend die Sieger ermitteln und gemeinsam feiern.
- Grillen an Bord

Auf vielen Schiffen ist ein Grill vorhanden. Fragen Sie die Schiffsbesatzung, ob das Schiff außerhalb eines Hafens anlegen kann, wo man an Land Grillen kann. Rezepte für verschiedene Salate finden Sie in diesem Kochbuch.

Allgemeine Einkaufsliste



In dieser Einkaufsliste haben wir die Grundzutaten zusammengestellt, die auch vor der Abreise schon eingekauft werden können. Die Mengen sind selbstverständlich von der Gruppengröße abhängig.

Für das Frühstück und für Zwischendurch kann für die ersten Tage eingekauft werden; dann sieht man, was gerne gegessen wird und eventuell nachgekauft werden muss.

In allen größeren Häfen gibt es Supermärkte, die auch abends länger geöffnet haben. Es ist also kein Problem frische Lebensmittel und Getränke unterwegs zu kaufen. Fragen Sie einfach Ihre Schiffsbesatzung, wo sich der nächste Supermarkt befindet.

Für das Frühstück

Kaffee
Teebeutel
Kakao
Kaffeemilch
Vollmilch für Kaffee und Müsli
Eier
Marmelade
Honig
Nutella
Schnittkäse
Frischkäse
Wurst
Schinken
Salami
Cornflakes
Müsli
eventuell Tomaten, Gurken
Margarine oder Butter
Verschiedene Brotsorten

Grundzutaten

1 kg Zucker
500 g Salz
750 ml Öl
750 ml Obstessig
Instant-Gemüsebrühe
Instant-Fleischbrühe
Naturjoghurt
Senf
Ketchup
Tomatenmark
Zwiebeln
Kräuter und Gewürze (Oregano, Basilikum, Thymian, Curry, Knoblauch, Schnittlauch, Petersilie, Paprikapulver - je nach geplanten Gerichten.)

Für die Beilagen können auch Reis, Nudeln, Kartoffeln, und haltbare Lebensmittel schon vorab gekauft werden.

Sonstiges

Kaffeefilter
Spülmittel
Spültücher
Haushaltsfolie
Küchentücher
große Müllbeutel
Toilettenpapier
Reinigungsmittel

Folgendes kann besser direkt vor Ort gekauft werden:

Hagelslag (Schokostreusel)
Vla
Nasi-Gewürz
Sambal Oelek
Honigkuchen für Zwischendurch

... und selbstverständlich die frischen Zutaten wie z.B. Salat, Gemüse, Obst und Fleisch.

Für Zwischendurch

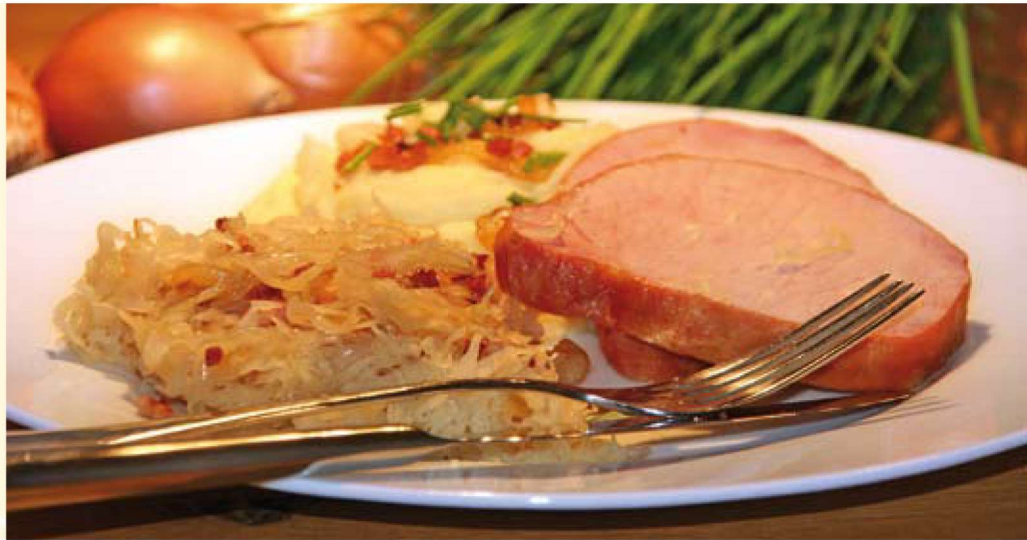
Obst
Joghurt mit Früchten
Kekse
Knabberzeugs für Abends

Getränke

Mineralwasser
Apfelsaft
Orangensaft
Vollmilch
und Getränke für Abends



Einfach und schnell gemacht!
Die Zutaten können bei Bedarf einige Tage im Voraus eingekauft werden. Fertig gewürztes Sauerkraut in Folienpackung kann schon von zu Hause mitgebracht werden.



Kasseler mit Sauerkraut und Kartoffelpüree

Zubereitung

Frisches Kartoffelpüree zubereiten: Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser 20 Min. kochen. Abgießen, etwas Butter und nach und nach warme Milch, Salz und eventuell etwas geriebene Muskatnuss zugeben und stampfen.

Oder: Instant-Kartoffelpüree nach Anleitung zubereiten.

Den durchwachsenen Speck in Würfel schneiden und in Öl anbraten, Zwiebeln klein schneiden, zugeben und glasig dünsten. Nach und nach das Sauerkraut mit etwas Wasser zugeben und 10 Min. garen.

Kasseler Koteletts von beiden Seiten 2-3 Minuten anbraten, den Sud zum Kraut geben. Wenn Sie Kasseler Lachs verwenden, kann das Fleisch auch zusammen mit dem Sauerkraut erwärmt werden.

