



Die glorreichen Sieben
Die beliebtesten Bord-Rezepte 2021





Willkommen an Bord

Wind, Wasser, Wellen. Messer, Teller, Topf. Das waren 2021 die Grundzutaten auf „Die See kocht“.

Kochen an Bord unterscheidet sich vom Kochen zu Hause: Etwas Planung, Vorratshaltung, Improvisation und Kreativität sind in der Kombüse gefragt. Ebenso Basiswissen über den Umgang und die Lagerung von Lebensmitteln.

Verschwendet wird nichts.

An Bord gibt es oft nur ein bis zwei Kochflammen, weniger Platz, Werkzeuge und Geschirr. Häufig keinen Strom, kein fließendes Wasser, keine oder nur eine kleine Kühlung.

Nach dem Ablegen kann in der Regel nichts nachgekauft werden. Laut den Google Analytics war die „**One-Pot**“ **Soljanka** wieder das beliebteste Rezept 2021, gleich danach kam **Beef-Tatar** mit selbst gemachtem frischen Hack.

Oft geklickt wurden roh eingelegte Gemüse im Glas. Das Rezept mit den **eingelegten Salatgurken** lässt sich für viele andere Gemüse wie zum Beispiel Kohlrabi anwenden.

Beliebt ist der **Schweizer Wurstsalat** und der toskanische **Panzanella Brotsalat**. Eine **Pasta mit Ölsardinen** und ein einfacher **Kombüsen-Kaiserschmarrn** machen die glorreichen Sieben komplett. Ein **Weißkohl-Wok-Rezept** gibt es als Bonus, weil mir der asiatische Garküchen-Style sehr am Herzen liegt.

Alle Rezepte sind verlinkt oder zum Ausdrucken auf A4. Mehr Informationen, Rezepte und Tipps findet ihr auf „[Die See kocht](#)“.



Ahoi, eure Cornelia

1 Soljanka DDR Art

Das süß-saure Wurstgulasch ist herzhaft und wärmt auf. Viele Wurstsorten oder Fleischreste schmecken im Eintopf.



5 Pasta con le Sarde

Altes sizilianisches Rezept mit Safran und Rosinen in einer Kombüsen-Variante mit Sardinen aus der Dose.



2 Beef Tatar mit Hack, selbst gemacht

Aus einem frischen Stück mageren Rindfleisch ist das Tatar schnell geschnitten. Mit vielen Zutaten aus der Proviantkiste.



6 Panzanella Brotsalat

Vollreife bunte Tomaten und altbackenes Röstbrot – die perfekte Resteverwertung. Schmeckt vor allem im Sommer.



3 Gurken roh eingelegt

Roh eingelegte Salatgurken sind eine knackige Beilage und passen zum BBQ. Perfekt um frisches Gemüse für einige Wochen haltbar zu machen.



7 Schneller Kombüsen-Kaiserschmarrn

Luffiger und leckerer Pfannkuchen, eine Hüttenspeise, die auch in die Kombüse passt. Mit Puderzucker und Apfelkompott.



4 Schweizer Wurstsalat

Ganz schnell zubereitet: Lyoner, Käsescheiben, Gürkchen und Zwiebeln für echtes Biergarten-Feeling im Cockpit.

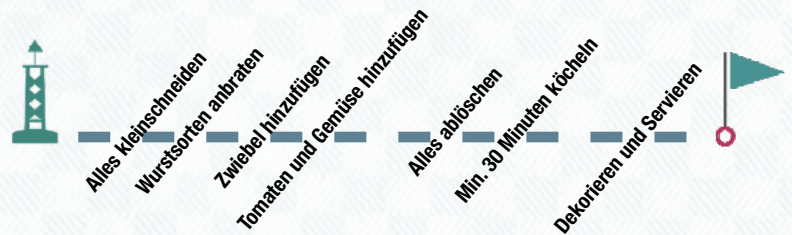


& Bonus: Weisskohl Wok

Kohl ist das Bordgemüse! Er ist ewig haltbar, gut gegen Skorbut und schmeckt gebraten knackig und leicht süßlich.



