

# Schottland

Heimat von Whisky und Moorschneehuhn

**Porridge und Moorschneehuhn – die schottische Küche erscheint uns auf den ersten Blick sehr widersprüchlich.**



Zum Hafermehlbrei, den viele Schotten noch heute gern zum Frühstück essen, bemerken die Engländer sarkastisch, in Schottland esse man das, was anderswo nur die Pferde bekämen. Moorschneehühner dagegen sind selbst in Schottland eine seltene, teuer bezahlte Delikatesse. Außerhalb Großbritanniens sind sie so gut wie gar nicht zu erhalten. Und doch: wer sich mit Rezepten aus Schottlands Küche näher befaßt, wird bald erkennen, daß das Widersprüchliche gar nicht so widersprüchlich ist: Die

Schotten kochen einfache Gerichte – ohne große Schnörkel soll der Geschmack der Grundzutaten voll zur Geltung kommen. Eine solche Haltung können sich die Schotten auch durchaus leisten. Denn die Aberdeen-Angus-Rinder, die zum Beispiel George, Pat und Andrew Booth auf der Savock-Farm züchten, liefern wie die ebenfalls schottischen Galloway-Rinder ein hervorragendes, feingemasertes Fleisch, das Feinschmeckern das Wasser im Munde zusammenlaufen läßt. Shetland-Schafe sind nicht nur für ihre Wolle berühmt. Lachse und Forellen locken Angler aus allen Teilen der Welt an, Haar- und Federwild laden zur Jagd ein.





Und der Hafer? Dieses Getreide gedeiht ebenso wie Gerste sehr gut in kühlen Regionen und wird daher seit Jahrhunderten angebaut. Zu fast jeder Gelegenheit gibt es Hafermehlspeisen: zum Frühstück, als Vorspeise, Beilage, Dessert, als Haferkeks zum Tee. Gerste dagegen ist die Grundlage für den schottischen Whisky. Angekeimt, über Torf-

feuer getrocknet und gemälzt werden die Körner mit Quellwasser gemaischt; nach der Gärung wird die alkoholische Flüssigkeit kunstvoll destilliert und das Destillat viele Jahre gelagert. Das „Lebenswasser“, wie die Gälen sagen, konzentriert den Geschmack der Landschaft, aus der es kommt.

## Poached Smoked Haddock

### Geräucherter Schellfisch mit pochiertem Ei

**Der Schellfisch harmoniert gut mit dem pochierten Ei, denn durch das Kochen in aromatisierter Milch wird der Räuchergeschmack gemildert. Die Zitronenscheibe gibt ihm eine frische Note.**

#### Für 1 Person:

2 Filets geräucherter Schellfisch,  
200 ml Milch,  
1 Stengel Petersilie,  
1 Zitronenscheibe, naturrein,  
1 frischgelegtes Ei,  
etwas Schnittlauch,  
Salz,  
Pfeffer



Den Schellfisch in der Milch mit Petersilie und Zitronenscheibe bis kurz unter den Siedepunkt erhitzen. In eine Sauteuse oder große Pfanne soviel Wasser geben, daß es 6-7 cm hoch steht. Erhitzen Sie das Wasser, bis es kocht. Man stellt die Hitze ab, schlägt das Ei auf und läßt es knapp über der Was-



seroberfläche in das Wasser gleiten. Legen Sie jetzt einen Deckel auf. Nach etwa 3 min ist das Ei pochiert – d.h. das Eiweiß ist fest, das Eigelb noch etwas weich und von einer zarten Eiweißschicht überzogen. Man hebt es mit einem Schaumlöffel heraus. Die Schellfischfilets auf einen Teller legen, mit dem pochierten Ei und etwas Schnittlauch verziern und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

**Tips:**

- Beim Pochieren ist die Frische des Eies entscheidend. Das Eiweiß sollte dickflüssig sein, denn nur so umhüllt es das Eigelb hinreichend. Bei einem älteren Ei dagegen verläuft das Eiweiß.
- Um zu verhindern, daß sich Eiweiß und Eigelb trennen, können Sie 1 EL Salz auf 1 l Pochierwasser geben.
- Pochieren Sie nie mehr als vier Eier in einem Durchgang, damit sich das Pochierwasser nicht zu stark abkühlt. Legen Sie stets einen Deckel auf, die Eier sollen in der heißen Flüssigkeit ziehen. Wenn die Pochierflüssigkeit kocht, werden die Eier nicht fest und zart, sondern zäh und gummiartig.



