

# SPEISE-NAVIGATOR 360

*für die Yachtcharter*

28

leckere Rezept-  
Ideen für Ihren  
Segeltörn

inklusive wertvoller  
Informationen und  
praktischer Tipps  
rund um das Kochen  
an Bord

# Vorwort

Kulinarische Vielfalt an Bord eines Segelboots – geht das? Und ob! Der Speise-Navigator 360 liefert Ihnen jede Menge tolle Rezept-Ideen und navigiert Sie sicher durch alle möglichen Untiefen bei der Speisezubereitung auf See.

Proviantlisten, Küchenausstattung und die richtige Lagerung von Lebensmitteln – auf einem Segeltörn gibt es bezüglich Mahlzeiten und deren Zubereitung viel zu bedenken. Insbesondere bei der Yachtcharter müssen Sie sich immer wieder auf unbekannte Gegebenheiten in der Kombüse einstellen. Hier ist es gut, einen praktischen Helfer zur Hand zu haben. Im Speise-Navigator 360 finden Sie neben Rezepten für jede Tageszeit, auch Lagertipps und Einkaufslisten – so wird Ihr nächster Törn auch zu einem kulinarischen Erlebnis.

Ihr segeln360-Team

# Inhalt

## 3 Kochen an Bord

## 9 Rezepte

### 11 Frühstück

### 17 Zwischenmahlzeiten & Snacks

### 28 Hauptmahlzeiten

### 43 Desserts

## 49 Proviantplanung



# KOCHEN AN BORD

*Alle Infos zur  
Speisezubereitung auf See*



Begrenzter Platz, wenige Küchengeräte und ein ständiger Balance-Akt durch die Bewegung des Schiffes – gerade für Segel-Neulinge stellt die Zubereitung eines sättigenden und leckeren Mahls für eine mehrköpfige Crew eine besondere Herausforderung dar.

Lassen Sie sich von den besonderen Bedingungen an Bord nicht abschrecken! Denn gewusst wie kann das Kochen in der Kombüse große Freude bereiten. Eine gute Vorbereitung ist wie immer das A und O. Im Vorfeld des Törns sollten Sie deswegen einige Punkte mit Ihrem Charterpartner und der Crew abklären, damit Sie auf See keine bösen Überraschungen erleben.

# Kombüse – Pantry – Bordküche



Kombüse, Bordküche oder doch Pantry? Die Küche auf einer Charteryacht hat viele Namen. An einer Tatsache ändert dies jedoch nichts: Sobald einmal abgelegt wurde, muss mit dem gearbeitet werden, was an Bord ist. Hier findet sich auf Grund des begrenzten Platzes meist nur das Nötigste zur Speisezubereitung.

Erkundigen Sie sich schon vor Beginn der Reise bei Ihrem Charteranbieter nach der genauen Ausstattung der Bordküche. Backöfen und Mikrowellen sind beispielsweise nicht auf allen Segelyachten Standard. Dafür gibt es üblicherweise einen Herd mit zwei Brennern und ein kleines Waschbecken sowie ein paar Schränke zum Verstauen von Lebensmitteln und Geschirr.

Die meisten Boote haben eine Grundausstattung an Küchengeräten, dennoch ist es auch

hier sinnvoll, sich im Vorfeld beim Charterpartner nach dem genauen Bestand zu erkundigen, um fehlende Geräte selbst mitzubringen. Nützliche Gegenstände sind beispielsweise ein Getränkekühler, den man auch einmal zum Hocker umfunktionieren kann, eine Wandtasche zum Aufbewahren von Besteck und Gewürzen oder Antirutschmatten und Multifunktions-Tools mit Messer, Flaschenöffner und anderen praktischen Werkzeugen.

Denken Sie jedoch daran, dass Sie klug mit Ihrem Platz haushalten müssen und packen Sie nicht zu viel unnötigen Ballast ein. Halten Sie die Küche stets sauber und aufgeräumt und räumen Sie Geräte und Geschirr nach ihrem Gebrauch sofort wieder an ihren Platz zurück. Auch dies hilft Ihnen in der Bordküche den Überblick zu behalten.



# Abenteuer Kochen an Bord

Neben der Größe der Küche und der begrenzten Auswahl an Küchengeräten birgt das Kochen an Bord noch die ein oder andere Besonderheit. Trotzdem: Nudeln werden auf See auch nur mit Wasser gekocht und solange Sie einige einfache Tipps befolgen, steht dem köstlichen Mehrgang-Menü nichts mehr im Wege.

- 1. Einkaufen:** Da auf See nur selten ein Supermarkt um die Ecke ist, sollte im Vorfeld das Essen für den gesamten Törn geplant und besorgt werden. Dabei hilft es, sich einen Wochenplan mit jeder Mahlzeit und jedem Snack aufzustellen und die Einkaufsliste daran zu orientieren. Natürlich sollten dabei auch die Essensgewohnheiten der Crew-Mitglieder berücksichtigt werden. Klären Sie deswegen bereits vor dem Einkauf, wer Allergien hat oder sich vegan ernährt.
- 2. Bewegung:** Jeder Schritt beim Kochen an Bord wird vom Schaukeln des Schiffes begleitet. Deswegen ist besondere Vorsicht geboten: Messer gehören nach dem Benutzen sofort wieder in die Schublade, kochendes Wasser muss immer sicher stehen und alle Gegenstände sollten am besten aus rutschfesten Materialien, wie Gummi, sein.
- 3. Wasser:** Trinken, Kochen, Putzen, Duschen – Wasser ist an Bord eine echte Rarität und sollte deswegen auf keinen Fall verschwendet werden.
- 4. Gas:** Auf Charteryachten wird mit Gas gekocht. Das klingt vielleicht zunächst gefährlich, ist aber nur eine Gewöhnungssache. Wichtig ist, dass alle Crew-Mitglieder immer darauf achten, dass nach dem Kochen die Gasflasche wieder zuge dreht wird.