1 Soljanka Wursteintopf nach „DDR“ Art



Streckenzeit ca 60 Minuten, besser mehr

Die Zubereitung: Wurst und Salami pellen und würfeln. Speck in Streifen schneiden. Gürkchen und Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in Würfel schneiden, Zwiebel pellen und würfeln. Speck in einem mittelgroßen Topf auslassen und leicht anbräunen. Wurst- oder Fleischwürfel fünf Minuten später dazugeben und im Speckfett weiter braten. Salami zum Schluss hinzufügen. Wenn alles leicht gebräunt ist, Zwiebelwürfel zur Wurst geben und glasig anbraten. Die Röst-Aromen geben den herzhaften Geschmack. Tomatenmark im Topf anschwitzen. Wer dies nicht dabei hat, kann Dosentomaten oder frische Tomaten verwenden. Danach Knoblauch und Paprika hinzufügen und kurz mitschmoren.

Jetzt noch Gurkenscheiben, Gurkenwasser, aufgelöste Brühe und restlichen Gewürze dazugeben. Für mindestens 30 Minuten leise kochen lassen. Wer mag, kann den Eintopf zum Servieren mit Zitrone und Kapern dekorieren. So steht es im Original-Rezept. Manche Rezepte verwenden auch Sauerkraut in der Suppe. In Schalen oder tiefen Tellern mit Schmand, Schnittlauch und getoastetem Brot servieren.

Tipp: Am nächsten Tag schmeckt die Soljanka noch besser. Wer knackigen Biss mag, schneidet sich dann kurz vorm Servieren zusätzlich noch etwas frisches Gemüse wie restliche Paprika oder Gürkchen in die Soljanka und lässt dies kurz mitkochen.

Werkzeuge: Topf, Messer, Schneidebrett, Reibe

Zutaten für zwei hungrige Segler

300 g Wurst am Stück, z.B.
 Fleischwurst Lyoner
 150 g Salami am Stück
 150 g Speck am Stück, z.B.
 Südtiroler oder Bauchspeck
 1 EL Öl (falls der Speck eher mager ist)
 1 große Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 3 EL Tomatenmark (alt. frische
 Tomaten oder Dosentomaten)
 1-2 Paprikaschoten
 (alt. ½ Glas „Letscho“)
 5 mittlere Gewürzgurken
 Gurkenwasser aus dem Glas
 1 L Fleischbrühe, aufgelöst (oder Wasser)
 1 Lorbeerblatt
 1 EL Paprika, edelsüß
 1 TL Piment d'Espelette (alt. Chilipulver)
 Meersalz, Pfeffer a. d. Mühle
 Schmand (alt. Creme fraiche)
 Frischer Schnittlauch (alt. Petersilie, Dill)

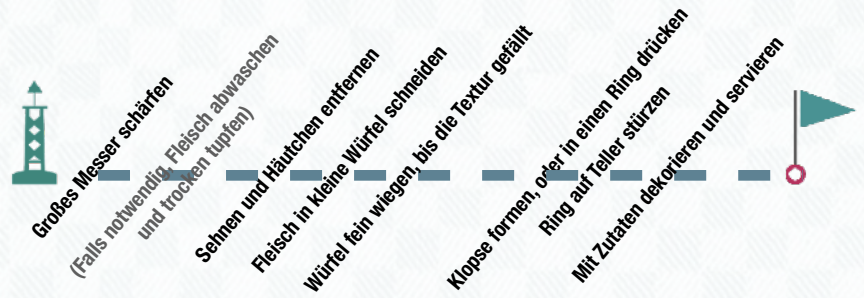
Optional:

1 Zitrone
 1/2 Salatgurke
 1 EL Kapern zum Anrichten
 Eventuell Sauerkraut

 [mehr Info hier](#)



