

nautic solution gübeli & rea



NAUTISCHE TIPPS UND TRICKS



www.nautic-solution.com

Rezepte für an Bord

nautic  solution®

Rezepte für an Bord

Es muss nicht immer nur ein Sandwich sein

Planen Sie einen Tagesausflug mit Freunden, Bekannten oder Verwandten? Prima, dann finden Sie bestimmt Zeit, zu Hause alles für das kulinarische Vergnügen vorzubereiten. Wie wäre es zur Abwechslung z.B. mit einer **Quiche Lorraine**? Die schmeckt kalt auch sehr lecker.

Benötigte **ZUTATEN**: Kuchenteig (gekauft oder selbst gemacht), 180 g Speckwürfeli, 2 dl Rahm, 1 dl Milch, 3 Eier, $\frac{1}{2}$ KL Salz und wenig Pfeffer und Muskat (für eine Springform von ca. 24 cm Ø)

- Backofen auf 220° C vorheizen
- Speckwürfeli glasig braten und auskühlen lassen
- Kuchenteig (auf Backpapier) in Springform geben und genügend einstechen
- Ausgekühlte Speckwürfeli auf dem Kuchenteigboden verteilen
- Rahm, Milch und Eier gut mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und alles zusammen kurz vor dem Backen auf den Teigboden mit den Speckwürfeli geben
- In der unteren Ofenhälfte ca. 25 bis 30 Minuten backen

Rezepte für an Bord

Die Erfindung Kühlschrank und Kochherd an Bord sei gelobt

Planen Sie einen längeren Törn und suchen nach Ideen, leckere Gerichte einfach zuzubereiten? Ganz klassisch, immer gut und erfrischend sind **Salate**: sei es ein Tomaten-Mozzarella Salat, sei es ein griechischer Salat oder ein Caesar's Salad. Melonen mit Rohschinken und evtl. einem Stück Baguette ist ebenfalls im Nu zubereitet.

Falls Sie geplant haben, auch Pasta zu kochen – wie wäre es, wenn Sie eine Sorte Pasta wählen, die sich auch für **Nudelsalat** eignet? Einfach eine grössere Portion kochen und die restliche Pasta am nächsten Tag mit allem, was das Herz begeht und was der Kühlschrank hervorbringt, zu einem leckeren Salat mixen.

Sie mögen **Tortillas**? Dann nichts wie los einkaufen – auf jeder Packung Tortillas findet sich auch ein Rezepthinweis für die Zutaten. Nicht vergessen sollte man die spezielle Gewürzmischung und je nach Belieben auch die dazugehörige Salsa. Diese Zutaten vereint z.B. mit Poulet-Filet-Stückchen, Peperoni und Mais ergeben eine schmackhafte Mahlzeit. Wer die vegetarische Variante bevorzugt, kann z.B. das Poulet durch Champignons ersetzen.

Feedback

Anregungen, Ideen, Ergänzungen und generelles Feedback nehmen wir gerne entgegen



nautic solution gübeli & rea
Postfach 446
CH-4310 Rheinfelden 1



P. Gübeli +41 79 266 78 53
G. Rea +41 79 320 42 10



peter.guebeli@nautic-solution.com
graziella.rea@nautic-solution.com



www.nautic-solution.com