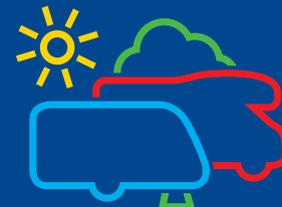


# StarterWelt – Mobiles Reisen

## Kochen auf Rädern mit Gerd Thiele



CARAVAN SALON  
DÜSSELDORF

*Koch*

Mehr Rezepte gibt's unter [caravan-salon.de/starterwelt](http://caravan-salon.de/starterwelt)

### Münchener Weißwurstsalat mit lauwarmem süßem Senf Dressing

Rezept für 2 Personen

2 Stück Weißwürste, 1 kleine rote Zwiebel, 1 kleine Knoblauchzehe, 1½ EL Rotweinessig, 2 EL Gemüsebrühe, 3 EL Rapsöl, 1 EL süßen Weißwurstsenf, 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch, 2-3 Köpfe Mini Romanasalat, 5 Radieschen, 5 Kirschtomaten, 1 Brezel vom Vortag, 1 TL Butter, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- Salat putzen und waschen, Radieschen und Kirschtomaten waschen und in Ecken schneiden, rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Brezel in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter anrösten. Die Weißwürste von der Haut befreien und in Scheiben schneiden. Die Brezelwürfel aus der Pfanne nehmen, die Pfanne kurz ausreiben und dann darin die Weißwurstscheiben mit etwas Öl goldbraun anbraten.
- Weißwurst herausnehmen, die roten Zwiebeln in die Pfanne geben und für 2-3 Minuten ohne Farbe andünsten. Mit Essig und Brühe ablöschen, Knoblauchzehe mit dem Handballen andrücken, zugeben und alles einmal aufkochen. Pfanne vom Feuer nehmen, süßen Senf zugeben und das Öl einrühren. Schnittlauch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Salat zusammen mit den Radieschen, Tomate und Weißwurstscheiben auf einer Platte oder Teller anrichten, mit dem lauwarmen Dressing beträufeln und zum Schluss mit den Brezelwürfeln bestreuen.

### An der Nordseeküste

### Gebratener Steinbeißer auf Kartoffel-Lauch Gemüse mit Senfsauce und marinierten Nordseekrabben

Rezept für 2 Personen

250 g Steinbeißerfilet, 50 g Nordseekrabben, 250 g festkochende Kartoffeln, geschält, 1/2 Stange Lauch, 1 Schalotte fein gewürfelt, 1 EL Butter, 50 ml Weißwein, 300 ml Fischfond oder Gemüsebrühe, 1 EL groben Pommery Senf, 50 ml Sahne, 1 Zitrone, 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch, Pflanzenöl, etwas Mehl, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- Die Krabben mit Salz, Pfeffer etwas abgeriebener Zitronenschale, Zitronensaft, Schnittlauch und etwas Öl marinieren.
- Die Kartoffeln in kleine Würfel, den Lauch in Streifen schneiden.
- Fisch waschen und trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Mehl bestäuben und in einer heißen Pfanne mit Butter und etwas Öl von beiden Seiten kurz anbraten. (Tipp: die Kombination aus Öl und Butter verhindert, dass die Butter beim Braten zu schnell verbrennt).
- Den Fisch herausnehmen und warm stellen. Schalotten in die Pfanne geben, kurz ohne Farbe andünsten und mit Weißwein ablöschen. Den Wein gut verdampfen lassen, Brühe und Kartoffelwürfel zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen, Brühe und Kartoffelwürfel fast gar sind, den Lauch dazugeben und nochmals 5 Minuten mit Deckel köcheln. Sahne und Senf dazugeben, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch auf das Gemüse setzen und bei kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel 2-3 Minuten erhitzen.
- Das Gemüse und die Sauce auf einem Teller anrichten, den Fisch darauf setzen und mit den marinierten Krabben bestreuen.



