

Zu Tisch Guernsey

Guernsey Gâche Melée

Ein würziger Apfelkuchen, geeignet für die Verwendung von Fallobst.

TIPP

Am Schluss den Kuchen mit braunem Zucker bestreuen. Das verleiht ihm eine knusprige und aromatische Kruste.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Weißmehl
- 125 g kalte Butter
- 750 g Äpfel
- 250 g Zucker
- 100 ml Wasser
- 1/4 TL gemahlene Muskatnuss
- 1/4 TL Zimt
- 1/4 TL gemischte Gewürze (Zimt, Koriandersamen, Kümmel, Muskatnuss, Ingwer, Nelken, Piment und Muskatblüte)
- 1 TL Salz
- 1 Ei
- 2 TL Zucker

ZUBERITUNG

Den Ofen auf 150 °C vorheizen. Die Butter in das Mehl reiben, bis es Semmelbröseln ähnelt. Die Äpfel schälen, entkernen, in ca. ein Zentimeter große Würfel schneiden, zusammen mit allen anderen trockenen Zutaten hinzufügen und gut mischen. Ei und Wasser hinzugeben und gut mischen.

Die Mischung in eine rechteckige Form von 18 cm Länge geben, die mit Backpapier ausgelegt ist. Mischung gleichmäßig in der Form verteilen. Zwei Stunden bei 150 °C backen.

Guernsey-Bohneneintopf

Ein Eintopf, der perfekt den Tag über garen kann.

TIPP

Hat man noch Gemüse wie Sellerie, Paprika oder Kürbis übrig – rein damit!

HINWEIS

Die Bohnen müssen über Nacht einweichen. Die Garzeit kann bis zu zehn Stunden betragen.

ZUTATEN

- 500 g Cannelini-Bohnen
- 500 g Butterbohnen
- 500 g Schweinebauch oder Speck
- 1 große Zwiebel
- 2-3 Möhren
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Liter Rinderbrühe
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Bohnen über Nacht in einer Kasserolle einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen. Das Schweinefleisch in Stücke schneiden und in der Pfanne scharf anbraten.

Zwiebel und Karotten waschen, putzen und würfeln. Alle Zutaten zu den abgetropften Bohnen geben. Mit Rinderbrühe aufgießen, ein Lorbeerblatt sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut mischen und im Ofen zehn Stunden bei Niedrigtemperatur (90-100°) garen oder – wenn man es eilig hat – bei 150-170 °C für sechs Stunden.

Mit knusprigem Brot und Butter servieren.



© Caroline Payne

Fischpastete

Die Fischpastete kann ein wunderbares Familienessen sein.

ZUTATEN

- 200 g geräucherter Fisch (z.B. Petersfisch)

- 200 g Weißfisch z.B. Kabeljau, Schellfisch
- 200 g gekochte und geschälte Garnelen
- 1 Lorbeerblatt
- 6 Nelken
- 1 kleine Zwiebel
- 3 mittelgroße Tomaten
- 400 g Spinat
- 3 große oder 4 kleine Eier + 1 verquirltes Ei
- 3 mittelgroße Tomaten
- 50 ml trockener Wein
- 500 ml Milch
- 500 ml Fischfond bzw. Fischbrühe
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 50 ml Sahne
- 450 g Kartoffeln
- 1 TL Senf
- 50 g Parmesan, gerieben
- 1 TL gehackter Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und die Lorbeerblätter mit den Nelken an der Zwiebel feststecken. Den Fischfond in einem ausreichend großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit den Lorbeerblättern und den Nelken darin etwa zehn Minuten köcheln lassen. Mit Milch aufgießen. Die Temperatur herunterschalten. Den gewürfelten Fisch hinzufügen und für fünf Minuten pochieren, d.h. langsam bei ca.75° gar ziehen lassen. Danach die Zwiebel entfernen und den Fisch in eine ofenfeste Form geben.

Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen und ca. 20-30 min. garen. Noch warm pellen, anschließend mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, dann salzen.

Die Eier in Wasser ca. 10 min hart kochen, schälen und vierteln.

In einer separaten Pfanne das Mehl in der zerlassenen Butter anschwitzen. Unter ständigem Rühren mit dem Fond aufgießen und Wein, Senf und Sahne hinzufügen, bis eine cremige Sauce entsteht.

Den Spinat in Butter sautieren, d.h. bei hoher Temperatur kurz braten, mit einem Küchentuch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier auf dem Fisch verteilen, darüber den Spinat geben. Die Garnelen auf den Spinat legen und alles mit der Sauce übergießen.

Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf die Sauce legen, damit der Kartoffelbrei nicht einsinkt. Den Schnittlauch klein schneiden, auf den Tomaten verteilen und darüber den Kartoffelbrei geben. Mit einer Gabel feine Rillen in den Kartoffelbrei ziehen. Mit einem Pinsel den Kartoffelbrei mit einem verquirlten Ei bestreichen und den Parmesan darüberstreuen. Bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen backen, bis eine hellbraune Kruste entsteht.

Mit grünem Gemüse wie Erbsen, Broccoli und Spargel servieren.



© Caroline Payne

Seeohren-Burger

Seeohren sind eine Gattung großer Schnecken. Sie haben die Form einer Ohrmuschel und liegen in einer Schale. Sie kommen in fast allen warmen Meeren vor und auch im Ärmelkanal. Sie werden unter strengen Auflagen bei Ebbe geerntet. Weitere Bezeichnungen sind Meerohren oder Abalonen.

Der Burger ist ein leichter Meeresfrüchte-Burger.

TIPP

Mag man es ein bisschen feuriger, legt man eine Knoblauchzehe, ein Scheibchen Ingwer und eine kleine Chilischote zu den Seeohren in die Pfanne.

ZUTATEN

- 6 frische Seeohren
- 1 TL Butter
- 1/4 Zitrone
- Salz and Pfeffer
- 6 Salatblätter
- 1 Tomate
- 6 Brötchen oder Burgerbuns

ZUBEREITUNG

Die Seeohren gemäß den landesüblichen Vorschriften sammeln, hier beim Fischhändler bestellen. Mit einem Messer aus der Schale lösen. Die Innereien entfernen. Unter fließendem Wasser mit einer Bürste die grünen Algen entfernen, bis die Schnecke weiß ist. Über Nacht in Süßwasser wässern. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Schnecke gut abwaschen. In ein Handtuch wickeln und auf einem festen Untergrund mit einem breiten Hammer weichklopfen.

Butter in der Pfanne erhitzen und die Schnecken ca. 4-5 Minuten braten, bis sie zart sind.

Salzen, pfeffern und mit Zitrone beträufeln.

In einem Brötchen mit einem Salatblatt, einer Scheibe Tomate und nach Belieben etwas Mayonnaise servieren.



© Caroline Payne