Einkaufsliste Kasseler mit Sauerkraut

Personen:

10	15	20	25	30		Zutaten
1,7	2,5	3,4	4,2	5	kg	Kasseler (Kotelett, Kamm oder Lachs)
4	6	8	10	12	Stück	Zwiebeln
200	300	400	500	600	g	durchwachsenen Speck oder Schinkenwürfel
1	1,5	2	2,5	3	kg	Sauerkraut
1	1,5	2	2,5	3	Liter	Vollmilch für das Püree
3	4,5	6	7,5	9	kg	Kartoffeln

Salz, Butter oder Margarine, evtl. Muskatnuss, Öl zum Braten

Resteverwertung

Übrig gebliebenenes Kartoffelpüree am nächsten Tag mit Ei, Mehl und Schnittlauch zu einem festeren Teig rühren und in der Pfanne als kleine Fladen anbraten. Schmeckt super zu Salat!



Dessert: Früchtespieß

Pro Person 1-2 Früchtespieße. Verschiedene Früchte wie Bananen, Pfirsich, Kiwi, Weintrauben, Apfel oder Birne in mundgerechte Stücke schneiden und auf Holzspieße (Schaschlikspieße) stecken. Eventuell mit Schokosauce garnieren. Auf kleinen Tellern (mit Gabel!) servieren.

Captain Cook's

Lunchtipp 1

Toast Hawaii

Pro Person 1-2 Toastscheiben leicht toasten oder im Backofen bei 150 °C anrösten. Mit Butter oder Margarine bestreichen, mit einer Scheibe gekochtem Schinken oder Lachsschinken und



einer Scheibe Ananas belegen. Oben drauf eine Scheibe Käse legen und im Backofen bei 200 °C überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Vegetarische Variante: Den gerösteten Toast mit Butter bestreichen, dann mit Tomaten, Thunfisch, Zwiebeln und Käse belegen und überbacken.

Für alle, die das Chili nicht ganz so scharf mögen, Crème Fraîche oder Naturjoghurt dazu reichen.



Chili con Carne

Zubereitung

Das Gehackte in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln kleinschneiden, zu dem Hackfleisch geben und mit anbraten. Paprika zugeben und 5 Minuten unter Rühren mitbraten. Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Tomaten aus der Dose etwas zerkleinern. Tomaten zu dem Chili geben. Mit gepressten Knoblauch, Tomatenmark, Chili(pulver), Oregano, Pfeffer und Salz und ein einigen Prisen Zucker abschmecken. 15 Min. im offenen Topf köcheln lassen. Zum Schluss die Bohnen zugeben, alles noch weitere 10 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Nochmals abschmecken. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanleitung zubereiten und zu dem Chili servieren.

Einkaufsliste Chili con Carne

Personen:

10	15	20	25	30		Zutaten
1	1,5	2	2,5	3	kg	Gehacktes (halb Rind, halb Schwein)
6	9	12	15	18	Stück	Zwiebeln
6	9	12	15	18	Stück	Paprikaschoten
2	3	4	5	6	kg	Dosentomaten
4-6	6-8	8-12	12-14	14-18	Stück	Knoblauchzehen
4	6	8	10	12	Dosen	Kidneybohnen (à 400 g)
3	4	6	7	8	Stück	Getrocknete Chilischoten (oder Chilipulver)
0,8	1,2	1,6	2	2,4	kg	Reis
Gewürze: Pfeffer, Salz, Zucker, Chilipulver, Tomatenmark, Oregano						



Dessert: Apfelkompott

Pro Person rechnet man mit ca. 200 g Apfelkompott.
Das Apfelkompott mit Mandelblättchen oder gehackten Haselnüssen und Zimt bestreuen. Nach Belieben mit geschlagener Sahne garnieren.

Captain Cook's Lunchtipp 2 Sandwichbuffet

Feta, Tomaten, Zwiebeln, Salatgurken in Scheiben schneiden und auf einzelne Teller verteilen. Mit verschiedenen Brotsorten oder Minibaguette, Butter oder Margarine auf einem Tisch anrichten.



Rührei in der Pfanne zubereiten. Dazu pro Person 1 bis 2 Eier und pro Ei einen Teelöffel Milch sowie Salz und Pfeffer verquirlen. In einer Pfanne Butter oder Margarine erhitzen, die Eimasse hinzugeben, kurz stocken lassen und leicht rühren, damit sich das Rührei nicht festsetzt. Jeder stellt sich seine Sandwiches selbst zusammen.

Das Apfelkompott gibt dem Gericht eine leichte und frische Note. Der Rotkohl kann auch mit einigen Esslöffeln Preiselbeeren oder Apfelstückchen verfeinert werden.



Bratwurst mit Rotkohl und Apfelkompott

Zubereitung

Kartoffelpüree zubereiten: Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Min. kochen. Abgießen, etwas Butter und nach und nach warme Milch, Salz und eventuell etwas geriebene Muskatnuss zugeben und stampfen.

Oder: Instant-Kartoffelpüree nach Anleitung zubereiten.

In der Zwischenzeit die Bratwürstchen in heißem Öl braten.

Rotkohl aus dem Glas in einen Topf geben und erwärmen. Apfelkompott separat servieren.