2 Beef-Tatar mit Hack, selbst gemacht



Streckenzeit ca. 30 Minuten, mit Hack

Die Zutaten für zwei, als Vorspeise:

- 300 g - 400 g mageres Rindfleisch z.B. Filet, Rumpsteak, Hüfte (vom Metzger)
- 1 Zwiebel oder Schalotte, fein gewürfelt
- 2 EL Kapern, abgetropft
- 4-6 Cornichons oder Gürkchen, fein gewürfelt
- 2-4 Anchovis
- 1-2 Eigelb (sehr frische Eier)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Dijon Senf
- ½ TL Piment d'Espelette oder Paprika
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Petersilie oder Schnittlauch, Kresse und/oder Limette für die Deko

Optional:

Worchestersauce, Tabasco, Cognac

 [mehr Info hier](#)

Was beim Fleisch beachten: Voraussetzung für ein gutes Beef-Tatar ist eine lückenlose Kühlkette, Hygiene und ein gutes Stück Rindfleisch aus vertrauenswürdiger Quelle. Fragt beim Einkauf nach Fleisch, das sich zum Rohverzehr eignet. Der Schlachter wird euch ein gutes Stück empfehlen und es frisch abschneiden. Tatar sollte maximal 6% Fett enthalten. Rinderfilet, Rumpsteak oder Hüftsteak sind geeignet. Das Rindfleisch sollte gut abgehangen sein.

Zur Zubereitung: Ohne scharfes Messer geht es nicht, deshalb zunächst das Messer schärfen. Falls das Fleischstück sehr blutig ist, vor dem Schneiden kalt abwaschen und mit Küchenpapier gut abtupfen. Alle Sehnen und Silberhäutchen entfernen. Das Fleischstück zunächst in dünne Scheiben, danach in feine Streifen schneiden. Die Streifen anschließend in sehr kleine Würfel zerteilen. Zum Schluss das gewürfelte Fleisch noch in wenigen Durchgängen mit dem Messer fein wiegen. Nach jedem Durchgang das Messer (oder das Brett) um 90 Grad drehen. Wiederholen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend Fleisch salzen und pfeffern und zu Klopsen formen. Wer mag, kann es in eine runde Form z.B. Serviettenring drücken, das sieht auf dem Teller schöner aus. Das geformte Beef auf einem Teller rundum mit den Zutaten dekorieren. Manche platzieren das rohe Ei direkt auf dem Fleisch. Ich verwende ein extra Schälchen, dann kann sich jeder soviel Ei nehmen, wie er mag oder darauf verzichten.

Tipp: Wer sich mit der Frische des Fleisches unsicher ist oder es nicht sofort verzehren kann, sollte den Klops mit den Zutaten mischen und durchbraten. Dann wird es zu einer kernig-würzigen Rinderfrikadelle. Risikogruppen, wie Schwangere, Kinder und Immun-Geschwächte sollten generell die Finger von rohem Fleisch lassen.

Werkzeuge: Großes Wiegemesser, Brett, Messerschärfer, Schälchen, Serviettenring oder ähnliches



3 Salatgurken, roh eingelegt mit Varianten



Streckenzeit ca. 1/2 Stunde (ohne Einkochzeit)

Zutaten für vier Gläser à 400 ml

2 Salatgurken
 300 ml Weißweinessig, 5% Säure
 300 – 400 ml Wasser
 4 – 8 EL Zucker (nach Geschmack)
 2 kleinere Zwiebeln (oder Schalotten)
 schwarze Pfefferkörner
 2 TL Salz

Gewürze nach Geschmack:

Klassische Gewürzgurken:
 Senfsaat, Lorbeerblätter, Nelken,
 Piment, Wacholderbeeren

Honiggurken:

Senf- oder Koriandersaat, rote Chili
 und viel Honig

Asiatische Gurken:

Knoblauch, Koriandersaat,
 frischer Ingwer, Kurkuma
 (für die Farbe), Chili

Dillgurken/Kräutergurken:

frischer Dill oder andere Kräuter



[mehr Info hier](#)

Die beste Methode Salatgurken schnell haltbar zu machen, ist das Einlegen in Essig. Das Verhältnis Essig zu Wasser ist ungefähr 1:1. Den süß-säuerlichen Sud könnt ihr dann nach Lust und Laune abschmecken.

