

Klein, leicht schwankend, immer eine angenehme Brise, eine kleine Küche, die man Kombüse nennt, genau: Wir sind an Bord eines Schiffes, und dies ist ein Kochbuch für Wassersportler. Aber: alles andere als nur für Wassersportler, findet **BARBARA WEGMANN**.



Etwas Leckeres zu kochen, dazu benötigt man nicht immer 10 Töpfe, eine ganze Palette an Handgeräten, Messern und Löffeln, die lange Liste der Zutaten nicht zu vergessen. Es geht auch anders, und trotzdem lecker: Rezepte mit 5 Zutaten, kein leeres Versprechen, sondern Motto und Thema für ein pfiffiges, flexibles Kochbuch, eigentlich gedacht für die kleine Kombüse an Bord. Food-Redakteurin Ira König gesteht ganz offen, endlose Zutatenmengen und stundenlanges Kochen, das sei absolut nicht ihr Ding. Aber: aus möglichst wenig möglichst viel zu machen, das schon eher.

So entstand diese tolle Idee für ein Kochbuch der besonderen Art. Klein, bestens anwendbar – und zwar auch für all jene, die sich im Moment noch kein Segelboot leisten wollen oder können. Ein befreundetes Segler-Ehepaar, so erzählt die Autorin, fragte nach Rezepten und brachte Ira König so auf die Idee: 55 Rezepte mit jeweils nur 5 Zutaten für zwei Personen, damit klappt noch keine Weltumseglung, aber immerhin!

Leinen los, heißt es denn auch schon direkt zu Beginn: Salate in bunten Variationen und mit gesunden, frischen Zutaten. Mit den fünf Zutaten zum Beispiel Thunfisch, Petersilie, Staudensellerie, Zwiebel und Bohnen wird in 35 Minuten ein wunderbarer Salat gezaubert. Essig, Senf, Gemüsebrühe, Zucker und Olivenöl braucht man zwar auch noch, aber diese Grunddinge, so die Autorin, die gibt es eben auch in der kleinsten Küche, die Grundausstattung.

Mit Fisch- und Fleischrezepten geht es dann weiter: »Volle Fahrt voraus!«. Ein Fischtopf mit Safran, ausgesprochen lecker, Sesamfisch mit Wasabipüree, Lammlachse mit Tomaten und Oliven zu Kartoffelpüree oder die scharfe Hackfleischpfanne mit Harissa und Paprika, das Kokos-Hähnchen mit Süßkartoffel, das Rindergeschnetzelte mit Kräuter-Gnocchi oder, so ganz bodenständig, das Pfannenbrot mit Südtiroler Schinkenspeck und Raclettekäse, all das und mehr lässt nicht das Gefühl aufkommen, als würde man ein 5 Gänge Menü vermissen. 5 Zutaten statt 5 Gänge, hervorragend. Es folgt das Kapitel »Auf hoher See«, gefüllt mit vielseitiger Pasta und höchst kreativen Ein-Topf-Gerichten.

Beim »Ankern« gibt's kleinere kulinarische Kostbarkeiten Kleinigkeiten wie den Orientalischen Kartoffeltopf mit Möhren, Senf-Eier mit Petersilienkartoffeln oder, mein Favorit: Grüne Erbsensuppe mit Minze und Räucherlachs.

»One Pot bis Cool cooking«, diese moderne schnelle und schlaue Art des Kochens ist wie für hungrige Segler gemacht. Besonders, wenn man all die aromatischen, mageren und frischen Zutaten sieht, alles verspricht eine gesunde Ernährung. Die kann man an Bord gebrauchen, schließlich geht's da auch schon mal ganz schön ruppig zu, Wind, Sturm, eine steife Brise, da sollte das Essen leicht und bekömmlich sein.

Aber empfehlenswert sind alle Rezepte auch durchweg beispielsweise für Berufstätige, die nicht so viel Zeit in der Küche verbringen wollen: Die Zubereitungszeiten der Gerichte hier liegen zwischen 20 und 40 Minuten.

Nach dem »Anlegen« gibt es dann- zur Belohnung - Obstsalat mit Holunderblütensirup, einen Kaiserschmarrn mit Äpfeln oder vielleicht eine Stracciatella-Creme mit Himbeeren.

Darf ich ehrlich sein: Natürlich würde ich glatt den Segelschein machen, um in den Genuss dieser Gerichte zu kommen.

| [BARBARA WEGMANN](#)

### **Titelangaben**

[Ira König, Maike Jessen: 5 Zutaten](#)

Rezepte fürs Kochen an Bord

Bielefeld: Verlag Delius Klasing 2021

144 Seiten, 19,90 Euro

| [Erwerben Sie dieses Buch portofrei bei Osiander](#)