Einkaufsliste Bratwurst mit Rotkohl

Personen:

10	15	20	25	30		Zutaten
3	4,5	6	7,5	9	kg	Kartoffeln (möglichst mehlig kochende)
1	1,5	2	2,5	3	Liter	Vollmilch (eventuell mehr)
10	15	20	25	30	Stück	Bratwürstchen (für gute Esser 2 Stück)
3	5	6	8	9	Gläser	Rotkohl (je 650 g)
3	5	6	8	9	Gläser	Apfelkompott (je 350 g)

Gewürze: Salz, Muskatnuss. Öl zum Braten. Für das Pürree: Butter oder Margarine

Dessert: Vanillepudding

Für 10 Personen:

12 Esslöffel Zucker, 4 Beutel Vanillepuddingpulver und 2 Liter Milch. Puddingpulver mit Zucker und 400 ml Milch anrühren. Milch kurz

aufkochen lassen, von der Herdflamme nehmen und die Pudding-Milchmischung einrühren. Pudding unter Rühren ein bis zwei Minuten kochen lassen. In Portionsschälchen oder eine große Schüssel füllen und ca. 2 Stunden erkalten lassen.

(Mit Plastikfolie abgedeckt, bildet sich keine Haut auf dem Pudding.)

Extra: Obststückchen und Sahne.



Captain Cook's Lunchtipp 3

naupar
NAUTISCHE PARTNER

Obstsalat mit Chicorée

Zutaten für 10 Personen:

6 Chicoree, 4 Äpfel, 4 Bananen, 4 Apfelsinen.

Den Strunk am unteren Ende der Chicorée entfernen und den Chicorée in 1 cm



breite Streifen schneiden. Das Obst ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Dressing: Salz, etwas Pfeffer mit einer Prise Zucker und 4 Esslöffel Obstessig verrühren. 12 Esslöffel Olivenöl nach und nach einrühren. Das Dressing abschmecken. Verfeinern kann man den Salat mit Walnusskernen oder Blauschimmelkäse.

Eine leckere Alternative zu Spaghetti Bolognese. Anstelle von Broccoli schmeckt das Gericht auch mit Porree.



Spaghetti mit Broccoli und Hackfleischsauce

Zubereitung

Zwiebeln möglichst klein schneiden, in einer Pfanne in Öl glasig dünsten, das Gehackte zugeben und scharf anbraten. Kleingeschnittene Paprika zugeben und kurz mitbraten. Den Broccoli in kleine Röschen zerteilen, zugeben und mit der Brühe ablöschen. Mit Paprikapulver und Oregano würzen. Alles zusammen 10 Minuten köcheln lassen. Die zerkleinerten frischen Tomaten und die passierten Tomaten zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Crème Fraîche und gegebenenfalls noch etwas Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark abschmecken. Währenddessen die Spaghetti nach Packungsanleitung bissfest kochen.

Einkaufsliste Nudeln mit Broccoli

Personen:

10	15	20	25	30		Zutaten
1	1,5	2	2,5	3	kg	Gehacktes (halb Rind, halb Schwein)
4	6	8	10	12	Stück	Zwiebeln
8	12	16	20	24	Stück	Tomaten
500	750	1000	1250	1500	ml	passierte Tomaten
6	9	12	15	18	Stück	Paprikaschoten
1	1,5	2	2,5	3	kg	Broccoli
500	750	1000	1250	1500	ml	Rinderbrühe oder Gemüsebrühe
200	300	400	500	600	g	Crème Fraîche
						Öl zum Braten
Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano, Tomatenmark						

Dessert: Vollmilchjoghurt



Pro Person kalkuliert man etwa 200 ml Vollmilchjoghurt. Den Joghurt mit etwas Zucker süßen, in Portionsschälchen oder in eine große Schüssel füllen. Nach Belieben mit Hagelslag, Kürbiskernen oder Sonnenblumenkernen bestreuen oder mit frischem Obst mischen. Reste schmecken prima zum Frühstücksmüsli.

Captain Cook's Lunchtipp 4

naupar
NAUTISCHE PARTNER

Fetasalat mit Paprika

Zutaten für 10 Personen:

Je zwei rote, grüne und gelbe Paprika, 1 Zwiebel, 300-400 g Feta, 2 Knoblauchzehen, gehackte Petersilie.

Die Paprika waschen, halbieren, die Kerne



und weißen Rippen entfernen. Paprika in Streifen schneiden, Fetakäse würfeln, Zwiebeln fein hacken. Dressing: 2 TL Senf, 3 EL Essig mit Pfeffer, Salz, gepresstem Knoblauch und einer Prise Zucker gut verrühren. 9 EL Olivenöl zugeben und einrühren. Salat und Dressing in einer Schüssel mischen mit Petersilie bestreuen.

Eine schnell zubereitete und sättigende Suppe. Für eine vegetarische Lauch-Suppe mehr Schmelzkäse, Porree und Champignons verwenden.



Käse-Lauch-Suppe

Zubereitung

Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Porree gründlich waschen und in Ringe schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gehackte darin anbraten. Mit einer Gabel auflockern. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Porreescheiben zu dem Gehackten geben. Die Fleischbrühe hinzugießen und 15 Minuten köcheln lassen. Die Pilze zugeben und alles nochmals ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme garen. Den Käse in Stücke zerteilt hinzugeben, unterrühren und schmelzen lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit Fladenbrot, Ciabatta oder Baguette servieren.

Einkaufsliste Käse-Lauch-Suppe

Personen:

10	15	20	25	30		Zutaten
6	9	12	15	18	Esslöffel	Speiseöl
1	1,5	2	2,5	3	kg	Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)
6	9	12	15	18	Stangen	Porree
2,5	3,75	5	6,25	7,5	Liter	Fleischbrühe oder Gemüsebrühe
1	1,5	2	2,5	3	kg	frische Champignons
400	600	800	1000	1200	g	Kräuterschmelzkäse
400	600	800	1000	1200	g	Sahneschmelzkäse
Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuss						

Dessert: Schokovla mit Bananen



Pro Person 200-250 ml „Schokovla“. Vla in eine große Schüssel geben und in Scheiben geschnittene Bananen unterheben oder einfach Vla, Bananenscheiben und Hagelslag getrennt servieren und selbst mischen.