## Das perfekte Segel-Essen

*Was macht eine gute Mahlzeit an Bord aus? Die Anforderungen an ein Segel-Essen sind so simpel wie sinnvoll: In erster Linie soll es natürlich schmecken und satt machen. Aber wichtig ist auch, dass Sie bei der Planung darauf achten, dass die Gerichte alle aus einfachen Zutaten bestehen und auch bei stürmischem Wetter zubereitet werden können.*

*Ansonsten empfiehlt es sich auf einen nahrhaften, ausgewogenen und abwechslungsreichen Wochenplan zu achten, so kommt es garantiert zu keiner Meuterei. Halten Sie sich an unsere zahlreichen Rezept-Ideen zum Kochen an Bord oder lassen Sie sich zu eigenen Kreationen inspirieren!*

# Tipps und Tricks für das Kochen an Bord

## Ihr schneller Überblick

### Vor dem Törn:

1. Ernennen Sie eine Person, die für das Essen verantwortlich ist.

*In einer gut funktionierenden Crew hat jeder seine Aufgabe und ein Mitglied sollte auf jeden Fall für die Mahlzeiten zuständig sein. Zu den Teilaufgaben dieser Funktion gehört das Planen, Einkaufen, Kochen und Verwalten des Proviants. Natürlich sollte auch der Rest der Crew beim Kochen helfen, aber es ist sinnvoll einer Person die Verantwortung für die Organisation des Essens zu überlassen.*

2. Informieren Sie sich über die Müllentsorgungs-Richtlinien in Ihrem Segelrevier.

*Was darf in das Meer, was nicht und wo wird der Müll eigentlich gelagert? Das sind Fragen, die Sie unbedingt im Vorfeld des Törns klären sollten, um unangenehme Situationen an Bord zu entgehen.*

3. Klären Sie welche Geräte sich an Bord befinden.

*Zwar haben die meisten Chartersyachten einen Grundstock an Küchengeräten, aber manchmal fehlt dann doch der Dosenöffner. Um zu planen, welche Gerichte Sie an Bord kochen wollen, müssen Sie natürlich wissen, welche Sie überhaupt kochen können. Zur Not können fehlende Utensilien noch eingepackt werden. Besonders sinnvoll zum Kochen an Bord sind Multifunktionsgeräte, da sie platzsparend sind und effektiv eingesetzt werden können.*

4. Bringen Sie so viel wie möglich von Zuhause mit.

*Die Chancen sind sehr hoch, dass die Lebensmittel vor Ort teurer sind als bei Ihnen Zuhause. Deswegen lohnt es sich, haltbare Zutaten wie Gewürze oder Dosengemüse bereits aus Deutschland mitzubringen.*

5. Schreiben Sie eine detaillierte Einkaufsliste.

*Wichtig beim Einkauf für einen Segeltörn ist zu wissen, was man kaufen soll und vor allem wie viel davon. So wird auf dem Boot kein Platz verschwendet und Sie sparen Zeit beim Einkaufen. Übrigens gehören neben den Zutaten für die geplanten Mahlzeiten auch Gewürze und Getränke auf die Liste.*

## Während des Törns:

### 8. Achten Sie auf die korrekte Lagerung.

*Gerade frische Lebensmittel können bei der falschen Lagerung schnell verderben. Es lohnt sich also, sich mit dieser Thematik auseinander zu setzen, um keine Lebensmittel wegschmeißen zu müssen. Passen Sie bei Fleisch, Eiern, Milchprodukten und Gemüse besonders auf die Haltbarkeit auf.*

### 9. Machen Sie sich mit der Küche vertraut.

*Kochen in einer Bordküche bringt so einige Besonderheiten mit sich, die Sie von daheim sicher nicht kennen. Gerade Segel-Neulinge sollten sich die Zeit nehmen und sich mit der kleinen Pantry auseinandersetzen, bevor das erste Gericht gezaubert wird.*

### 10. Legen Sie Wert auf die Sicherheit beim Kochen.

*Das Boot wird niemals aufhören sich zu bewegen, das kann das Zubereiten von Essen zu einer gefährlichen Angelegenheit machen. Achten Sie darauf, dass Messer und scharfe Gegenstände immer gut verstaut sind und jedes Crewmitglied weiß, wie man die Gasflasche vom Herd bedient.*

### 11. Verwenden Sie so wenig Geschirr wie möglich.

*Eine Spülmaschine werden Sie wohl kaum auf einer Chartersyacht finden, also ist Spülen per Hand in einem kleinen Waschbecken angesagt. Sicher, dass Sie für die Tomaten ein neues Brettchen benutzen wollen?*

### 12. Benutzen Sie zuerst die frischen Lebensmittel.

*Eine ausgewogene Ernährung ist auch auf See sehr wichtig. Aber es ist genauso wichtig, keine Lebensmittel verkommen zu lassen. Deswegen verwenden Sie am Anfang des Trips die frischen und später die haltbaren Lebensmittel.*

### 13. Kochen Sie vor.

*Die See macht das Kochen an Bord häufig unmöglich. Deswegen sollten Sie die Zeit vor Anker oder bei ruhigem Wetter nutzen um Snacks, Salate und kleinere Gerichte vorzubereiten, sodass unterwegs einfach nur gegessen werden kann.*



# REZEPTE

*Tolle Rezept-Ideen für Ihren  
Segeltörn – einfach und  
schnell zubereitet*

Falls Sie nicht genau wissen, welche Gerichte sich für einen Segeltörn am besten eignen und welche Zutaten Sie dafür benötigen, lassen Sie sich doch einfach von unserer Auswahl an leckeren Rezepten inspirieren. Diese sind sowohl abwechslungsreich, als auch schnell und einfach in der Zubereitung.