## Porridge

### Hafermehlbrei

**Porridge ist ein sehr altes Gericht. In früheren Jahrhunderten bildete Getreidebrei eine Grundlage der Ernährung gerade der Landbevölkerung. Fleisch war rar und kam nur beim Adel und dem reichen Bürgertum der Städte öfter auf den Tisch. Porridge kann auch mit Milch oder Sahne zubereitet und nach Belieben leicht gesüßt werden. Mit frischem Obst ist es eine warme Alternative zum morgendlichen Getreidemüsli.**

### Für 1 Person:

300 ml schwach gesalzenes Wasser,  
50 g Hafermehl,  
nach Belieben etwas Zucker, Milch oder auch süße Sahne



Erhitzen Sie das Wasser bis kurz unter den Siedepunkt. Lassen Sie nun unter unablässigem Rühren das Hafermehl einrieseln. Weitere 5 min köcheln lassen, damit das Mehl einen Teil der Flüssigkeit aufsaugt. Abschmecken und in Portionsschüsselchen evtl. mit etwas Sahne, Zucker oder frischem Obst servieren.

## Skirlie

### Hafermehl mit Zwiebeln

**Skirlie wird als Beilage zu gebratenem Geflügel, Rind-, Kalb- und Schweinefleisch oder zu einer Hackfleischsauce wie in unserem Rezept serviert.**

### Für 4 Personen:

#### Sauce:

2 mittelgroße Zwiebeln,  
100 g Butter,  
500 g Rindergehacktes,  
500 ml Rinderbrühe,  
Salz,  
Pfeffer



#### Skirlie:

1 mittelgroße Zwiebel,  
200 g Butter,  
200 g gemahlenes oder fein geschrotetes Hafermehl,  
Salz,  
Pfeffer

Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in der Butter bei kleiner Hitze glasig schwitzen. Schalten Sie jetzt den Herd auf die größte Hitze und braten Sie das Rinderhack in der Pfanne kräftig an. Die Rinderbrühe dazugeben, leicht salzen und pfeffern und 30 min auf kleiner Hitze im offenen Topf schmoren lassen. Abschmecken.



Die Zwiebel schälen und grob hacken. Schmelzen Sie die Butter in einer großen schweren Pfanne und bräunen Sie die Zwiebel darin an. Geben Sie unter Rühren das Hafermehl dazu, das die Butter vollständig absorbieren soll. Salzen und pfeffern und sofort mit der Rindfleischsauce servieren.

### Tip:

- Schmorgerichte wie diese Sauce zu Beginn immer nur leicht salzen und pfeffern. Beim Schmoren verdunstet Flüssigkeit, so daß sich die Salzkonzentration erhöht.

# Stovies

## Geschmortes Rindfleisch mit Kartoffeln und Zwiebeln



Stovies ist ein schottisches Reste-Essen, das besonders gerne als einfache Abendmahlzeit serviert wird. Das wichtigste bei diesem Gericht sind die Zwiebeln und Kartoffeln. Das Fleisch kann nämlich durch 60 g geriebenen schottischen Käse ersetzt werden, der aufgestreut und unter dem Grill leicht gebräunt wird.