Die Vorbereitung: Damit das Einlegen gelingt, müssen die Gläser vorher sterilisiert werden. Dazu sauber gespülte Gläser und Deckel in einen großen Kochtopf stellen, der am Boden mit Wasser gefüllt ist. Topf zudecken und Gläser im Wasserdampf für 15 Minuten köcheln lassen. Gläser und Deckel mit Zange herausnehmen und auf einem sauberen Tuch trocknen lassen.

Die Zubereitung: Gurken schälen und in Scheiben oder Stifte schneiden. Wer möchte, kann die Kerne mit einem Löffel entfernen. Zwiebeln und andere Zutaten kleinschneiden. Danach den neutralen Essigsud aus Wasser, Essig, Zucker, Zwiebeln, Salz und Pfeffer anrühren, aufkochen und nach Belieben abschmecken. **Tipp:** Am besten die Gewürze in der Reihenfolge ihrer Intensität in den Sud geben. Spezielle & scharfe Gewürze erst hinzufügen, wenn die „neutralere“ Variante schon abgefüllt ist. Wenn der Sud abgeschmeckt ist, 1 cm hoch in die Einmachgläser füllen. Danach die Gurken mit sauberen Händen fest in die Gläser pressen. Sofort mit kochendem Sud auffüllen, bis alles gut bedeckt ist. Glasränder kontrollieren, mit einem Küchenpapier abwischen und die Deckel fest zuschrauben. Wenn die Gläser abkühlen, entsteht ein Vakuum und es knackt. Die Gurken sind ohne Kühlung für eine Weile haltbar. Wenn ihr die Gurken schon bald verzehren wollt, seid ihr jetzt fertig.

Tipp: Für lange Haltbarkeit sicherheitshalber die Gurken richtig einkochen: Dazu den Topf etwa 4 cm hoch mit Wasser füllen. Verschlussene Gläser hineinstellen und für mindestens 30 min. knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Gläser im Topf langsam abkühlen lassen. Die gewölbten Deckel ziehen sich bald nach innen, das Vakuum entsteht. Die Gurken sind jetzt haltbar.

Werkzeuge: Messer, Brett, großer Kochtopf mit Deckel, kleiner Topf, Schöpflöffel, Zange, Küchenhandtuch



4 Original Schweizer Wurstsalat



Streckenzeit 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen

200 g Brühwurst
 z.B. Lyoner oder Fleischwurst
150 g Käse z.B. Appenzeller
 oder Emmentaler in Scheiben
1 rote Zwiebel
3-4 mittlere Gewürzgurken
1 EL Senf
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Prise Zucker
2-3 EL Weißweinessig
2-3 EL Gurkensud
4 EL neutrales Öl
Frische Petersilie und/oder
Schnittlauch

Wurst in Scheiben von 3 mm Dicke schneiden. Die Scheiben je nach Geschmack halbieren oder vierteln oder in feine Streifen schneiden. Käse und Gurken ebenfalls in gleich große Stücke schneiden. Wer mehr zum Beißen haben möchte, bleibt bei den Wurstscheiben.

Rote Zwiebel in hauchdünne Ringe schneiden oder hobeln. Petersilie waschen und hacken oder Schnittlauch in Ringe schneiden.

Essig, Meersalz, Zucker, Senf, Gurkenwasser und Öl gut verrühren. Pfeffer und salzen.