Captain Cook's
Lunchtipp 5

naupar
NAUTISCHE PARTNER

Grüner Salat mit Joghurtsauce

Der Salat ist auch als Beilage zum Abendessen, zum Grillen oder als Vorspeise schnell gemacht.

Für 10 Personen: 3-4 Köpfe grünen Salat



oder pro Person 1 Römersalat, 2 Zitronen. Die gewaschenen Salatblätter gut abtropfen lassen oder besser noch trocken-schleudern. Die Salatblätter in Stücke zerpfücken. Aus 300 g Naturjoghurt, Saft von 2 Zitronen, 5 Esslöffeln Olivenöl, Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker das Dressing anrühren. Dazu: geröstetes Brot und (separat servierte) Oliven.

Die Gulaschsuppe muss relativ lange kochen. Wenn es schnell gehen soll, kann auch Gulaschsuppe aus der Dose mit vorher gebratenen frischen Paprika, Pilzen, saurer Sahne und frischen Kräutern verfeinert werden.



Gulaschsuppe mit Paprika

Zubereitung

Zwiebeln möglichst klein schneiden. Rindergulasch in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch gut anbraten. Die Zwiebeln, Paprika und Knoblauch hinzugeben und mitbraten lassen. Paprikapulver darüber streuen und mit der Brühe ablöschen. Alles eine knappe Stunde köcheln lassen. Dann die gewürfelten Kartoffeln, kleingeschnittenen Pilze und Oregano zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark abschmecken. Nochmals 20 Minuten garen.

Die Suppe zum Schluss mit Stärke etwas binden. Dazu Stärkemehl in kaltem Wasser anrühren, in die Suppe geben und gut einrühren. Fein geschnittenen Schnittlauch oder Petersilie über die Gulaschsuppe geben. Dazu: Crème Fraîche und Baguette.

Einkaufsliste Gulaschsuppe

Personen:

10	15	20	25	30		Zutaten
6	9	12	15	18	Stück	Zwiebeln
1	1,5	2	2,5	3	kg	Rindergulasch
4	6	8	10	12	Stück	Knoblauchzehen
4	6	8	10	12	Stück	rote Paprika (oder bunt gemischte)
6	9	12	15	18	Teelöffel	Paprikapulver (edelsüß)
2	3	4	5	6	Liter	Fleischbrühe
8	12	16	20	24	Stück	Kartoffeln
½	1	1½	2	2½	Tuben	Tomatenmark
0,4	0,6	0,8	1	1,2	kg	Champignons
2	3	4	5	6	Esslöffel	Stärkemehl
200	300	400	500	600	g	Crème Fraîche

Gewürze: Pfeffer, Salz, Oregano, frischer Schnittlauch oder Petersilie, Öl zum Braten

Dessert: Bananenquark

Für 10 Personen:
 5 Bananen, 500-750 g Quark,
 500-750 g Naturjoghurt, 250 ml Sahne,
 Saft einer ½ Zitrone, 6 EL Zucker,
 1 Päckchen Vanillinzucker.
 Zubereitung: Quark mit dem Joghurt,
 Zucker und Zitronensaft in einer
 Schüssel verrühren, Sahne zugeben
 und weiter cremig rühren. Die Bananen
 in Scheiben schneiden und unterheben.
 Mit geraspelter Schokolade garnieren.



Captain Cook's Lunchtipp 6

naupar
NAUTISCHE PARTNER

Gemischter Salat mit Honig-Senf-Dressing

Für 10 Personen: 2 Köpfe Blattsalat,
 2 Zucchini, 3 Tomaten, 1 Salatgurke,
 3 hartgekochte Eier, nach Belieben Käse,
 Zwiebeln und Oliven. Salat, Tomaten,



Zucchini und Gurke waschen und klein schneiden. Übrige Zutaten ebenfalls mundgerecht schneiden und alles in eine große Schüssel geben.
 Dressing: 4 EL Essig mit Salz, Pfeffer, 2 TL Senf und 2 TL Honig gründlich verrühren. 15 EL Öl nach und nach einrühren. Kurz vor dem Servieren über den Salat geben und vorsichtig mischen.

Den Blattspinat für dieses Gericht rechtzeitig auftauen lassen. Die Lachsfilets können gefroren in die Pfanne gegeben werden.



Bandnudeln mit Lachs und Spinat

Zubereitung

Die Lachsfilets mit Zitronensaft beträufeln und in einer Pfanne von beiden Seiten je 3-4 Min. braten. Lachs beiseite stellen. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Spinat und den Knoblauch hinzugeben und mitdünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

Separat in einem Topf die Sahne und den Frischkäse erwärmen und verrühren. Den Lachs und den Spinat hinzugeben und einige Minuten gemeinsam erhitzen. Mit etwas Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

In der Zwischenzeit die Bandnudeln kochen und abgießen. Nudeln und Lachssauce auf Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Einkaufsliste Bandnudeln mit Lachs

Personen:

10	15	20	25	30		Zutaten
1,4	2,1	2,8	3,5	4,2	kg	Bandnudeln
10	15	20	25	30	Stück	Lachsfilets (tiefgefroren)
4	6	8	10	12	Stück	Zwiebeln
2	3	4	5	6	Stück	Knoblauchzehen
2	3	4	5	6	kg	Blattspinat (tiefgefroren)
600	900	1200	1500	1800	ml	Sahne
250	375	500	625	750	g	Doppelrahmfrischkäse
1	1	2	2	3	Stück	Zitronen
						Parmesankäse zum Bestreuen
Gewürze: Salz, Pfeffer, Zitrone, Koblach. Öl zum Braten						

Vorspeise: Gemischter Vorspeisenteller

Für 10 Personen: Oliven, 5 Tomaten in Scheiben, 500 g Fetakäse in Scheiben oder Würfeln, in Scheiben geschnittene Gurken, Zwiebelringe und eventuell fertige Antipasti aus dem Glas (Supermarkt). Tomaten und Gurken mit einer Öl-Essig-Marinade

(S. 25) beträufeln. Dazu eine leichte Tzatziki-Variante: 750 g Quark mit 250 Naturjoghurt cremig rühren, mit Salz, Pfeffer, ein bis zwei gepressten Knoblauchzehen und ½ entkernten und geraspelten Salatgurke mischen. Wenn für 5-8 Personen ein großer Teller angerichtet wird, kann sich jeder nach eigenem Geschmack bedienen. Fladenbrot oder Baguette dazu reichen.