### Zutaten:

1 mittelgroße Zwiebel,  
750 g festkochende Kartoffeln,  
3 EL Pflanzenöl oder Bratenfett,  
Salz,  
Pfeffer,  
180 g gekochtes Rindfleisch



Zwiebel und Kartoffeln schälen, die Zwiebel in dünne, die Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden. In einer großen schweren Bratpfanne die Zwiebel 2-3 min auf kleiner Hitze anschwitzen. Die Kartoffeln dazugeben, salzen, pfeffern. Schließen Sie jetzt die Pfanne und garen Sie das ganze für 1 h auf kleinster Hitze. Die Kartoffeln sollten gar sein. Das kleingeschnittene Fleisch darunter heben, kurz erwärmen, abschmecken und sofort servieren.



Traditionell ißt man dazu Haferkekse und trinkt kalte Milch.

**Tip:**

- Um Fleisch und Gemüse im eigenen Saft langsam zu schmoren, nimmt man eine schwere Pfanne, am besten aus emailliertem Gußeisen. Sie sollte gut schließen, damit keine Flüssigkeit verdunstet. Man schmort auf kleinster Hitze. Bei einem Gasherd kann man zusätzlich ein Flammsieb unterlegen. Durch diese Maßnahmen verhindern Sie, daß ihr Essen anbrennt.



## Lobster and Crab Salad

### Hummer-Krabben-Salat

**Wir empfehlen Ihnen, frisch gekochtes Hummer- und Krabbenfleisch für diese Vorspeise zu verwenden. Das Töten von Krustentieren ist nicht jedermanns Sache. Nehmen Sie kein Olivenöl für Ihre Mayonnaise. Sein intensives Aroma schmeckt leicht vor.**

#### Für 4 Personen:

1 gekochter Hummer,  
 4 gekochte Taschenkrebse,  
 2 Eigelb,  
 1 TL Senf,  
 2 TL Zitronensaft,  
 Salz,  
 weißer Pfeffer,  
 350 ml geschmacksneutrales Pflanzenöl,  
 etwas Dill,  
 etwas Petersilie



Trennen Sie Beine und Scheren des Hummers ab. Die Beine am Mittelgelenk auseinanderbrechen. Die Scheren mit einer Zange oder einem Fleischhammer öffnen. Das Fleisch herauslösen. Legen Sie



den Hummerleib auf den Rücken und schneiden Sie ihn auf beiden Seiten mit einem schweren Messer auf. Nehmen Sie das Fleisch heraus. Man entfernt die grauen, fedrigen Kiemen, die graugrüne Leber, den schwarzen Darm und den Magen, den Sie zwischen den Augen finden. Die orangefarbenen Eier der Weibchen, den Corail, dagegen können Sie verwenden.

Entfernen Sie Beine und Scheren des Krebses, brechen Sie ihn auf und pulen Sie das Fleisch heraus. Ziehen Sie den eingerollten Schwanz hervor und drehen Sie ihn ab. Man entfernt auch die Unterseite des Krebses. Jetzt können Sie das Fleisch aus den Schalen lösen; Die Schalen wäscht man gründlich aus und legt sie beiseite. Hacken Sie Hummer- und Krabbenfleisch in nicht zu feine Stückchen.

Alle Zutaten für die Mayonnaise sollten Zimmertemperatur haben, bevor Sie mit der Zubereitung beginnen. Man verrührt die Eigelb mit ½ TL Senf, 1 TL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer und gibt langsam, zuerst nur tropfenweise das Öl dazu. Wenn etwa ein Drittel des Öls auf diese Weise eingearbeitet worden und die Masse steif ist, können Sie das Öl in einem sehr dünnen Strahl zugeben.

Rühren Sie dabei ohne Unterlaß mit dem Schneebesen, damit Eigelb und Öl emulgieren. Schmecken Sie mit dem restlichen Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab.

Vermischen Sie das Fleisch der Krustentiere mit der Mayonnaise. Nehmen Sie nicht zuviel Mayonnaise, damit der delikate Krustentiergeschmack nicht übertönt wird. Es ist besser, die Mayonnaise nach und nach zuzugeben. Schmecken Sie ab. Füllen Sie den Salat in die Krebschalen und garnieren Sie mit Petersilie und Dill.