An Bord eines Segelboots ist nicht selten Flexibilität und Spontanität gefragt. Ist eine Zutat nicht vorhanden, muss improvisiert werden. Oftmals können Rezepte jedoch leicht abgeändert werden und bestimmte Zutaten durch andere ersetzt werden. Unsere Rezepte dienen Ihnen als Ideen und können, je nach Bedarf, angepasst werden.

Grundsätzlich können Sie etliche Gerichte, die Sie von Zuhause kennen, auch in der Kombüse eines Segelboots zubereiten. Doch insbesondere auf stark fettende oder komplizierte Mahlzeiten sollten Sie verzichten. Orientieren Sie sich stattdessen an unseren Rezepten wie der einfachen Pasta mit Gemüse oder der schmackhaften Lachs-Kartoffel-Lasagne.



## Frühstück

Ob an Deck oder im Salon – der perfekte Tag auf dem Segelboot beginnt mit einem ausgiebigen Frühstück. Das morgendliche Beisammensein mit der Crew sorgt nicht nur für gute Stimmung, sondern spendet auch jede Menge Energie für den anstehenden Törn.

Dabei können Sie grundsätzlich auf alles zurückgreifen, was Sie aus dem heimischen Kühlschrank kennen und was Platz in der Kombüse findet. Dazu zählen neben Wurst, Käse, Marmelade und Butter selbstverständlich auch Brötchen. Frisch sind diese jedoch an Bord nur

schwer erhältlich. Backen Sie Ihre Brötchen daher doch einfach einmal selbst oder servieren Sie leckere Toasties belegt mit Käse und Speck.

Alternativ hierzu bietet sich auch das klassische Rührei mit Speck an. Als Getränke können neben Kaffee und Tee natürlich auch Säfte und Milch serviert werden. Wichtig beim Frühstück auf dem Segelboot ist eigentlich nur, dass Sie die Anzahl der Personen an Deck und ihre Essensgewohnheiten bei der Planung berücksichtigen.



## Pfannkuchen

Bei Groß und Klein sind sie der Hit – Pfannkuchen. Mit etwas Mehl, Milch und Eiern zaubern Sie Ihrer Crew ein süßes Frühstück und einen perfekten Start in den Tag.

### Zutaten (4 Personen)

- 300 g Mehl
- 500 ml Milch
- 3 Eier
- 1 Packung Vanillezucker
- 2 Esslöffel Zucker
- Zimt
- Öl

### Zubereitung

Verrühren Sie zunächst die Eier zusammen mit dem Vanillezucker und dem Zucker in einer großen Schüssel. Anschließend geben Sie den Zimt sowie nach und nach die Milch und das Mehl hinzu. Rühren Sie die Masse dabei ständig gut um und lassen Sie den fertigen Teig 20 Minuten stehen. Nun nur noch in eine Pfanne mit etwas Öl geben, beizeiten wenden und mit Obst, Nutella oder Marmelade servieren.



## Toasties

Deftige Toasties, belegt mit Käse und Speck, versorgen Sie und Ihre Crew mit der nötigen Energie am Morgen. Je nach Geschmack können diese auch noch mit Zwiebeln oder Tomaten verfeinert werden.

### Zutaten (4 Personen)

- 4 Toasties
- 4 Scheiben Käse
- 8 Scheiben Speck
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Öl

### Zubereitung

Halbieren Sie die Toasties und belegen Sie diese mit Käse. Dann auf einen Teller geben und in den Ofen schieben. Nun die Scheiben Speck mit etwas Öl anbraten und auf die Toasties verteilen. Die Eier anschließend zu Spiegeleiern braten und auf die Scheiben Speck legen. Nunnurnochgutwürzenundsichsinddie Toasties servierfertig.



## Selbstgemachte Brötchen

Mal eben zum Bäcker, um Brötchen zu holen, ist auf hoher See nicht so einfach möglich. Daher kommen als leckere Alternative selbstgemachte Brötchen ins Spiel.

### Zutaten (4 Personen)

- 500 g Weizenmehl
- 300 ml Wasser
- 1 Teelöffel Honig
- Hefe
- Salz

### Zubereitung

Geben Sie zunächst das Mehl in eine große Schüssel und formen Sie in der Mitte eine Vertiefung, in die Sie die Hefe sowie den Honig hinzugeben. Nun das Salz auf dem Mehl verteilen und nach dem Dazugeben von Wasser kräftig durchkneten. Das machen Sie solange, bis ein glatter, nicht allzu feuchter Teig entstanden ist. Formen Sie diesen nun zu runden Brötchen und legen Sie ihn auf ein Backblech. Falls Sie kein Backpapier zu Hand haben, dann fetten Sie das Blech vorher ein. Nun das Blech in den Ofen schieben und bei 200 Grad rund 20 Minuten backen.



## Rührei mit Speck

Als morgendliche Beilage zählt Rührei mit Speck zu den absoluten Favoriten an Bord. Sie spenden Kraft für einen langen Tag und sind schnell zubereitet. Servieren Sie dazu beispielsweise Ihre selbstgemachten Brötchen.

### Zutaten (4 Personen)

- 6 Eier
- 100 g Speck
- 2 Zwiebeln
- Butter und Öl
- Salz, Pfeffer, Petersilie

### Zubereitung

Verschlagen Sie zuallererst die Eier in einer Schüssel und würzen Sie diese mit Salz und Pfeffer. Nachdem Sie den Speck gewürfelt haben erhitzen Sie etwas Butter oder Öl in einer Pfanne. Nun die Zwiebelstücke sowie die Speckwürfel hinzufügen und dünsten lassen. Danach die Eier mit in die Pfanne geben und stocken lassen, bis sie fest sind.