Captain Cook's Lunchtipp 7 Gemüsesuppe

naupar
NAUTISCHE PARTNER

Für 10 Pers.: 5-6 Möhren, 150 g Sellerie, 2 Stangen Porree, 2,5 Liter Instant-Gemüsebrühe. Zusätzlich Gemüse der Saison wie Kohlrabi, Zucchini, Champignons, Blumenkohl oder Broccoli.



Gemüse kleinschneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das kleingeschnittene Gemüse zugeben. 15 Min. bei geringer Hitze kochen lassen.

Abschmecken und eventuell noch Salz und Pfeffer zugeben. Zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu Baguette servieren.

Die Heringe gibt es in Supermärkten fertig gewürzt. Wenn die Sahnesauce mit Äpfeln, Gurken und Zwiebeln verfeinert wird, schmeckt es noch besser.



Sahnehering mit Pellkartoffeln

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Salzwasser in ca. 20 Minuten gar kochen und abgießen. In der Zwischenzeit Äpfel in kleine Stücke, eingelegte Gurken in Scheiben schneiden und Zwiebeln würfeln. Fertige Sahneheringe mit den Apfelstückchen, Zwiebeln und sauren Gurken vorsichtig mischen.

Gurkensalat: Die Gurken waschen, dünn schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben hobeln. Essig mit Pfeffer, Salz, Senf, Dill und Zucker gut verrühren. Das Öl zugeben und gut durchrühren. Das Salatdressing über die Gurken geben und gut vermischen.

Einkaufsliste Sahnehering mit Pellkartoffeln

Personen:

10	15	20	25	30		Zutaten
3	4,5	6	7,5	9	kg	Kartoffeln
4-5	6-8	8-10	10-12	12-14	Schalen	Sahnehering (Fertigprodukt à 400 g)
1	1,5	2	2,5	3	Stück	Zwiebeln
2	3	4	5	6	Stück	Äpfel
½	1	1½	2	2½	Gläser	eingelegte Gurken
2	3	4	5	6	Stück	Salatgurken
						Öl, Essig
Gewürze: Salz, Pfeffer, Senf, Dill, Zucker						

Dessert: Vanillevla mit Erdbeeren

Für 10 Personen: 2 Liter Vanille-
vla und ca. 750 g Erdbeeren (oder
Kirschen).

Erdbeeren waschen und klein
schneiden. Zusammen mit Vanillevla
(oder halb Vanillevla halb Schokovla)
in Dessertschalen füllen.

Mit Schokostreuseln, niederländisch
"Hagelslag", garnieren.



Captain Cook's Lunchtipp 8 Strammer Max

Pro Person eine Scheibe Brot mit Butter
oder Margarine bestreichen, mit einer
Scheibe gekochtem Schinken und einer
Scheibe Käse belegen.

In einer Pfanne pro Person 1-2 Spiegel-



eier braten und auf die Brote legen.
Mit Tomaten, Schnittlauchröllchen und
Salatblättern garnieren und mit Salz
und Pfeffer bestreuen.

Für dieses Rezept Thunfisch Naturell verwenden. Die Sauce kann statt mit Möhren auch mit Tomaten zubereitet werden.



Thunfischnudeln

Zubereitung

Nudeln in einem großen Topf in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Die Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, würfeln. Möhren und Zwiebeln in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Das Tomatenmark, Knoblauch und die Sahne zugeben. Alles gut verrühren und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Thunfisch abtropfen lassen, zerkleinern und in der Sauce erwärmen. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver abschmecken. Die Thunfischsauce mit der gehackten Petersilie oder dem Schnittlauch bestreuen. Zu den Nudeln und der Sauce geriebenen Parmesan reichen.

Einkaufsliste Thunfischnudeln

Personen:

10	15	20	25	30		Zutaten
1,4	2,1	2,8	3,4	4,2	kg	Bandnudeln
3	4½	6	7½	9	Dosen	Thunfisch naturel
4	6	8	10	12	Stück	Zwiebeln
2	3	4	5	6	Stück	große Möhren
4	6	8	10	12	Stück	Knoblauchzehen
0,6	0,9	1,2	1,5	1,8	Liter	Sahne
2	3	4	5	6	Esslöffel	Tomatenmark
1	1-2	2	2-3	3	Bund	Petersilie oder Schnittlauch
						Parmesan (frisch gerieben)
Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprikapulver. Öl zum Anbraten.						

Dessert: Stracciatellacreme

Für 10 Personen: 500 g Doppelrahmfrischkäse und 500 g Quark verrühren. Eventuell etwas Milch zugeben. Mit 1 Esslöffel Zitronensaft und 6 Esslöffeln Zucker abschmecken. Geraspelte Schokolade unterheben. Schmeckt auch mit Sauerkirschen oder Himbeeren. Schnelle Variante: Instant-Stracciatellacreme nach Packungsanleitung zubereiten.