Messe  
Düsseldorf

# StarterWelt – Mobiles Reisen

## Kochen auf Rädern mit Michael Alt



Mehr Rezepte gibt's unter [caravan-salon.de/clubkoch](http://caravan-salon.de/clubkoch)

# Koch

### Lammcarreé im Tajine\*

Für 2 Personen

400g Lammcarreé (von der Schwäbischen Alb), 5 Stck. Wacholderbeeren, 30ml Olivenöl,  
1 Zwiebel geschnitten, 250g Weißkraut geschnitten, 1/4 Liter Lemberger (schwäbischer  
Rotwein) trocken, 1 Zweig Rosmarin, Salz und Pfeffer

- Lammcarreé würzen und anbraten und wieder aus dem Topf nehmen.
- Tajineunterteil aus Guss (oder Schmortopf) erhitzen, Olivenöl zugeben und die Zwiebelwürfel und die Weißkrautwürfel anschwitzen.
- Mit 1/4 Liter Lemberger trocken ablöschen.
- Wacholderbeeren leicht zerdrücken (damit sich das Aroma entfalten kann) und den Rosmarinzwig zum Lammfleisch geben.
- Tajineunterteil mit dem Tajinedeckel schließen und das Lamm bei kleiner Hitze so lange schmoren, bis das Lammfleisch weich ist (gegebenenfalls noch ein wenig Wasser zugeben).
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Auf der Schwäbischen Alb bekommen Sie frisches Alblamm.

\*Die (auch der) Tajine, Tagine oder auch Tadschiin (arabisch, „Kasserolle“) bezeichnet in der nordafrikanischen Küche sowohl ein rundes, aus Lehm gebranntes Schmorgefäß mit gewölbtem oder spitzem (konischem) Deckel als auch das darin gekochte Gericht.

### Maispoulardenbrust mit Gemüse

Für 2 Personen

2 Maispoulardenbrüste, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,  
1 Tl. Gemüsebrühe, 2 gelbe Paprika, 1 Bund Frühlingszwiebeln,  
100g Champignons, Weißwein, 50g getrocknete Tomaten

- Die Maispoulardenbrüste in einer Pfanne anbraten und im Anschluss rausnehmen.
- Die Zwiebel in Würfel schneiden und in der Pfanne anschwitzen. Den Knoblauch klein schneiden und zugeben.
- Die Paprika in Würfel und die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, die Champignons achteln und alles zu der Zwiebel geben.
- Die angebratenen Maispoularden auf das Gemüse legen, mit 50ml Weißwein begießen und die in Streifen geschnittenen Tomaten darüber streuen.
- Die Pfanne mit einem passenden Deckel abdecken und bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten schmoren lassen.



# StarterWelt – Mobiles Reisen

## Kochen auf Rädern mit Michael Alt



CARAVAN  
DÜSSELDORF

CLUB

# Koch

Mehr Rezepte gibt's unter [caravan-salon.de/clubkoch](http://caravan-salon.de/clubkoch)

### Aromahühnchen

Für 2 Personen

300g Möhren, 2 Zwiebeln, 20g Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 2 Hähnchenbrustfilets, 4 El Olivenöl, 200ml Geflügelbrühe, 2 Stangen Zimt, 1 Koriandergrün, Salz und Pfeffer

- Möhren schälen, längs halbieren und in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln in je 6-8 Spalten schneiden. Ingwer dünn schälen, Ingwer und Knoblauch hacken. Hähnchenfilets längs halbieren und quer in 4 cm breite Stücke schneiden.
- Öl in einem Schmortopf (oder einer Tajine) erhitzen, Zwiebeln darin rundherum goldbraun anbraten, herausheben. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und rundherum hellbraun anbraten.
- Möhren, Ingwer und Knoblauch zugeben und 2 Min. mitbraten. Zwiebeln unterheben, Brühe und Zimtstange zugeben und zugedeckt aufkochen. Bei milder Hitze 18-20 Min. schmoren. Evtl. nachwürzen und mit Korianderblättchen bestreut anrichten.