Zwiebelringe ins Dressing geben und etwas ziehen lassen.

Die Zwiebel „Musik“ danach mit Wurst, Käse und Petersilie gut vermischen. Die Käsescheiben sollen nicht zusammenkleben, sondern sich einzeln mit dem Dressing verbinden. Der Salat schmeckt sofort, kann aber auch über Nacht ziehen.

Tipp: Wer mag, kann zusätzlich ein paar gehobelte frische Radieschen oder Paprikawürfel dazugeben.

Werkzeuge:

Topf, Messer, Schneidebrett, Reibe, Gemüse- oder Trüffelhobel (opt.)



[mehr Info hier](#)



5 Panzanella – Brotsalat aus der Toskana



Streckezeit 20-30 min. (mit durchziehen)

Altbackenes Brot in 1 cm große Würfel schneiden. Ob mit oder ohne Rinde ist Geschmacksache. Die Brotwürfel in 1 EL Olivenöl in einer Pfanne rösten, bis sie goldbraun sind. Öfter schwenken, damit alles gleichmäßig bräunt und nicht verbrennt. Zum Aromatisieren eine zerstoßene Knoblauchzehe und gehackte Petersilie (optional) zugeben. Brotwürfel bereithalten. Knoblauch entfernen.

Die Tomaten waschen und je nach Größe in Scheiben schneiden, vierteln oder halbieren. Bei größeren Tomaten wässrige Kerne und Strunk entfernen. Zwiebel pellen und in feine Längsstreifen schneiden. Sofort salzen und in 1-2 EL Olivenöl ziehen lassen, um der Zwiebel etwas Schärfe zu nehmen.

Restliches Olivenöl, Essig, Zucker, Pfeffer aus der Mühle und Salz zu einem Dressing verrühren. Mit den Zwiebeln, den Tomaten und den gebratenen Brotwürfeln mischen. Das gezupfte Basilikum erst ganz zum Schluss hinzufügen. Den Salat nach Geschmack ziehen lassen, je länger er zieht, desto weicher werden die Brotstücke. Wer ihn knusprig mag, serviert ihn sofort mit noch lauwarmen Brotwürfeln.

Tipp: Bunter wird der Salat, wenn ihr verschiedene Tomatensorten mischt. Auch der Geschmack wird vielfältiger – von fruchtig grünen oder gelben Tomaten mit viel Säure bis hin zu honigsüßen Cocktail-Tomaten.

Der Brotsalat kann gut variiert werden. Köstlich knackig ist auch der [Greek Panzanella](#) mit Feta-Käse, Paprikaschoten, Gurke und Kalamata Oliven.

Werkzeuge: Brett, Messer, Pfanne, Schüssel

Die Zutaten für zwei, als Vorspeise:

Gute Aroma-Tomaten, gerne auch gemischte Sorten
4 Scheiben altbackenes Brot z.B. Weißbrot, Roggenbrot, Giabatta, Baguette oder das echte Toskanische)
1 rote Zwiebel (oder 2 Schalotten)
2 EL guter Essig (Balsamico oder Rotweinessig)
4-5 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
glatte Petersilie (optional)
1 Prise Zucker
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
Reichlich frisches Basilikum

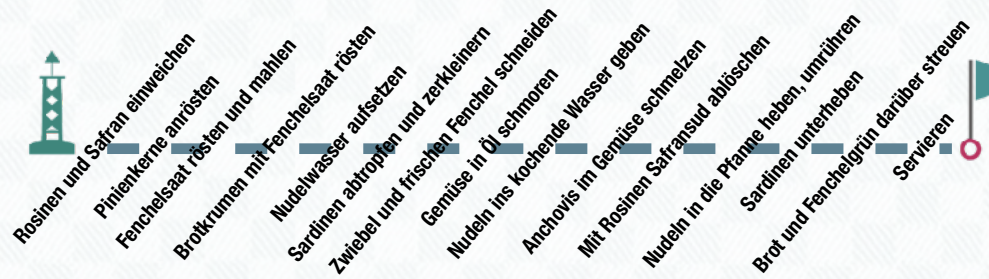
optionale Zutaten/Varianten

Gurke, Paprika, Kapern, Staudensellerie
Mozzarella, Schafskäse oder auch geriebener Parmesan

