

Der Smutje ist der Skipper ... (ein kulinarischer Ostseetörn, 29.6. – 6.7.24, Rezeptbuch-Bericht)

Hier schreiben die Smutje **Kerstin** und der Smut **Carlo** über die kullinarischen Geschehnisse, die sich Anfang Juli auf der Ostsee bei *Heiligenhafen* zugetragen haben:

Am Ankunftstag, am Samstagnachmittag, erst einmal Kaffeezeit mit **Pasta del nata** – geliefert und serviert vom „Portugieser O.Marinhero“ direkt an der Box, mit Kaffee natürlich, also Kaffee „natürlich“ – pur und ohne Rum...



Dann ab zum Stadthafen! Wo gibt's leckere **Fischbrötchen**?

Na, die sehen doch schon nach etwas aus! Nicht so formgepresste, frittierte, große Fischstäbchen! Das Backfischbrötchen mit Beilage ist recht üppig ausgefallen, das Abendessen erübrigt sich somit. Aber es ist ja erst unser erster Tag an Bord!



Am Sonntag sind wir nach *Grömitz* weiter, hier gab es nach **Pasta** mit confierten **Schalotten** eine perfekt herzhafte

Kombination; hierzu werden 5 - 10 Schalotten in dünne Scheibchen gehobelt und in Olivenöl glasig angedünstet karamelisiert, mit Sardellen-Filets und Kapern verfeinert, Knoblauch darf auch nicht fehlen und dann mit den Schalotten unter Zugabe von Pastawasser und Tomatenmark zu einer Sauce verarbeitet. Der Geschmack dieses Gerichts wird dann durch die Zugabe von Petersilie - vermenget mit Zitronen-Zesten - abgerundet, was einen insgesamt herzhaft-frischen Geschmack ergibt. Als Pasta wählt man am Besten Linguine.



Am Montag haben wir den Tag in *Grömitz* verbracht - hier hatten wir mittags die

Fischbrötchen gekauft sowie den Thunfisch von „Theo's Fischladen“. Der **Thunfisch in Sashimi**-Qualität wurde „italian style“ beidseitig mit einem Streifzug durch einen italienisch-französischen Kräutergarten beidseitig mariniert und dann in Olivenöl kurz angebraten. Als Beilage wurde ein **Gurken-Avocado-Salat** gezaubert; Avocado in klei-



ne Stückchen geschnitten, zwei Bio-Salatgurken komplett geraspelt, beides vermengt und mit Mango-Chutney und in kleine Stückchen geschnittenen Chilli aus eigener Zucht vermengt, mit Condamente-Essig verfeinert und dann in einem Servierring auf dem Teller neben dem Thunfisch angerichtet. Als Topping für den Salat ist eine mit Kurkuma verfeinerte Crème-Fraiche auf dem Salat angerichtet.



Am Dienstag haben wir mittags in der Trave geankert, hier bot sich der **Tomaten-Avocado-Salat** an: Cherry-Tomaten halbiert, Avocado in Stückchen geschnitten. Beides wird in einer Marinade bestehend aus Limetten-Abrieb und Limetten-Saft, mit einem Teelöffel Zucker, Salz und Pfeffer abgeschmeckt sowie mit Chiliflocken verfeinert. Für die herzhafte Note dieses Salats werden Laugenstangen (oder Brez'n) in Croutons gewürfelt und in der Pfanne mit reichlich Kräuterbutter (hier kann man auch die fertige Kräuterbutter von Meggle nehmen) angebraten. Wenn die Croutons die Kräuterbutter aufgenommen haben, werden noch Cashews beigegeben, die unter Zufuhr von Wärme ein besonderes Aroma entfalten. Den Salat kann man dann noch mit einer Burrata „toppen“.