### Forellenfilet in der Folie

Für 2 Personen

4 Stück Forellenfilet, 2 Scheiben Zitronen, 40g Kräuterbutter, 4 Scheiben Tomaten, 1 kleines Bund Schnittlauch geschnitten, Alufolie: zweimal 30 x 25cm

- Je 2 Forellenfilets auf die Alufolie legen.
- Je 1 Scheibe Zitrone, 20g Kräuterbutter, 2 Scheiben Tomaten und den Schnittlauch auf die Forellenfilets geben.
- Die Alufolie gut verschließen und ziemlich eng verpacken, damit der Inhalt kein zu großes Luftpolster hat.
- Die zwei Fischpakete in eine Pfanne geben und auf dem Gas erhitzen, bis die Folie sich aufbläht.
- Die Folie aufschneiden und genießen.

**Tipp:** Am besten passen dazu Baguette und ein trockener Riesling. Sollten Sie keine frischen Forellen bekommen, kaufen Sie eingeschweißte Forellenfilets mit Haut.



# StarterWelt – Mobiles Reisen

Kochen auf Rädern mit Michael Alt



CARAVAN SALON  
DÜSSELDORF

CLUB

*Koch*

Mehr Rezepte gibt's unter [caravan-salon.de/clubkoch](http://caravan-salon.de/clubkoch)

## Afrikanische Bananen

Für 2 Personen

2 reife Bananen, Öl (z.B. Sonnenblumenöl), Sahne oder weiße Sojacreme, Süßungsmittel nach Wahl, mild-süßer Curry, Zimt und Vanille oder Lebkuchengewürz, Rum oder Cognac nach Wunsch

- Öl in den Tajine geben.
- Bananen schälen und längs halbieren (oder nach Wunsch und je nach Größe des Tajine auch in Scheiben schneiden) und in den Tajine setzen.
- Creme darübergießen, Gewürze darüberstäuben.
- Nach Wunsch etwas Alkohol zugeben, aufsetzen und glasig schmoren, bis die Creme einzieht.
- Heiß servieren.



## Blumenkohl im Tajine

Für 2 Personen

1 Blumenkohl, 4 bis 5 Kartoffeln, 1 Tasse Wasser, Würzmischung: Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss, 100 ml Sahne, 200 g Käse (Emmentaler), Schnittlauch

- Blumenkohl grob zerteilen, waschen und im Tajine wieder zusammensetzen.
- Kartoffeln würfeln und um den Blumenkohl legen.
- Würzmischung darüberstäuben.
- Wasser zugeben, aufsetzen und bei mittlerer Hitze garen.
- Sahne und Käse kurz vor Ende der Garzeit über das Gemüse geben.
- Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.



Messe  
Düsseldorf

# StarterWelt – Mobiles Reisen

Kochen auf Rädern mit Michael Alt



*Koch*

Mehr Rezepte gibt's unter [caravan-salon.de/clubkoch](http://caravan-salon.de/clubkoch)

## Fleischbällchen mit Gemüse aus dem Tajine

Für 2 Personen

400g Hackfleisch, 1 Ei, 1 halbes eingelegtes Brötchen, 1 große Zwiebel, 2 Tomaten, 1 Paprikaschote, 3 Knoblauchzehen, 2 Eier, 100 ml Sahne, 40g Butter, Saft einer halben Zitrone, gehackte Petersilie, Würzmischung: Afrikagewürz „Tarangire“ Nr. 4

- Knoblauch klein hacken.
- Hackfleisch mit Knoblauch, Brötchen, Ei und Gewürzen mischen und zu kleinen Bällchen formen.
- Butter im Tajine zerlaufen lassen, darin die Fleischbällchen und die gehackte Zwiebel bei geöffnetem Topf 5 Minuten bei hoher Hitze andünsten.
- Unterdessen Tomaten und Paprika klein schneiden und zusammen mit dem Zitronensaft in den Tajine geben.
- Weitere 20 Minuten bei geschlossenem Topf bei mittlerer Hitze zu Ende garen.
- Eier mit Sahne verquirlen und zum Ende der Garzeit über das Gericht geben.
- Mit Petersilie bestreuen und 5 Minuten ziehen lassen.