Captain Cook's

Lunchtipp 9

naupar
NAUTISCHE PARTNER

Mozzarella mit Tomate

Als Extra zu einem Lunch mit belegten Brötchen oder auch als klassische Vorspeise. Zutaten für je 2 Personen: 125 g Mozzarella, 1 Tomate, frische Basilikumblätter. Tomaten und Mozzarella in Scheiben



schneiden. Von den Tomaten die Stielansätze entfernen. Mozzarellascheiben mit 1 Scheibe Tomate und einem Basilikumblättchen belegen. 1 Teil Balsamico-Essig mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut verrühren. Dann 3 Teile Olivenöl einrühren. Tomate-Mozzarella damit beträufeln. Kann auch auf Baguettescheiben serviert werden.

Dieses Gericht schmeckt mit Schweinegeschnetzeltem ebenso wie mit Hähnchengeschnetzeltem.



Geschnetzeltes in Curryrahmsauce mit Reis

Zubereitung

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

Das Geschnetzelte in Öl anbraten und die Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, saure und süße Sahne und den Wein nach und nach hinzugeben und etwas einkochen lassen. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen Reis nach Packungsanleitung kochen. Die Mandelscheiben in Butter oder Margarine mit etwas Currypulver dünsten und zu dem gekochten Reis geben.

Einkaufsliste Geschnetzeltes mit Curryrahmsauce

Personen:

10	15	20	25	30		Zutaten
1	1,5	3	4,5	6	kg	Geschnetzeltes
1	1,5	3	4,5	6	kg	Reis
1	1,5	3	4,5	6	kg	Champignons
4	6	8	10	12	Stück	Zwiebeln
2	3	4	5	6	Stück	Knoblauchzehen
200	300	400	500	600	ml	Weißwein (oder Gemüsebrühe)
300	450	600	750	900	ml	saure Sahne
300	450	600	750	900	ml	süße Sahne
						Mandelscheiben
Gewürze: Currypulver, Salz, Pfeffer. Öl zum Braten.						

Vorspeise: Melone mit Schinken

Für 10 Personen: 1 reife Honigmelone oder Netzmelone halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Die Melonenhälften in Spalten schneiden und mit ein bis zwei Scheiben Schinken pro



Person (Schwarzwälder Schinken, Serrano- oder Parmaschinken) auf kleinen Tellern anrichten.

Als Fingerfood oder für eine Vorspeisenplatte, die einfach herübergereicht wird, schneidet man die Melone in Würfel und steckt eine halbe, eingewickelte Scheibe Schinken mit einem Zahnstocher fest.

Captain Cook's

Lunchtipp 10

naupar
NAUTISCHE PARTNER

Selleriesalat mit Porree

Auch als Beilage zum Grillen oder für ein kaltes Buffet bestens geeignet. Für 10 Personen: 6 Eier hartkochen, 8 Stangen Porree in feine Scheiben schneiden, 3 kleine Gläser Selleriesalat



und 3 kleine Dosen Ananasstücke abgießen. Dabei etwas Ananassaft auffangen. Für das Salatdressing: 500 g Mayonaise und 125 g Naturjoghurt mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack 1-2 Esslöffel Ananassaft hinzugeben. Die Eier pellen, in Scheiben schneiden und alles vorsichtig durchmengen. Den Salat gut durchziehen lassen.

Kroepoek, Nasi-Gewürz und Atjar bekommt man in niederländischen Supermärkten. Variante: Anstelle des Atjars kann das Nasi Goreng auch mit kleingeschnittenen und gar gebratenen Zwiebeln, Paprika, Lauchzwiebeln, Sojasprossen, Broccoli, Erbsen etc. zubereitet werden.



Nasi Goreng mit Kroepoek und Spiegelei

Zubereitung

Porree waschen und klein schneiden. Das Schweinegeschnetzelte mit dem Porree in Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanleitung kochen, dabei das Nasi-Gewürz in das Kochwasser geben und mitkochen lassen. Wenn der Reis gar ist, Porree, Reis und Fleisch mischen und mit Sojasauce, Sambal Oelek und Knoblauch abschmecken. Das Nasi mit einem Spiegelei pro Person, Kroepoek und Atjar servieren.

Anstelle eines Spiegeleies können Sie die Eier auch mit etwas Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne ein flaches Omelett braten, das Sie in schmale Streifen schneiden und unter das Nasi Goreng mischen.

Einkaufsliste Nasi Goreng

Personen:

10	15	20	25	30		Zutaten
0,8	1,2	1,6	2	2,4	kg	Reis
1	1,5	2	2,5	3	kg	Porree
1	1,5	2	2,5	3	kg	Schweinegeschnetzeltes
3	4½	6	7½	9	Gläser	Atjar Tjampoer (Indonesische Mixed Pickles)
10	15	20	25	30	Scheiben	Kroepoek (Asiatischer Garnelensnack)
1	1½	2	2½	3	Tüten	Nasi - Gewürz
1	1½	2	2½	3	Flaschen	Ketjap Manis (Sojasauce)
10	15	20	25	30	Stück	Eier

Gewürze: Sambal Oelek, Salz, Pfeffer, Knoblauch nach Belieben, Öl zum Braten

Dessert: Obstsalat mit Joghurtsauce



Für 10 Personen: Saft von einer Zitrone mit 2 Esslöffeln Zucker verrühren. Ananas, Banane, Weintrauben, Erdbeeren, geschälte Äpfel und anderes Obst der Saison waschen und in kleine Stücke schneiden. Mit der Zucker-Zitronensaft-Mischung beträufeln und vorsichtig mischen.

Joghurtsauce: 250 Naturjoghurt mit 250 g Quark und einigen Esslöffeln Sahne oder Milch verrühren. Mit Zucker und etwas Vanillezucker leicht süßen.