 [mehr Info hier](#)



6 Pasta con le Sarde – Nudeln mit Ölsardinen



Streckzeit: 30 min. mit Vorbereitung

Vorbereitung: Wein aufkochen, Rosinen und Safran im Wein einweichen. Sud beiseite stellen. Pinienkerne ohne Fett goldbraun anrösten, aufbewahren. Fenchelsamen ohne Fett anrösten, in Gewürzmühle oder Mörser zermahlen.

Zubereitung: 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fenchelsaat und die zerbröselten Brotkrumen dazugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen.

Ölsardinen abtropfen lassen. Sardinen in Hälften teilen, Mittelgräte entfernen und in Stücke zerkleinern. Zwiebel schälen und fein würfeln. Fenchelknolle putzen und in Streifen schneiden. Fenchelgrün hacken. Nudelwasser aufsetzen und salzen. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Fenchel für 7 min. anschwitzen. Nudeln ins kochende Wasser in den Topf geben. (Garzeiten beachten). Danach die abgetropften Anchovisfilets zum Gemüse in die Pfanne geben. Umrühren und weiter schmoren, bis sich die Sardellenfilets aufgelöst haben. Pfanneninhalte mit dem Rosinen-Safran-Sud ablöschen. Gut verrühren und die „al dente“ Nudeln mit der Nudelzange in die Pfanne heben. Die Nudeln sollen noch Biß haben, denn sie garen nach. Hitze erhöhen und für 1 min schwenken, bis die Sauce gut verteilt ist. Falls nötig noch etwas Pasta-Wasser zugeben. Öl-Sardinen und Pinienkerne unterheben, Sardinen möglichst nicht mehr kochen, sondern nur noch erwärmen.

Wer möchte, träufelt noch etwas Olivenöl über die Nudeln. Röstbrot und gehacktes Fenchelgrün zum Schluss darüber streuen und sofort servieren.

Werkzeuge: Nudeltopf, Pfanne, Pfännchen, Schälchen, Gewürzmühle, Messer, Brett, Nudelzange

Zutaten für zwei Personen

150 g Bucatini (alternativ Bavette oder dicke Spaghetti)
 1/2 Glas Weisswein, 100 ml
 2-3 EL Rosinen (oder Sultaninen)
 1 TL Safranfäden
 1 Dose Ölsardinen, abgetropft
 1/2 TL Fenchelsamen (optional)
 1 kleinere Fenchelknolle mit Grün
 1 große, weiße Zwiebel
 4 EL gutes Olivenöl
 3 in Öl eingelegte Anchovis (alternativ Sardellenpaste oder Thai Fischsauce)
 1/2 Tasse trockenes Weißbrot, zerbröseln (alt. Panko oder Semmelbrösel)
 Pfeffer aus Mühle, Meersalz

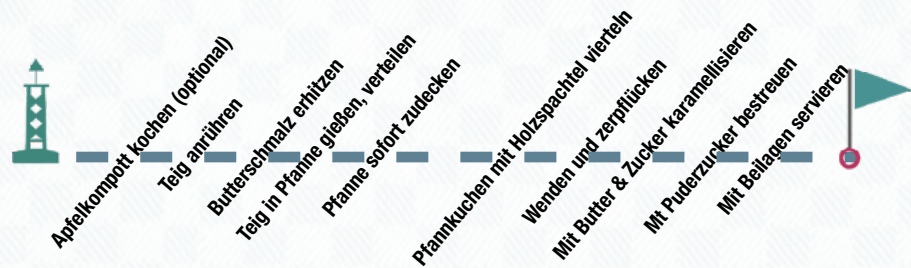
Optional: Prise Chili Flakes



Tipp: Im Original-Rezept werden frische Sardinen verwendet. Leider ist das Putzen recht mühsam und Frischfisch verdirbt an Bord schnell.