**Tips:**

- Frisch gekochten Hummer erkennen Sie an seinem sehr angenehmen Geruch und den glänzenden schwarzen Augen. Er sollte festes, aber zartes Fleisch haben. Auf keinen Fall darf das Fleisch gummiartig sein. Auch frisch gekochtes Krabbenfleisch sollte angenehm riechen, fest, aber zart und nicht gummiartig sein.
- Tiefgefrorenes Hummer- und Krabbenfleisch darf keinen Frostbrand aufweisen. Bei den hohen Preisen für Hummer- und Krabbenfleisch sollten Sie auf allerbeste Qualität bestehen.

## Pickled Herring and smoked Salmon

### Salzhering und Räucherlachs mit Salat

**Wählen Sie für diese Vorspeise einen grünen Salat mit attraktiven Blättern. Salzhering und Räucherlachs sollten bei diesem einfachen Gericht von bester Qualität sein. Bis auf den Salat läßt sich alles vorbereiten. Sie können diese Vorspeise mit dem Krabbensalat kombinieren, wie Pat Booth es vorführt.**

#### Für 1 Person:

1 TL Essig,  
Salz,  
Pfeffer,  
3-5 TL Öl,  
2 Blätter Salat,  
1 Filet Salzhering,  
1 Scheibe Schwarzbrot,  
1 Scheibe Räucherlachs



Lösen Sie Salz und Pfeffer in dem Essig auf und rühren Sie mit dem Öl eine Vinaigrette. Die Menge des Öls richtet sich nach der Stärke des Essigs. Die Salatblätter durch die Vinaigrette ziehen und auf



einen Vorspeisenteller legen. Die Vinaigrette reicht übrigens für mehr als eine Portion. Schneiden Sie den Salzhering in etwa zwei Finger breite Stücke, die Sie auf die Schwarzbrot-scheibe legen. Richten Sie den Hering und den drapierten Räucherlachs neben dem Salat an. Servieren Sie die Vorspeise sofort, bevor der Salat zusammenfällt.

#### Tips:

- Trocknen Sie Salat sorgfältig, bevor Sie ihn mit einer Vinaigrette anmachen. Eine Salatschleuder leistet hier gute Dienste.
- Die meisten Salate fallen nach dem Anmachen schnell zusammen und werden dann unansehnlich. Eine Ausnahme bildet Eisbergsalat mit seinen dicken, ledrigen Blättern.
- Damit Essig und Öl gut emulgieren, muß die Vinaigrette kräftig gerührt werden. Nehmen Sie bei größeren Mengen Vinaigrette den Mixstab.

## Angus Steak

### Steak vom Angus-Rind

**Das fein-marmorierte Fleisch der Angus-Rinder wird von Feinschmeckern weltweit geschätzt. Die Fettadern braten beim Garen aus. Sie müssen also nicht fürchten, dies Fleisch sei fetter als nicht-marmoriertes.**

### Für 1 Person:

1 Steak vom Angus-Rind,  
1 Butterstückchen,  
Salz,  
Pfeffer



Legen Sie das Steak auf den Grill oder in die sehr heiße Pfanne und braten Sie es auf jeder Seite 1 min an. So schließen sich die Faserenden des Fleisches, das Steak bleibt saftig. Legen Sie ein Butterstückchen auf. Braten Sie das Steak auf dem Grill oder in der Pfanne bei niedrigerer Temperatur bis zum gewünschten Gargrad. Genaue Angaben hierzu sind nicht möglich. Die Zeiten hängen u.a. von der Gartemperatur, der Dicke des Steaks und dem gewählten Teilstück des Rindes ab. Sie können



jedoch den Gargrad mit der Fingerprobe ungefähr bestimmen: Gibt das Fleisch auf Drücken nach, ist es fast roh. Halbroh fühlt es sich schwammig an. Halbgar gibt es auf Drücken nicht nach. Ist es ganz durchgebraten, dann fühlt es sich fest an. Um das Sammeln entsprechender Erfahrungen kommen Sie hier leider nicht herum. Salzen Sie das Steak erst, wenn es serviert wird.