## Mexikanische Gemüsepfanne

Für 2 Personen

800g Kartoffeln, 2 grüne Paprikaschoten, 2 Fleischtomaten, 2 Zwiebeln, 200g Mais, 1/2 Tasse Wasser, 4 Eier, 2 TL. Petersilie, Würzmischung: Salz, weißer Pfeffer, Chili

- Zwiebeln und Tomaten klein schneiden, Kartoffeln würfeln, Paprika in Streifen schneiden.
- Mit der Würzmischung vermengen und alles zusammen in den Tajine legen.
- Mais darüberstreuen.
- Eine halbe Tasse Wasser zufügen, aufsetzen und bei mittlerer Hitze garen.
- Eier, Gewürze und Petersilie verrühren.
- Kurz vor Ende der Garzeit über das Gemüse gießen und nur noch kurz mitschmoren.



Mehr Informationen zu den Würzmischungen  
gibt's unter [mielkochtchservice-alt.de](http://mielkochtchservice-alt.de)

# StarterWelt – Mobiles Reisen

Kochen auf Rädern mit Michael Alt



CARAVAN SALON  
DÜSSELDORF

CLUB

*Koch*

Mehr Rezepte gibt's unter [caravan-salon.de/clubkoch](http://caravan-salon.de/clubkoch)

## Entenbrust mit Honig

Für 2 Personen

1x 250 g Entenbrust, 1 Zwiebel in Würfel geschnitten, 1 Apfel in Spalten, 1 EL Honig, Öl, 300 g Kartoffelwürfel (ca. 0,5 cm), 100 ml Weißwein, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 Zweig Thymian

- Die Entenbrust kreuzförmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Tajineunterteil (aus Guss) erhitzen, ein wenig Öl dazugeben und die Entenbrüste von beiden Seiten anbraten und auf einen Teller geben.
- Die geschnittenen Zwiebelwürfel in den Tajine geben, anbraten und mit Zucker bestreuen.
- Die Apfelspalten und die Kartoffelwürfel zugeben, mit Salz würzen und dann mit dem Weißwein ablöschen.
- Die angebratenen Entenbrüste auf die Zwiebel-Kartoffel-Mischung geben und mit Honig beträufeln.
- Die Thymianzweige verteilen, den Deckel schließen und das Ganze 30 Minuten bei kleiner Flamme schmoren lassen.

**Tipp:** Wenn Sie vor dem Garen auf die Kartoffeln einen Teelöffel Afrikagewürz „Tarangire“ Nr. 4 streuen, bekommen Sie ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis.



## Tintenfisch im Tajine

Für 2 Personen

500 g Tintenfisch, 500 g Mangold oder Spinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Stück Bleichsellerie, 1 getrocknete Chilischote, 1 EL Olivenöl, 2 Fleischtomaten, 2 bis 3 EL gehackte Petersilie

- Tintenfisch in Ringe schneiden.
- Spinat oder Mangold in Streifen schneiden.
- Zwiebel fein würfeln. Knoblauchzehe fein hacken.
- Sellerie fein schneiden, Chilischote zerbröseln und Tomaten achteln.
- Knoblauch, Zwiebeln und Petersilie mit Chilischote im heißen Öl glasig dünsten.
- Mangold oder Spinat, Tintenfisch und Tomaten zufügen, würzen und ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf schmoren.



Mehr Informationen zu den Gewürzmischungen gibt's unter [mielkochservice-alt.de](http://mielkochservice-alt.de)



Messe  
Düsseldorf