Captain Cook's

Lunchtipp 11

naupar
NAUTISCHE PARTNER

Kartoffelsalat mit Gurken

Für 10 Personen: 2 kg festkochende Kartoffeln, 2 Schlangengurken, 1 Glas Gewürzgurken, 2-3 Äpfel, 1 Bund Lauchzwiebeln, 5 hartgekochte Eier, je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch.



Kartoffeln in der Schale in ca. 20 min kochen, abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Gurken, Apfel, Lauchzwiebeln, Eier und saure Gurken kleinschneiden. Alles vorsichtig mischen. Dressing: 5 EL Zitronensaft, 5 TL Ahornsirup (oder einfachen Sirup „Stroop“ im niederländischen), 250 g Crème Fraîche und gehackte Kräuter gut verrühren.

Die Pinienkerne sind zwar etwas teurer, passen aber hervorragend zu diesem Nudelgericht. Ersatzweise schmecken auch gehackte Walnüsse dazu.



Nudeln mit Spinatsauce

Zubereitung

Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen.

Den aufgetauten Blattspinat leicht ausdrücken und etwas klein schneiden. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Den Blattspinat zugeben, danach die Sahne. Den Frischkäse hinzugeben und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Pinienkerne in einer Pfanne vorsichtig anrösten und zu der Spinatsauce geben.

Nudeln und Spinatsauce können gemischt oder separat serviert werden.

Dazu: geriebener Parmesankäse.

Einkaufsliste Spinatnudeln

Personen:

10	15	20	25	30		Zutaten
1,4	2,1	2,8	3,5	4,2	kg	Nudeln
6	9	12	15	18	Stück	Zwiebeln
2	3	4	5	6	kg	Blattspinat tiefgefroren (rechtzeitig auftauen lassen!)
600	900	1200	1500	1800	g	Frischkäse
250	375	500	625	750	g	Sahne
1	2	2	3	3	Beutel	Pinienkerne
						Öl zum Anbraten
Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat						

Vorspeise: Cherrytomatensalat

Für 10 Personen: Ca. 1,5 kg Cherrytomaten halbieren.

Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker gut verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Zum Schluss Öl zugeben und verrühren. 4-5 Frühlingszwiebeln, frischen Schnittlauch (oder Basilikum) fein schneiden und in das Dressing geben. Tomaten auf kleinen Tellern anrichten und das Dressing darüber geben. (Üppiger wird die Vorspeise, wenn Sie den Salat zusätzlich mit Schafskäse, Artischockenherzen oder Avocadospalten zubereiten.)



Captain Cook's Lunchtipp 12 Rührei mit Bacon

naupar
NAUTISCHE PARTNER

Für 10 Personen: 10 Scheiben Brot mit Butter oder Margarine bestreichen. 20 Scheiben Frühstücksspeck in der Pfanne leicht anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Pro Per-



son ein bis zwei Eier in eine Schüssel aufschlagen. Die Eier mit 1 TL Milch pro Ei, Salz und Pfeffer verquirlen. Aus der Eimasse in einer Pfanne mit etwas Öl Rührei zubereiten. Bacon und Ei auf die Brote geben und mit frischen Kräutern bestreuen.

Wenn Sie frische Tortellini verwenden möchten, brauchen Sie etwa 200 g Tortellini pro Person. Die Kochzeit der Tortellini beträgt dann nur ein paar Minuten.



Tortellini mit Sahnesauce und grünem Salat

Zubereitung

Schinken, Speck und Zwiebeln kleinschneiden und in heißem Öl anbraten. Mit etwas Mehl bestäuben und leicht anbräunen. Mit der Brühe ablöschen. Milch und danach den Käse zugeben. Rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Die Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Tortellini nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser zubereiten und anschließend gut abgießen.

Champignons oder Erbsen passen ebenfalls gut zu den Tortellini. Dann zusammen mit Schinken, Speck und Zwiebeln anbraten.

Salat waschen und gut abtropfen lassen. Salatdressing zubereiten und abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit dem Salat mischen.

Einkaufsliste Tortellini mit Sahnesauce

Personen:

10	15	20	25	30		Zutaten
1	1,5	2	2,5	3	kg	Tortellini (getrocknet, wahlweise mit Fleisch oder Käsefüllung)
500	750	1000	1250	1500	g	gekochter Schinken
250	380	500	620	850	g	Schinkenspeck
6	9	12	15	18	Stück	mittelgroße Zwiebeln
0,8	1,2	1,6	2	2,4	Liter	Sahne
0,8	1,2	1,6	2	2,4	Liter	Milch
200	300	400	500	600	g	Schmelzkäse
2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	Köpfe	Grüner Salat
						Salatdressing: siehe unten
Gewürze: Salz, Pfeffer, Oregano, Paprikapulver, 1 Prise Zucker. Etwas Mehl						

Salatdressing für 10 Personen



70 ml Essig
3 TL Senf
1 gepresste Knoblauchzehe
½ TL Zucker oder 1 TL Honig, 1 TL Salz
und etwas Pfeffer.

Alles gut verrühren, bis sich das Salz
aufgelöst hat. Dann 300 ml Öl einrühren.

Nach Belieben:

- gehackte frische Kräuter zugeben
- 200 g Naturjoghurt dazurühren

Nochmals abschmecken und kurz vor
dem Servieren über den Salat geben.

