



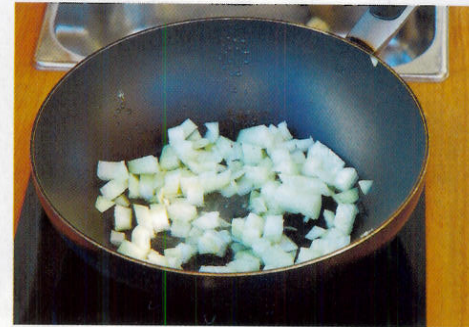
In knapp 45 Minuten entsteht aus diesen Zutaten ein wirkliches schmackhaftes Mahl



Wie groß die Knoblauchstücke ausfallen, ist Geschmackssache



Der Lachs wird enthäutet und von Gräten befreit...



Nach den Zwiebelwürfeln wandert der Knoblauch in die Pfanne



... in Streifen geschnitten und zu der Zwiebel und dem Knoblauch gegeben

## Fisch, Kruste und Gemüse

# Gut kombiniert

Diesesmal bereitet Harry de Schepper aus Lachs, Scampis und Gemüse eine schmackhafte Mahlzeit für anspruchsvolle Seeleute zu. Auch hier sorgt die Kombination der Zutaten für eine geschmackliche Raffinesse, die die Crew sicherlich zu schätzen weiß.

**H**arry de Schepper bevorzugt frische Zutaten, die er beim Landgang vor Ort einkauft. Sicherlich können einige Komponenten, so zum Beispiel der Ingwer, auch in konservierter Form an Bord mitgeführt und verwendet werden. Wer allerdings den intensiven Geschmack des Rhi-

Je nach Geschmack etwas Ingwer zerkleinern, zugeben und das Ganze mit einem Schuss Soja-Sauce würzen. Salz und Pfeffer nicht vergessen





zoms kennt, wird es stets frisch einsetzen. Dabei kommt es auf die Dosis an. Ingwer war lange Zeit das einzige scharfe Gewürz in der ostasiatischen Küche. Wer ihn zum ersten Mal verwendet, sollte sich mit einer etwa Daumnagel großen Menge begnügen. Erfahrene Ingwer-Anwender wissen, dass die Wurzel, abhängig vom Erntezeitpunkt, recht unterschiedlich in der Schärfe ausfallen kann.

## Tipps und Tricks

Beim Kauf des Fisches, in unserem Fall des Lachses, sollte man unbedingt auf Frische achten. Der Fisch im Ganzen muss eine straffe, glänzende Haut und klare Augen mit schwarzen Pupillen haben. Auch darf Fisch nicht nach Fisch riechen sondern nur nach Wasser. Kaufen Sie bereits ausgelöste Filets, achten Sie auf gleichmäßige Färbung - auch zu den Rändern hin. Ausgetrocknete Ware lassen Sie besser beim Händler liegen.

Bei der Vorbereitung der Zutaten lässt sich unser Küchenchef Harry gerne über die Schulter schauen. „Ich lasse mir hierbei gerne etwas mehr Zeit, damit die Mannschaft später bei Tisch ungetrübt genießen kann!“ Der spätere Genuss beginnt beim Lachs. Die Filets werden mit flach geführter Klinge von der Haut befreit und dann auf eventuell noch vorhandene Gräten untersucht. Sitzen die besonders fest, kommt schon mal die Spitzzange aus dem Bordwerkzeug zum Einsatz.



Zum Schälen drückt man den Panzer an der Bauchseite ein



Die geschälten Scampis werden längs geteilt und der Darm entfernt

Auch den Scampis widmet der Koch besondere Aufmerksamkeit. Die Krustentiere werden von ihrem Panzer befreit, indem man diesen an der Bauchseite fest zusammendrückt, bis er auf-

## Anzeige

# Hightech von Honda – Perfektion zu Wasser

**HONDA**  
The Power of Dreams



Honda weiß, was Bootsbesitzer wünschen, und liefert immer noch ein bisschen mehr. Über 40 Jahre Erfahrung stehen für höchste Qualität bei der Entwicklung und Produktion von 4-Takt-Außenbordmotoren.

Die diesjährigen Preise für erstklassigen Kundenservice und höchste Kundenzufriedenheit durch die NMMA und J. D. Power sind weitere Beweise für die Qualitäten von Honda Marine.

Der BF75/90 stellt die neueste Umsetzung zukunftsweisender Technologien dar. Der 1,5-l-Motor mit 16 Ventilen, 4 Zylindern und programmierter elektronischer Kraftstoffspritzung (PGM-FI) basiert auf der Motortechnologie des Honda Jazz. Dieser bewährt sich als weltweit meistverkauftes Honda Automobil seit Jahren sparsam, effizient und langlebig. Seine Technologie wurde für den Marine-Einsatz neu konstruiert. Das Ergebnis ist ein extrem kompakter, schlanker und eleganter Motor, der zudem noch der leichteste seiner Klasse ist.

Zwei Neuerungen sorgen beim BF75/90 für extreme Beschleunigungen schon im unteren Drehzahlbereich bis 3.500 U/min<sup>-1</sup>. Sodass sich bereits hier Wasserkistarts realisieren lassen.

Erstmalig arbeiten im BF75/90 so genannte Offset-Zylinder. Sie sind nicht direkt, sondern um 14 mm versetzt über der Kurbelwelle angeordnet. Diese Konstruktion ermöglicht frühere Zündung und Hubbewegung der Kolben. Das Resultat ist ein erheblich verbessertes Ansprechverhalten des Motors gerade bei niedrigen Drehzahlen – vergleichbar mit weit hubraumstärkeren Motoren.