### Tips:

- Sie können das Steak wie jedes andere Grill- oder Bratgut vor dem Garen pfeffern. Aber salzen sollten Sie es erst, wenn es angebraten ist. Salz entzieht nämlich Flüssigkeit.
- Verwenden Sie einen Grill mit verstellbarem Rost. So können Sie die Temperatur regulieren.

## Roast Leg of Lamb

### Gebratene Lammkeule

**Schottlands Shetland-Schafe sind ebenso wie das Angus- und das Galloway-Rind weltbekannt. Pat Booth bereitet ihre Keule nach einem Rezept zu, wie man es auch in Frankreich oder Italien finden könnte. Knoblauch und Rosmarin gehören zur Lammkeule einfach dazu.**

### Für 6-8 Personen:

2-2,5 kg Lammkeule,  
3 Knoblauchknollen,  
4-5 Stengel frischer Rosmarin,  
Salz,  
Pfeffer



Entfernen Sie von der Lammkeule alles überschüssige Fett. Die Keule abwägen und das Gewicht notieren. Das ist wichtig für die Ermittlung der korrekten Garzeit. Schälen Sie 5-6 Knoblauchzehen und schneiden Sie die Zehen in dicke Schnitze. Die Rosmarinstengel schneidet man in kurze Stücke. Heizen Sie den Ofen vor auf 230 °C. Machen Sie in

gleichmäßigen Abständen Einschnitte in die Lammkeule. Stecken Sie Knoblauchschnitze und Rosmarinstücke in die Einschnitte. Geben Sie die Lammkeule mit den restlichen Knoblauchzehen und -knollen in einen flachen Bräter. Salzen und pfeffern. Man brät die Keule zunächst bei 230 °C 10 min an und reduziert dann die Temperatur auf 180 °C. Braten Sie die Lammkeule unter zweimaligem Wenden, bis Sie den gewünschten Gargrad erreicht hat. Soll das Fleisch noch rosa sein, dann rechnen Sie 10 min auf 500 g Keule; ein Bratenthermometer (dessen Spitze den Knochen nicht berühren darf) zeigt dann 60 °C. Bei halb durchgebratenem Fleisch (was den Geschmack einer Lammkeule am besten zur Geltung bringt) sind es 12-15 min auf 500 g, bei durchgebratenem 20 min. Ein Thermometer zeigt dann je nach Gargrad zwischen 63 und 80 °C. Lassen Sie die Keule nach dem Braten noch 15 min an einem warmen Ort ruhen. So entspannen sich die Fleischfasern und es tritt beim Schneiden nicht allzu viel Saft aus. Nach Belieben mit Minzsauce servieren.



**Tips:**

- Junges Lammfleisch hat sehr helles Fett und rosafarbenes Fleisch. Die Gelenke sind noch knorpelig, nicht knöchrig wie bei älteren Tieren.
- Halten Sie unbedingt die Ruhezeit nach dem Braten ein. Dies gilt nicht nur für Lammkeule, sondern für jede Art von Braten, der ja in trockener Hitze gegart wird. Ihr Braten bleibt so immer saftig.



## Roast Grouse

### Gebratenes Moorhuhn

Das schottische Moorschneehuhn ist selbst für die Schotten eine gesuchte Spezialität. Dabei spielt sicherlich eine Rolle, daß ein Moorschneehuhn gerade mal für eine Portion reicht. Das zarteste Stück ist die Brust. Die Schenkel haben oft einen leicht bitteren Geschmack.

### Für 1 Person:

1 junges Moorschneehuhn,  
etwa 100 g Butter,  
2 dicke Scheiben frischer durchwachsener  
Speck,  
Salz,  
Pfeffer



Heizen Sie den Ofen auf 230 °C vor. Waschen Sie das Huhn, trocknen Sie es gut, salzen und pfeffern Sie es. Bestreichen Sie die Brust des Moorschneehuhns dick mit Butter und bardieren Sie es mit dem Speck. Jetzt wird das Huhn gebunden. Braten Sie es im vorgeheizten Ofen etwa 15 min Begie-



ßen Sie es dabei ein- bis zweimal. Entfernen Sie dann den Speck und geben Sie es noch einmal für 5 min zum Bräunen in den Ofen. Zur Garprobe stechen Sie mit einer Nadel in den Schenkel. Der austretende Fleischsaft sollte klar, ohne eine Spur von Blut sein. Lassen Sie das Wildhuhn etwa 10 min ruhen, bevor Sie es evtl. mit Minzsauce servieren.