Klassischerweise dürfte jeder den **Tomaten-Mozzarella-Salat** vom Italiener kennen; Einfach kann jeder - so wandeln wir italeinisch-deutsch ab, bitte anschnallen! Bei uns heißt das **Tomaten-Carpaccio an Burrata**: Die Tomaten werden in feine Scheiben geschnitten und mit Schalotten-Raspeln belegt. Die Sauce dazu: Condamente mit Oliven-Öl, ein Teelöffel Honig, zwei Esslöffel Chilli-süß-sauer, Salz-Pfeffer und Basilikum-Schnipsel. In der Mitte des Carpaccio wird ein Burrata halbiert garniert; dieser wird mit Zesten der Bio-Zitrone mit dem Saft der Zitrone auf die aufgeschnittene Burrata serviert. Alles zusammen ergibt einen nie vorher erlebten Geschmack, der jeden Tomaten-Mozzarella-Salat in den Schatten stellt.



Am Abend haben wir in Priwalk im Passathafen dann die **Wraps** genossen. Basis dieser Wraps bildet ein türkischer Rotkohlsalat in Essig eingelegt und mit Ingwer verfeinert. Dazu wird ein sehr feines Tagliata von frischem Rindfleisch, medium-rare gebraten und mit Harissa-

Paste leicht abgeschmeckt.

Weitere Zutaten für diesen Wrap sind Sourcreme sowie auch wieder leicht kandierte Cashews, alles nach Wahl und Geschmack „gewrappt“ ergibt ein Fast-food-Gericht mit ganz besonders frischer Note.



Am Mittwoch hatten wir in Großenbrode etwas „gedeckteres“ Wetter und hatten uns hierfür das **Gulasch** aus der Dose einer Düsseldorfer „Gulaschkanone“ **mit Nudeln** gegönnt, eher klassisches Segleressen – wobei die Konserven dieser „Gulaschkanone“ schon die gehobene Küche widerspiegeln.



Am Donnerstag haben wir uns in Richtung Heiligenhafen zurück bewegt, die Segel-Reparatur stets im Hinterkopf. Nachdem die Segel abgegeben waren, konnten wir an der Fischbude nicht einfach so vorbei. Außerdem stand auch die Besichtigung des Fischereihafens erneut an, wo wir **frischen Lachs** (importiert aus Norwegen) an der Fischhalle ergattern konnten. Es wird bestimmt niemand glauben, aber wir haben diesen **Lachs mit Parmaschinken** kombiniert und zu einer sehr modernen Geschmack-Variation gebracht; der Lachs in kleine Stücke geteilt wird in Parmaschinken eingerollt. und zusätzlich mit Mango-Chutney verfeinert. Die kleinen Päckchen werden sodann in einer Pfanne zu zerlassener Butter hinzugegeben. Als besonderes Element werden Vanille-Schoten mit Mark hinzugegeben, die zusammen mit der Butter den kleinen Lachspäckchen nicht nur schon während des

Kochens ein ganz besonderes Aroma verleihen. Dann werden in der gleichen Pfanne (man nehme gleich zwei Pfannen) kleine Stückchen von Spitzpaprika hinzugefügt, die ebenso das Vanille-Aroma annehmen, frischer Rosmarin rundet alles ab. Weiterhin ergänzt werden passierte Tomaten, ein Stück Frischkäse beigefügt. Serviert wird dann beides zusammen, während man die Spitzpaprika in der Tomaten-Sauce mit gebröseltem Feta-Käse garnieren möge.



Am Freitag waren wir in Ort auf Fehmarn. In Orth servierten wir die „Manöver“-Platte, weil wir mittags keine feste Mahlzeit eingeplant hatten. Der Name entstand spontan wegen der Anordnung der Häppchen auf einem Teller in Form des Fahrwassers, das uns nach Orth führt.

Ein paar Hot-Dogs und Dosen Erbsensuppe der „Gulaschkanone“ gingen weiter an die folgende Jugendfreizeit, was dort mit „Super!!“ aufgenommen wurde.

**Carlo und Kerstin
Smut und Smutje**

**Kann es etwas Schöneres geben
als Segeln?**