Zudem wird im unteren Drehzahlbereich beim Vollgasgeben das neu entwickelte BLAST-System aktiviert. Es verschiebt den Zündzeitpunkt in Richtung Klopfgrenze und optimiert das Luft-Kraftstoff-Gemisch.

Ein Mehrzonen-Kühlsystem mit zwei Thermostaten und ein weiterer Kühlkreislauf im Auspuffsystem sorgen für eine optimale Betriebstemperatur, höhere Effizienz und Langlebigkeit des Motors.

Ein Motorwarnsystem schützt den BF75/90 vor Überhitzung, zu niedrigem Öl Druck und Ladesystemfehlfunktionen. Und exklusiv bei Honda gibt es einen Sensor, der vor Wasser im Kraftstoff warnt. So lassen sich

Fehlfunktionen der Einspritzanlage und teure Reparaturen vermeiden.

Ein 44-A-Generator sorgt für die Stromversorgung des BF75/90. Als stärkster Generator seiner Klasse liefert er jederzeit volle Power, zudem ist er selbsterregend und ermöglicht bei Batterieversagen sogar das Starten per Hand.

Das Hochleistungsgetriebe des BF75/90 wurde nach neuesten Erkenntnissen im Strömungskanal entworfen. Anströmungsbereich und Getriebegehäuse wurden optimiert und unterstützt durch maximale Hydrodynamik die hervorragende Leistung des Honda BF75/90.





## Lachs mit Scampi, Brokkoli und Avocado



### Die Zutaten

- 16 Scampis
- 300 g Lachs
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 Avocado
- 1 Zwiebel
- Ingwer
- Soja-Sauce
- Sherry
- Zitrone
- Olivöl
- Balsamico-Essig
- Sahne
- frischer Dill

### Das Küchenmaterial

- Wok-Pfanne
- 2 Schüsseln
- Schneidebrett und Messer
- Kochlöffel
- Salz- und Pfeffermühle

### Die Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl in der Pfanne anbraten. Den Lachs enthäuten, entgräten, in Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Je nach Geschmack etwas Ingwer fein hacken und ebenfalls zugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Soja-Sauce würzen und dann garen lassen. Die Scampis aus der Schale lösen, mittig durchschneiden, den Darm entfernen und hinzufügen. Den Brokkoli putzen, die Röschen auslösen. Die Avocado teilen, entkernen und in Würfel schneiden. Gegen Oxidation mit Zitronensaft beträufeln. Dann den Brokkoli in die Pfanne geben und mitbraten. Das Ganze mit je einem Schuss Sherry, Balsamico und Sahne ablöschen. Weiter garen lassen und zum Schluss die Avocado-Würfel zugeben, umrühren und noch einen kurzen Moment erhitzen. Auf warmen Tellern servieren. Guten Appetit!

### Weinempfehlung

Als passenden Wein hat Silvia Diemer einen 2005er Weissburgunder-Auxerrois trocken aus dem Weingut Doktor Crusius, Trais an der Nahe, ausgewählt.

Fotos: Skipper/Klaus Schneiders



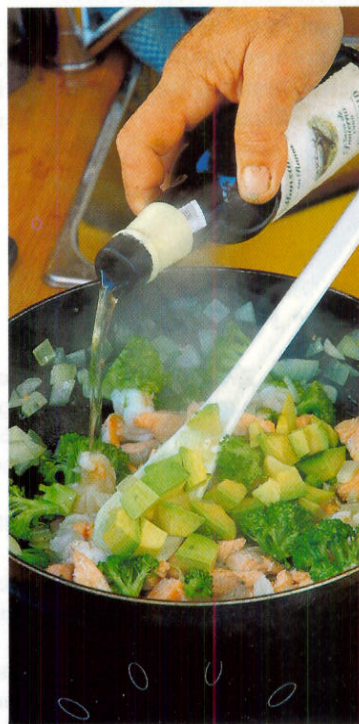
Die Brokkoli-Röschen werden ausgelöst...



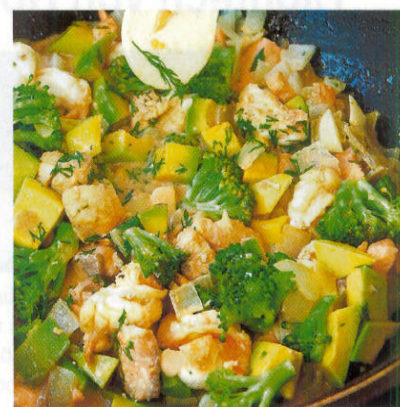
...und die Avocado in Würfel geschnitten



Kann, muss aber nicht: Frischer Dill dient bei diesem Gericht nicht nur zur Dekoration



Einen Schuss Sherry für den Geschmack. Die Avocado kann auch später zugegeben werden



Sieht schon in der Pfanne lecker aus und wird gleich auf warmen Tellern serviert

platzt. Dann kann er leicht abgeschält werden. Normalerweise bereitet man die Tiere am Stück zu, für unser Rezept werden sie aber zunächst der Länge nach mittig geteilt. Dabei wird am Rücken ein dünner „schwarzer Faden“ sichtbar, der Darm. Dieser kann jetzt leicht mit der Messerspitze entfernt werden.

Damit die Avocado-Würfel bis zu ihrem Einsatz in der Pfanne ihre frische grüne Farbe behalten, werden sie mit Zitronen- oder Limettensaft beträufelt. Die Zitronensäure schützt die Frucht vor Oxidation. Und nun viel Vergnügen beim Kochen und guten Appetit!

Klaus Schneiders