Captain Cook's

Lunchtipp 13

Tomatensuppe mit Bratklößchen

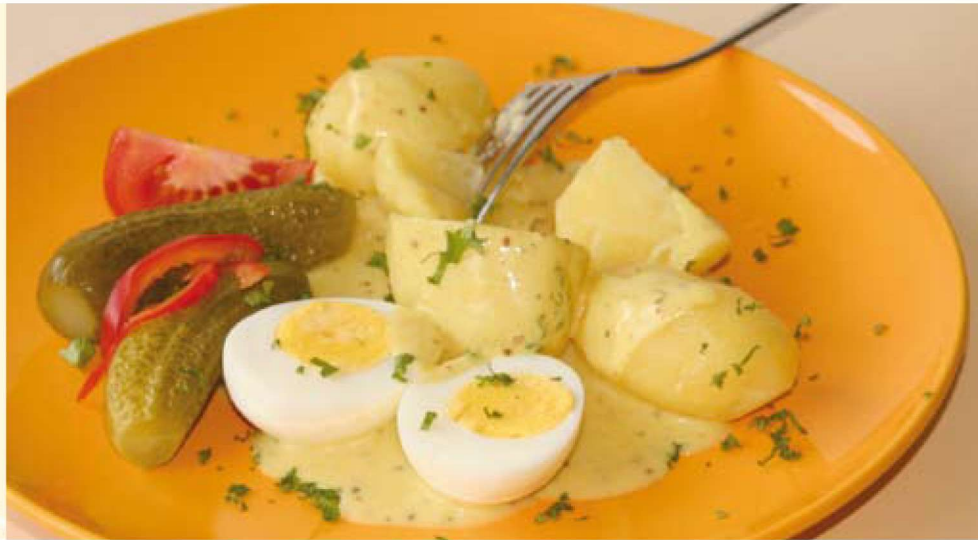
naupar
NAUTISCHE PARTNER

Für 10 Personen: 2 kg Dosentomaten,
2 Zwiebeln, 2-4 Knoblauchzehen, 1 Liter
Instant-Fleischbrühe, 1-2 TL Zucker, 4 rohe
Bratwürste, Rosmarin, Schnittlauch.



Aus der Bratwurstfülle kleine Bällchen
formen, in der Pfanne in etwas Öl braten.
Tomaten zerkleinern, mit der Fleischbrühe,
den gewürfelten Zwiebeln, Salz, Zucker,
Pfeffer, gepresstem Knoblauch, Rosmarin
in einem Topf unter Rühren aufkochen und
abschmecken. Kurz vor dem Servieren die
Bratklößchen hinzu geben und die Suppe
mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Ein preiswertes Gericht, zu dem auch ein frischer Feldsalat hervorragend schmeckt.



Eier mit Senfsauce

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser in ca. 20 Minuten gar kochen.

Die Eier in ca. 8 Minuten hart kochen, abschrecken und pellen.

Senfsauce: Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einstreuen, mit dem Schneebesen schnell verrühren und unter ständigem Rühren kurz anschwitzen lassen. Mit der Milch und der Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Dabei häufiger Umrühren, damit die Sauce nicht anbrennt. Mit Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Senf abschmecken und noch ca. 10 Min. unter Rühren köcheln lassen.

Die Eier in die Sauce geben und nochmals kurz erwärmen.

Dazu passen saure Gurken und frischer Salat (Dressing siehe Seite 33) .

Einkaufsliste Eier mit Senfsauce

Personen:

10	15	20	25	30		Zutaten
3	4,5	6	7,5	9	kg	Kartoffeln
150	230	300	375	450	g	Butter
150	230	300	375	450	g	Mehl
1	1,5	2	2,5	3	Liter	Milch
1	1,5	2	2,5	3	Liter	Fleisch- oder Gemüsebrühe
7	10	14	17	20	Esslöffel	mittelscharfer Senf (evtl. mehr, je nach Sorte)
20	30	40	50	60	Stück	Eier
Gewürze: Salz, Pfeffer, Zucker, Essig						

Dessert: Zimtquark mit Pflaumen



Für 10 Personen:

500 ml flüssige Schlagsahne, 1250 g Quark, 10 Esslöffel Zucker, evtl. 1 Beutel Vanillinzucker, gemahlener Zimt.

Quark, Sahne und Zucker cremig rühren, mit etwas gemahlendem Zimt abschmecken. In Dessertschalen füllen und mit Zimt bestäuben.

Dazu schmeckt Pflaumenkompott aus dem Glas.

Captain Cook's Lunchtipp 14 Hot Dogs

Pro Person 1-2 Hot-Dog-Brötchen und 1-2 Brühwürstchen, Tomatenketchup, Remoulade, Senf, Gewürzcurken, Röstzwiebeln und Tomatenscheiben bereitstellen. (Auch Mozzarellascheiben,



Hüttenkäse, Zwiebelringe oder Schnittkäse schmecken als Hot-Dog-Belag.) Die Brötchen im Backofen leicht anrösten und inzwischen die Würstchen langsam erwärmen. Jeder mixt sich seinen Hot Dog nach Geschmack.



NAUPAR steht für nautische Partner und ist eine Zusammenarbeit der Segelschiffunternehmen 'de Zeilvaart', Hanzestad Compagnie und Zeilvloot Lemmer-Stavoren. Jede der Redereien hat mehr als 35 Jahre Erfahrung im Bereich Gruppenurlaube und Tourismus. NAUPAR ist der Spezialist für Schul- und Jugendreisen, Wochen- und Wochenendfahrten, Betriebsausflüge und Kundenmarketing, Feste und Partys. NAUPAR verfügt über 16 Heimathäfen und eine beispiellose Vielfalt an 101 einzigartigen traditionellen Segelschiffen, unter denen sich die größten Schiffe der Niederlande befinden. Dies alles macht NAUPAR zum führenden Partner in der Charterschiffahrt.

NAUPAR - für jede Gelegenheit ein passendes Schiff.

© Alle Rechte vorbehalten.

NAUPAR| nautische Partner

E-mail info@naupar.com

Internet www.naupar.de