7 Kaiserschmarrn nach Tiroler-Hüttenart



Streckzeit ca. 25 Minuten (ohne Kompott)

Zutaten für eine kleine Pfanne, 24 cm
(bei Bedarf multiplizieren)

2 gehäufte EL (50 g) Weizenmehl
Typ 405 oder 550
100 ml Milch, 3,5%
1 gestrichener EL Zucker
Stück Vanilleschote (etwa 1/3)
oder 1 TL Vanillezucker
1 kleine Prise Salz
1 EL Rum 40% (knapp 2 cl)
2 Eier (M)
1-2 EL Butterschmalz zum Braten
(oder neutrales Öl)
1 TL Butter (optional)
1 TL Zucker
1 EL Puderzucker

Optional:

1-2 EL Rosinen
1 EL Mandelsplitter

Apfelkompott:

2-3 Äpfel (ideal für ältere Äpfel)
1 Zitrone, Wasser
Stück Zimt, gemahlen
2 EL Zucker

 [mehr Info hier](#)

Anmerkung: Was auf einer Hütte schmeckt, schmeckt auch in der Kombüse. Die Zutaten Eier, Mehl, Zucker und Milch hat jeder gebunkert, Rum naturgemäß auch. Für das Rezept braucht ihr keinen Eischnee, keine Rührmaschine und keinen Backofen.

Zubereitung: Mehl und Milch in einer Schüssel zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren. Vanilleschote aufschlitzen, Vanillemark herauskratzen und zum Teig geben. Zucker, Prise Salz und Rum ebenfalls unterrühren. Zum Schluss die Eier mit dem Schneebeesen unterheben und nicht zu glatt verrühren. Die Pfanne auf niedrige bis mittlere Hitze aufheizen, Butterschmalz schmelzen lassen. Sobald das Fett heiß ist, Teig in die Pfanne gießen, schwenken und gleichmäßig am Boden verteilen. Mit Deckel zudecken. Den Teig bei niedriger Hitze aufgehen lassen und von unten goldbraun backen. Nach 2-3 min. den Deckel abnehmen. Der Teig sollte an der Oberseite leicht gestockt sein. Mit einem Pfannenwender die Unterseite kontrollieren. Sobald sie goldbraun ist, wenden und noch kurz weiter backen. Wer sich das Wendemanöver nicht zutraut, kann das Stück vierteln und einzeln wenden. Danach den Kaiserschmarrn mit Löffel und Gabel in Stücke zerpfücken. Hitze ganz herunterdrehen und mit der Restwärme noch 1 TL Zucker mit 1 TL Butter in der Pfanne karamellisieren. Rosinen und Mandelsplitter optional dazu geben. Zum Servieren Puderzucker darüber streuen oder sieben. Sofort mit Apfelkompott, Zwetschgenröster oder Preiselbeeren servieren.

Für das Apfelkompott: Äpfel schälen, würfeln und die Stücke sofort in einen Topf mit etwas Zitronensaft und Wasser legen, damit sie nicht braun anlaufen. Den Topf aufsetzen, 2 EL Zucker hinzufügen und alles für ca. 30 min. einkochen. Mit einer Prise Zimt abschmecken, größere Stücke noch mit einem Stämpfer zerdrücken. Andere Beilagen sind **Zwetschgen- oder Marillenröster** oder Preiselbeeren. Das Rezept gibt für den Zwetschgenröster gibt es auf dem Blog.