## Zwischenmahlzeiten & Snacks

Ist der Hunger nicht allzu groß oder die Wartezeit auf die eigentliche Mahlzeit sehr lange, bietet es sich auf dem Segelboot an, Zwischenmahlzeiten zu sich zu nehmen. Diese schenken schnell neue Kraft, die Sie auf Ihrem Törn unbedingt benötigen. Daher sollten Sie stets an den kleinen Hunger zwischendurch denken.

Mit ein bisschen Zeit und nur wenigen Zutaten können Sie für das Wohlergehen der gesamten

Crew sorgen. Regnet und stürmt es beispielsweise, liegen Sie mit einer Französischen Zwiebelsuppe genau richtig. Dagegen bietet sich ein fruchtiger Reissalat insbesondere als Erfrischung an etwas heißeren Tagen an.

Bei Klein und Groß gleichermaßen beliebt sind zudem Hot Dogs und Pizza-Toasts. Schnell zubereitet und individuell belegt, sorgen Sie auch auf dem Segelboot für glückliche Gesichter.





## Französische Zwiebelsuppe

Insbesondere wenn es draußen stürmt und regnet, sind Suppen eine ideale Zwischenmahlzeit. Mit einer Französischen Zwiebelsuppe kommen Sie schnell wieder zu Kräften. Einfach und schnell zubereitet darf sie bei Ihrem Törn nicht fehlen.

### Zutaten (4 Personen)

- 400 g Zwiebeln
- 800 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Weißwein
- 1 Esslöffel Öl
- Salz, Pfeffer, Paprika-Pulver

### Zubereitung

Die Zwiebeln in Ringe schneiden und in einem Topf mit Öl dünsten, bis diese leicht braun sind. Anschließend die Zwiebeln mit dem Weißwein sowie der Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Paprika-Pulver würzen. Insgesamt rund 20 Minuten köcheln lassen und schon ist die Suppe fertig.

#### Tipp

Rösten Sie Toast oder Baguette im Backofen und bestreuen Sie dieses nach Wunsch noch mit Käse. Das geröstete Brot eignet sich prima als knusprige Beilage.



## Fruchtiger Reissalat

Reissalat mit frischem Obst bietet sich immer an, wenn es einmal etwas süßer und fruchtiger werden soll. Insbesondere an heißen Tagen kommt dieser Snack gelegen und erfrischt Sie und Ihre Crew. Die Zubereitung ist zudem sehr einfach und unkompliziert.

### Zutaten (4 Personen)

- 250 g Reis
- 150 g Zucker
- 8 Esslöffel Zitronensaft
- Obst (Trauben, Ananas, Mandarinen)
- Walnüsse

### Zubereitung

Zunächst den Reis wie gewohnt kochen und wieder abkühlen lassen. Danach den Zucker mit dem Zitronensaft verrühren und das zerkleinerte Obst mit dazugeben. Den Reis sowie die Walnüsse unterrühren und das Ganze schließlich durchziehen lassen.



## Hot Dogs mit Sauerkraut

Hot Dogs sind nicht nur schnell zubereitet, sondern sind auch ein stets beliebter Snack für zwischendurch. Mit wenigen Zutaten stillen Sie Ihren kleinen Hunger und stärken sich mit neuer Energie. Die Zubereitung ist dabei kinderleicht.

### Zutaten (4 Personen)

- 4 Wiener Würstchen
- 4 Hot Dog Brötchen
- 1 Dose Sauerkraut
- 4 Scheiben Käse
- Ketchup, Senf
- Röstzwiebeln

### Zubereitung

Erwärmen Sie die Würstchen, indem Sie diese in einen Topf mit heißem Wasser geben und dort etwa 10 Minuten ziehen lassen. Schneiden Sie nun die Brötchen ein und erwärmen Sie diese ebenfalls rund 3 Minuten in einem heißen Ofen bei etwa 150 Grad. Belegen Sie jedes Brötchen mit einer Scheibe Käse und einer Wurst. Je nach Vorliebe können Sie die Hot Dogs nun nochmals im Ofen erwärmen bis der Käse geschmolzen ist. Nun nur noch mit Ketchup, Senf, Sauerkraut und Röstzwiebeln füllen.





## Pizza-Toast

Es muss nicht immer die klassische Pizza sein. Belegen Sie doch einfach mal Toast mit Salami, Käse und Co. Mit diesem leckeren Snack sorgen Sie für eine gelungene Zwischenmahlzeit.

### Zutaten (4 Personen)

- 12 Scheiben Toast
- 35 Scheiben Mini-Salami
- 5 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 750 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer, Paprika

### Zubereitung

Belegen Sie die Toasts grundsätzlich je nach Vorliebe. Wir empfehlen die Zubereitung zunächst mit Salami. Schneiden Sie anschließend die Zwiebel in feine Ringe und hacken oder pressen Sie den Knoblauch. Beide Zutaten dann auf der Salami verteilen. Mit Salz und Pfeffer alles würzen. Nun nur noch mit dem geriebenen Käse und Paprika-Gewürz bestreuen und im Ofen backen lassen, bis das Toast die gewünschte Färbung erreicht.



## Lachs-Häppchen

Kleine Häppchen aus Baguette oder Brot mit Lachs eignen sich ideal für den kleinen Hunger zwischendurch und sind untrennbar mit der See verbunden. Einfach und schnell belegt, sorgen Sie damit für ein echtes Seemanns-Feeling in der Bordküche.