### Tips:

- Mageres Wildgeflügel wie Moorschneehuhn, Rebhuhn und Fasan muß immer gut mit Butter eingestrichen, bardiert und häufig begossen werden, damit es nicht austrocknet. Verwenden Sie zum Begießen eine Bratenspritze.
- Kleineres Wildgeflügel wird in der Regel auf hoher Temperatur gebraten. Es ist schnell gar.



## Mint Sauce

### Minzsaucce

**Die berühmte britische Minz-Sauce reicht man beispielsweise zu Roast Grouse und Roast Leg of Lamb.**

**Die Menge reicht für etwa 6-8 Personen.**

50 g frische Minze,  
60 ml Wasser,  
1½ gestrichene EL Zucker,  
120 ml Malzessig



Hacken Sie die Minze fein. Kochen Sie das Wasser mit dem Zucker auf. Wenn sich der Zucker gelöst hat, nehmen Sie den Topf vom Herd und rühren Minze und Essig hinein. Abkühlen lassen und die kalte Sauce mit Zucker und Essig abschmecken. Rühren sie die Sauce vor dem Servieren noch einmal auf.

### Tip:

- Nehmen sie zum Zerkleinern der Minze ein Küchenmesser. Kräutermühlen zerreißen Minze wie auch jedes andere Kraut, so daß der würzige Saft verloren geht.

## Cranachan

Schlagsahne mit geröstetem Hafermehl, Himbeeren und Whisky

**In Schottland wird Cranachan mit Double Cream zubereitet. Das ist eine ganz besonders fette süße Sahne. Verwenden Sie daher auf jeden Fall Crème double mit einem Fettgehalt von 43 %. Sollte keine Crème double erhältlich sein, nehmen Sie Schlagsahne und lassen Sie den Joghurt weg**

### Zutaten:

30 g feines Hafermehl,  
500 ml Schlagsahne,  
3 EL klarer Heidehonig,  
4 EL möglichst fester Joghurt,  
150-200 g Himbeeren,  
3 EL Whisky oder Whiskylikör



Rösten Sie das Hafermehl in einer schweren, ungefetteten Pfanne über kleiner Hitze, bis es einen goldbraunen Farbton annimmt. Lassen Sie das Hafermehl vollständig abkühlen. Die gut gekühlte Sahne zusammen mit dem Honig und dem Joghurt steif schlagen. Heben Sie vorsichtig das vollständig abgekühlte Hafermehl,  $\frac{2}{3}$  der Himbeeren und den Whisky oder Whiskylikör unter. Noch einmal kurz kalt stellen. Servieren Sie Cranachan in Portionsschälchen und verzieren Sie die einzelnen Portionen mit den zurückbehaltenen Himbeeren.



Sie können variieren: Heben Sie nur den Whisky unter die Sahne und servieren Sie Cranachan in einer großen Schüssel. Die Sahne wird dann mit dem Hafermehl bestreut, die Himbeeren in der Mitte der Schüssel aufgehäuft.

### Tips:

- Schläger, Schüssel und Sahne sollten beim Aufschlagen möglichst kalt sein. Dann bilden sich nicht so schnell Butterflöckchen.
- Die Konsistenz und Haltbarkeit geschlagener Sahne hängt von der Verteilung der Luftbläschen in der Sahne ab. Handgeschlagene Sahne bleibt länger steif, denn die Luftbläschen sind hier feiner und gleichmäßiger verteilt. Wenn Sie Sahne mit normalen Rührgeräten aufschlagen, sollten Sie sie möglichst bald verbrauchen.