Werkzeuge: Schüssel, Pfanne, Holzspachtel, Schneebeesen, feines Sieb, Schälchen



& Asiatischer Weißkohl aus dem Wok (vegan)



Streckezeit: 15 Minuten

Die Vorbereitung: Glasnudeln für 5 min. in kaltem Wasser einweichen. Abtropfen lassen, mit einer Schere in der Mitte durchschneiden.

Falls notwendig, vom Kohlkopf welche äussere Blätter entfernen. Kohl halbieren, Strunk herausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden.

Tipp: Wer nur eine kleine Portion zubereiten möchte, pelzt sich nur ein paar äußere Kohlblätter ab. Der Kohlkopf bleibt dadurch intakt und haltbar.

Sesamseed ohne Fett im Pfännchen anrösten. Für die Sauce die Sojasauce, Essig, gemahlene weißen Pfeffer, Sesamöl, Sesamseed und Zucker mit Wasser verrühren. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Chili fein zerbröseln. Kräuter klein schneiden. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Öl in einem Wok mittelstark erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili hinzufügen und braten, bis der Knoblauch leicht Farbe annimmt. Danach Kohlstreifen hinzufügen und Hitze hochdrehen. Für ein bis zwei Minuten braten, bis der Kohl glasig aussieht. Die vorbereitete Sauce und die Glasnudeln dazugeben. Rühren und alles gut mischen. Hitze herunterdrehen, damit nichts anbrennt. Zum Schluss noch behutsam mit Salz abschmecken. Mit Frühlingszwiebeln, Selleriegrün oder Koriander dekorieren. Sofort in Schalen und mit Stäbchen servieren.

Varianten: Wer möchte, kann zusätzlich Tofuwürfel, Hähnchen oder Schweinefleisch mitbraten. Dann erinnert die Wok-Pfanne noch mehr an asiatisches Take-Away Essen.

Werkzeuge: Messer, Brett, Wok oder hohe Pfanne, Schüsselchen, Stäbchen

Zutaten für zwei als Beilage

- 1 kleines Paket Glasnudeln
- 3 EL Pflanzenöl
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 daumendickes Stück Ingwer
- 2-3 rote Chili, getrocknet
- 1-2 Frühlingszwiebeln, alternativ Schalotte oder Zwiebel
- 1 Handvoll grüne Sellerieblätter, alternativ Koriander (optional)
- 1 EL Sesamseed, geröstet
- 1 EL Sojasauce, hell
- 1/2 EL Sojasauce, dunkel (optional)
- 1/2 EL Balsamico Essig (im Original: chinesischer Chinkiang-Essig)
- 1 gestrichener TL Zucker
- 1 TL weißer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL dunkles Sesam Öl
- 100 ml Wasser

Optionale Zutaten: Tofuwürfel, Hähnchenfleisch, Schweinefleisch

 [mehr Info hier](#)



Euer Kontakt zu „Die See kocht“

Knapp 500.000 Besucher waren 2021 bei „Die See kocht“ an Bord.

Zu jedem Rezept gibt es eine ausführliche Beschreibung, viele Tipps, Varianten und Hintergrundwissen. Einfach auf den Anker unter der Zutatenliste klicken.

Über 200 weitere Rezepte, Reiseberichte und Törnziele in Dänemark findet ihr auf [„Die See kocht“](#).

Am besten folgt ihr mir auf eurem Lieblings Social Media Kanal, um nichts mehr von „Die See kocht“ zu verpassen.



[Facebook – Aktuelles, News und Diskussionen](#)



[Instagram – Behind the Scenes, Stories und Posts](#)



[Pinterest – die größte Rezept- und Sehnsuchtsorte Sammlung](#)



[Twitter – News, Standorte, Aktuelles](#)



[Youtube – Rezeptvideos und Meer](#)

Das Büchlein darf für private Zwecke gerne verteilt und in Gruppen gepostet werden. Ich freue mich über Feedback, Vernetzung mit anderen Seglern und professionelle Anfragen.

Auf eine grenzenlose Segelsaison 2022.



Ahoi, eure Cornelia