### Zutaten (4 Personen)

- 1 Stange Baguette (oder Vollkornbrot)
- 1 Zwiebel
- 1 Packung geräucherter Lachs
- 1 Glas Kapern
- Olivenöl
- Butter

### Zubereitung

Zunächst das Brot in kleine Häppchen aufschneiden. Anschließend mit Butter bestreichen und den Lachs dazugeben. Die in Ringe geschnittene Zwiebel auf den Lachs legen und schlussendlich nur noch die Kapern darüber streuen sowie etwas Olivenöl hinzugeben.



## Kartoffel-Curry-Suppe

Eine Suppe eignet sich als Zwischenmahlzeit auf hoher See immer gut. Insbesondere, wenn man sich mit dieser etwas aufwärmen möchte. Unsere Kartoffel-Curry-Suppe ist zudem besonders sättigend.

### Zutaten (4 Personen)

- 1 kg Kartoffeln
- 125 g Creme fraiche
- 250 g Frischkäse
- 1,5 l Wasser
- 3 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- Brühe, Salz, Curry

### Zubereitung

Waschen, schälen und schneiden Sie die Kartoffeln ebenso wie den Lauch und die Karotten. Kochen Sie anschließend alles rund 20 Minuten. Danach die Creme fraiche sowie den Frischkäse dazugeben und pürieren. Nun nur noch mit Curry-Pulver, Brühe und etwas Salz abschmecken und mit Brot servieren.



## Thunfisch-Schnitten

Einfach aufs Brot oder Baguette gestrichen, sorgt Thunfisch für ein besonderes Geschmackserlebnis auf See. Als Schnittchen eignet sich dieser Snack besonders für zwischendurch ist somit ideal für das Segeln.

### Zutaten (4 Personen)

- 1 Dose Thunfisch
- 250 g Mayonaisse
- 3 Gewürzgurken
- 3 hartgekochte Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Baguette oder Brot
- Salz, Pfeffer
- Salat-Garnitur

### Zubereitung

Schälen Sie die Zwiebel und schneiden Sie diese in kleine Stücke. Schneiden Sie nun ebenfalls die Gewürzgurken. Geben Sie sowohl die Zwiebel als auch die Gurken zusammen mit dem Thunfisch in die Mayo. Vermischen Sie diese zusammen mit den Gewürzen. Mischen Sie nun noch die geschälten und zerkleinerten Eier unter. Das geschnittene Brot können Sie nun mit dem Thunfisch bestreichen. Garnieren Sie es nach Wunsch mit Salat-Blättern.



## Hauptmahlzeiten

Nach einem langen und kraftraubenden Tag an Bord Ihres Segelboots, wartet mit dem Abendessen die Hauptmahlzeit auf Sie und Ihre Crew. Bei einem leckeren Gericht bietet sich nochmals die Gelegenheit, die Erlebnisse und Eindrücke des Tages miteinander zu teilen und den weiteren Törn zu besprechen. Zwar kann die Mahlzeit auch schon mittags serviert werden, jedoch bietet sich am Tag meist wenig Zeit für Zubereitung und Verzehr, sodass Sie tagsüber lieber auf Snacks zurückgreifen sollten.

Als Gerichte für die Hauptmahlzeit bieten sich eine Vielzahl an unterschiedlichen

Köstlichkeiten an. Von Pasta in allen möglichen Variationen über Gulasch bis hin zum Seelachs – auch an Bord ist die Auswahl an leckeren Rezepten groß. Haben Sie Vegetarier oder Personen mit Lebensmittelunverträglichkeiten an Bord, so achten Sie stets darauf, passende Alternativen bereit zu stellen.

Bereiten Sie Ihre Mahlzeit doch auch einmal gemeinsam zu. Das sorgt nicht nur für mehr Spaß, sondern auch für eine schnellere Fertigstellung und somit für eine zufriedener Crew.





## Pasta mit frischem Gemüse

Gerichte rund um Pasta gibt es in unzähligen Varianten. Zu den beliebtesten und zugleich einfachsten zählt die Zubereitung mit frischem Gemüse und etwas Schweinefleisch. Diese leckere Mahlzeit sorgt für ausreichend Kohlenhydrate und Vitamine, die Sie für Ihren Segeltörn benötigen.

### Zutaten (4 Personen)

- 300 g Nudeln
- 200 g Schweinefleisch
- 150 g Zuckerschoten
- 150 g grüner Spargel
- 4 Karotten
- 4 frische Zwiebeln
- 10 Cocktailtomaten
- 300 g Creme fraiche
- Parmesankäse

### Zubereitung

Putzen Sie zunächst das Gemüse und schneiden Sie es in kleine Stücke. Braten Sie anschließend das Schweinefleisch an, bis es leicht knusprig ist. Nehmen Sie einen Kochtopf, füllen Sie ihn mit Wasser und kochen Sie die Nudeln darin. Nach etwa 5 Minuten Kochzeit geben Sie das Gemüse hinzu. Nachdem Sie das Wasser abgegossen haben, schneiden Sie das Fleisch in Würfel und rühren Sie die Creme fraiche hinein. Lassen Sie das Ganze kurz erhitzen und würzen Sie nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer. Bestreuen Sie abschließend die servierfertige Portion mit dem Parmesankäse.

#### Tipp

Als vegetarisches Gericht einfach das Schweinefleisch und den Parmesan weglassen.



## Tortilla de Patatas

Einfach und schnell zubereitet, erfreuen sich Tortilla de Patatas großer Beliebtheit. Die leckeren Omelettes gelten als spanisches Nationalgericht und bringen damit einen Hauch von Spanien auf Ihr Segelboot.

### Zutaten (4 Personen)

- 750 g festkochende Kartoffeln
- 250 g Zwiebeln
- 4 Eier
- Olivenöl
- 1 Prise Salz

### Zubereitung

Dünsten Sie zuerst die Zwiebeln mit etwas Olivenöl an. Geben Sie anschließend die Kartoffeln hinzu und braten Sie diese, bis sie goldbraun sind. Nehmen Sie diese aus der Pfanne und lassen Sie sie gut abtropfen. Verquirlen Sie die Eier, geben Sie dabei die Kartoffeln und Zwiebeln dazu und salzen Sie das Ganze ein wenig. Erneut mit Olivenöl in die Pfanne geben und anbraten. Beizeiten wenden und die andere Seite garen.



## Pasta Aglio Olio mit Spinat

Wer gerne Spinat isst, kommt an diesem Pasta-Rezept nicht vorbei. Zusammen mit nur wenigen Zutaten wie Knoblauch und Chilli können Sie im Handumdrehen eine leckere Mahlzeit zubereiten, die sich ideal für einen Segeltörn eignet.

### Zutaten (4 Personen)

- 6 Knoblauchzehen
- 1 Chillischote
- 600 g junger Blattspinat
- 600 g Nudeln
- 6 Esslöffel Olivenöl
- Parmesankäse

### Zubereitung

Knoblauchzehen und Chillischote in möglichst feine Würfel hacken. Den jungen Blattspinat verlesen, waschen und abtropfen. Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Anschließend Knoblauch und Chilli in einer großen Pfanne mit Olivenöl andünsten. Spinat und Nudeln hinzugeben und gut mischen. Nach Belieben mit Parmesankäse bestreuen.





## Maultasche mit Tomate

Als energiereiche und schnell zubereitete Mahlzeit sind Maultaschen auf dem Land wie auf See gleichermaßen beliebt. Mit ein wenig Tomate und den richtigen Gewürzen zaubern Sie schnell ein köstliches Gericht.

### Zutaten (4 Personen)

- 1000 g Maultaschen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Pfeffer, Thymian, Majoran, Chilli

### Zubereitung

Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden und in Olivenöl andünsten. Anschließend die gehackten Knoblauchzehen sowie kurz darauf auch die Tomaten dazugeben. Je nach Geschmack und Vorliebe würzen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Maultaschen in Streifen schneiden und in der Pfanne anbraten. Zusammen mit der Tomaten-Gewürz-Mischung kurz auf kleiner Flamme sieden.



## Nudeln mit Würsten und Champignon-Soße

Ob groß oder klein – Würstchen sind bei jedermann beliebt. Ihre einfache Zubereitung macht Sie zudem besonders attraktiv für Rezepte auf Segelreisen. Kombinieren Sie die Würste mit Nudeln und einer schmackhaften Champignon-Soße.

### Zutaten (4 Personen)

- 1000 g Nudeln
- 250 ml Sahne
- 1 Dose Wiener Würstchen
- 1 Beutel Champignon-Cremesuppe
- 1 Esslöffel Margarine
- Salz

### Zubereitung

Zunächst die Würstchen in Stücke schneiden. Danach die Champignon-Cremesuppe anrühren, dabei aber etwa 250 ml der angegebenen Menge an Wasser durch die Sahne ersetzen, um die besondere Konsistenz zu erhalten. Die Nudeln wie gewohnt in Salzwasser kochen und abgießen. Außerdem die Würstchenstücke in einem Topf mit 1 Esslöffel Margarine anbräunen. Geben Sie nun die Suppe hinzu und lassen das Ganze kurz aufkochen. Abschließend noch die Nudeln dazugeben und ziehen lassen.



## Makkaroni-Auflauf

Aufläufe existieren in vielen verschiedenen Formen. Besonders gut für die See geeignet ist ein Makkaroni-Auflauf mit nur wenigen Zutaten wie Zwiebeln und Käse. Dieser macht nicht nur satt, sondern verleiht auch neue Energie für Ihren Trip.

### Zutaten (4 Personen)

- 500 g Makkaroni
- 2 Zwiebeln
- 4 Esslöffel Öl
- 2 Teelöffel Zucker
- 2 Dosen Tomaten
- 200 ml Hühnerbrühe
- 200 g Gouda

### Zubereitung

Makkaroni in Salzwasser kochen und abgießen. Dann die Zwiebeln würfeln und im Öl andünsten. Anschließend Zucker hinzugeben sowie die Tomaten und die Brühe. Alles zusammen aufkochen lassen und bei milder Hitze 10 Minuten garen. Die Nudeln daraufhin in eine gefettete Auflaufform geben und mit der Soße übergießen. Danach nur noch mit geraspeltem Gouda überstreuen und im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten überbacken lassen.



## Seelachs mit Senfgemüse

Natürlich darf ein traditionelles Fischgericht auf Ihrem Segeltörn nicht fehlen. Seelachs bietet Ihnen in der Bordküche eine willkommene Abwechslung.

### Zutaten (4 Personen)

- 500 g grüner Spargel
- 250 g Schlagsahne
- 200 g Erbsen
- 600 g Seelachsfilet
- 200 g Sellerie
- 250 ml Gemüsebrühe
- 4 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel Butterschmalz
- 1 Esslöffel Mehl

### Zubereitung

Zunächst den Spargel sowie den Sellerie in Stücke schneiden. Dann die Gemüsebrühe kurz aufkochen und Spargel, Erbsen sowie Sellerie hinzugeben. Anschließend rund 8 Minuten dünsten lassen. Nun die Butter erhitzen, dabei Mehl unterrühren und etwa 2 Minuten anschwitzen lassen. Die Sahne sowie das Gemüse nach und nach unterrühren. Das Ganze dann etwa 4 Minuten köcheln lassen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und natürlich Senf würzen. Nun fehlt nur noch der Seelachs. Diesen in Stücke schneiden, ebenfalls würzen und in einer mit Butterschmalz beschichteten Pfanne erhitzen bzw. braten.



## Backofengulasch

Neue Energie nach einem anstrengenden Tag auf hoher See verleiht Ihnen auch Backofengulasch. Jede Menge Gemüse und leckeres Rindfleisch sorgen für eine schmackhafte Mahlzeit, die Sie optimal im Team zubereiten können.

### Zutaten (4 Personen)

- 600 g Rindfleisch
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 4 Kartoffeln
- 300ml Gemüsebrühe
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten
- 1 Dose Bohnen

### Zubereitung

Zuallererst waschen Sie das Fleisch und schneiden es in Stücke. Achten Sie darauf, dass Sie die Sehnen vorab entfernen. Erhitzen Sie anschließend etwas Öl in einem Topf. Das Fleisch im Topf von allen Seiten anbraten. Außerdem die gewürfelten Zwiebeln hinzugeben und das Tomatenmark mit anrösten. Nun mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und die Brühe mit den Tomaten aufgießen. Den fein gehackten Knoblauch zufügen und alles aufkochen lassen. Den Topf schließlich mit geschlossenem Deckel für 90 Minuten in den Backofen stellen. In der Zwischenzeit den Lauch schneiden sowie die Karotten und Kartoffeln würfeln. Das Gemüse für rund 45 Minuten zum Gulasch geben. Nach der Garzeit abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.





## Saure Zipfel

Als deftige Kost sind Saure Zipfel genau das Richtige nach einem Tag bei Wind und Wetter. Häufig wird dieses Gericht auch als „Saure Nürnberger“ oder einfach nur „Saure Bratwürste“ bezeichnet. Im Mittelpunkt dabei ist jedoch stets die Bratwurst.

### Zutaten (4 Personen)

- 2 kg Zwiebeln
- 2 Packungen Bratwürste
- 4 Esslöffel Öl
- Jeweils 2 Teelöffel Salz, Zucker, Suppengewürz, Kümmel, Majoran
- 10 Wacholderbeeren
- 6 Esslöffel Essig
- Pfefferkörner

### Zubereitung

Halbieren Sie zu Beginn die Zwiebeln und schneiden Sie diese anschließend in feine Ringe. Die verschiedenen Gewürze sowie Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und in einen Teefilterbeutel füllen. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin leicht anbräunen. Mit etwas Wasser ablöschen und Essig sowie die Gewürzsäckchen hinzugeben. Nun rund 10 Minuten köcheln lassen, bevor Sie die Gewürzsäckchen wieder entfernen. Eventuell nachwürzen und die Bratwürstchen auf den Zwiebeln verteilen. Das Ganze nun noch einmal rund 10 Minuten ziehen lassen.



## Mango-Hähnchen-Curry mit Reis

Ein auf einem Segeltörn immer gern gesehenes Gericht ist Hähnchen-Curry mit Reis und Mango. Die schnelle Zubereitung sowie der hohe Nährwertgehalt sind besondere Vorzüge.

### Zutaten (4 Personen)

- 600 g Hähnchenbrust
- 250 g Reis
- 600 ml Kokosmilch
- 150 ml Brühe
- Je 1 Karotte, Mango, Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Esslöffel Öl
- 2 Teelöffel Curry-Pulver
- Salz, Pfeffer, Chilli-Pulver

### Zubereitung

Befreien Sie das Hähnchen von Sehnen und schneiden Sie es anschließend in Stücke. Danach die Karotte, Paprika sowie den Knoblauch schälen und klein würfeln. Das Hähnchen nun in einer mit Öl beschichteten Pfanne erhitzen und allmählich das Gemüse hinzufügen. Kurz dünsten lassen und mit Kokosmilch und Brühe aufgießen. Aufkochen lassen und schließlich bei kleiner Hitze etwa 25 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Reis kochen. Dann die Mango schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Diese zur Soße geben und nochmals 5 Minuten ziehen lassen.



## Lachs-Kartoffel-Lasagne

Kaum einer, der sie nicht mag – die Lasagne. Ein wenig abgewandelt mit Lachs und Kartoffel ist schnell ein echtes kulinarisches Highlight gezaubert. Schließlich darf auf einem Segeltörn Fisch nicht zu kurz kommen.

### Zutaten (4 Personen)

- 1 kg Kartoffeln
- 600 g Lachs
- 4 Zwiebeln
- 4 Zucchini
- 4 Eier
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Öl
- 500 ml Milch
- 400 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer, Paprika-Gewürz

### Zubereitung

Zunächst die Kartoffeln waschen und ungeschält in Salzwasser kochen. Anschließend erst schälen und in Scheiben schneiden. Darauf die Zwiebeln und Zucchini fein würfeln und in einer mit Öl beschichteten Pfanne leicht anbraten. Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit den Eiern, der Milch sowie dem geriebenen Käse vermischen. Die Kartoffelscheiben nun in einer gefetteten Auflaufform auslegen und das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen. Schließlich den aufgetauten Lachs in Scheiben schneiden und oben auflegen. Das Ganze abwechselnd schichten und im Backofen etwa 35 Minuten backen.



## Spaghetti Carbonara

Spaghetti Carbonara zählt sicherlich zu den Klassikern unter den Nudelgerichten. Die Kombination aus Schinken und Sahne schmeckt nicht nur fast jedermann, sondern macht auch ordentlich satt.

### Zutaten (4 Personen)

- 300 g Schinken
- 50 g Gouda
- 50 g Parmesan
- 200 g Frischkäse
- 400 g Spaghetti
- 100 ml Milch
- 4 Eier
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Öl
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Schinkenwürfel in eine Pfanne mit Öl geben und knusprig braten. Den Frischkäse zusammen mit der Milch und den Eiern verrühren und geriebenen Käse untermischen. Spaghetti in einem großen Topf mit Salzwasser kochen. Nach dem Abgießen die Eier-Milch-Käsemasse in den noch heißen, aber leeren Nudel-Topf geben und bei schwacher Hitze erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken und die Nudeln sowie den Schinken zufügen.



## Desserts

Ein Dessert rundet ein perfektes Essen erst so richtig ab. Dabei darf es gerne auch einmal etwas süßer werden. Schließlich sorgt ein leckerer Nachtisch bei der gesamten Crew für gute Laune.

Schneebeesen, Backform und Co. sind in den allermeisten Kajüten vorhanden und können im Zweifelsfall auch von daheim mitgebracht werden. Insbesondere der Kuchen zählt zu den beliebten Nachtischen.

Überraschen Sie Ihre Crew doch beispielsweise mit einem Zitronenkuchen oder einem leckeren Bananen-Mini-Gugelhupf. Vielleicht gibt es auch einen feierlichen Anlass – wie den Geburtstag eines der Crew-Mitglieder – der so mit dem Lieblingskuchen begangen werden kann.

Wenn es unkompliziert und schnell gehen soll, dann sind Cremes und Mousses geeignete Gerichte. Zudem lassen sich Nachspeisen mit unterschiedlichen Toppings kreativ und flexibel verfeinern. Lassen Sie es sich schmecken!



## Kokosträum

Zaubern Sie sich mit nur wenigen Zutaten und dank schneller Zubereitung Ihren ganz persönlichen Kokosträum. Denn schließlich darf auf Ihrem Segeltörn auch die süße Versuchung nicht zu kurz kommen.

### Zutaten (4 Personen)

- 150 g Joghurt
- 150 g Quark
- 2 Esslöffel Kokosraspeln
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 Teelöffel Zitronensaft

### Zubereitung

Zunächst den Quark zusammen mit dem Joghurt sowie den Kokosraspeln mit einem Schneebesen aufschlagen. Anschließend nur noch Vanillezucker und Zitronensaft hinzugeben.

### Tipp

*Verfeinern Sie diese köstliche Nachspeise je nach Wunsch mit Nüssen, Schokostreuseln oder Früchten.*



## Bananen-Mini-Gugelhupf

Mit einem Bananen-Mini-Gugelhupf sorgen Sie bei der kompletten Crew für Freude. Als süße Abwechslung für zwischendurch oder als Dessert eignet sich der Bananen-Mini-Gugelhupf ideal für den Verzehr an Bord.

### Zutaten (4 Personen)

- 150 g Butter
- 70 g Zucker
- 125 g Mehl
- 125 g Speisestärke
- 150 g geriebene Schokolade
- 2 Packungen Vanillezucker
- 4 Eier
- 3 Bananen
- 2 Teelöffel Backpulver
- 500 ml Milch
- Salz

### Zubereitung

Beginnen Sie mit dem Rühren der Butter zusammen mit dem Zucker und dem Vanillezucker. Geben Sie nun die Eier, die Bananen sowie etwas Salz hinzu und rühren Sie dabei weiter. Anschließend noch Mehl, Speisestärke und Backpulver vermischen und zusammen mit der geriebenen Schokolade unter die Masse heben. Fetten Sie nun das Blech für die Förmchen aus und verteilen Sie den Teig darin. Das Blech mit dem Teig kommt dann in den Ofen, wo es für 25 Minuten backen soll. Danach etwas abkühlen lassen, auf ein Kuchengitter stürzen und mit Puderzucker bestäuben.



## Zitronenkuchen

Ein Klassiker unter den Kuchen ist sicherlich der Zitronenkuchen. Die Zutaten können Sie leicht auf Vorrat lagern und auch die Zubereitung ist nicht schwer.

### Zutaten (4 Personen)

- 250 g Backfett
- 200 g Zucker
- 200 g Mehl
- 100 g gemahlene Nüsse
- 120 g Puderzucker
- 50 g Speisestärke
- 1 Packung Vanillezucker
- 4 Eier
- 1 Zitrone
- 1 Teelöffel Backpulver
- 3 Esslöffel Zitronensaft

### Zubereitung

Rühren Sie zunächst das Backfett schaumig. Fügen Sie nach und nach Zucker und Vanillezucker hinzu. Sobald eine cremige Masse entstanden ist, können Sie die Eier mit der abgeriebenen Zitrone hinzugeben und dabei weiter einrühren. Streichen Sie nun die Backform ausreichend mit Backfett aus und benetzen Sie die Formwände mit den gemahlene Nüssen. Anschließend vermischen Sie das Mehl mit der Speisestärke und dem Backpulver und arbeiten Sie es in den Teig mit ein. Nun die gemahlene Nüsse noch unterheben und in die Form füllen. Backofen auf 180 Grad stellen und dort rund 50 Minuten backen lassen. Danach nur noch mit dem Puderzucker bestäuben.





## Schokomousse

Hin und wieder darf es auch mal Schokolade sein. Insbesondere für Geburtstage eignet sich leckeres Schokomousse. Mit nur wenigen Zutaten zaubern Sie eine süße Versuchung, der keiner an Bord widerstehen kann.

### Zutaten (4 Personen)

- 300 g Schokolade
- 300 ml Sahne
- 1 Packung Vanillezucker

### Zubereitung

Die grob zerkleinerte Schokolade in einem Topf zum Schmelzen bringen. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und vorsichtig unter die Schokoladen-Masse heben. Anschließend einige Stunden kalt stellen und in kleinen Gläsern anrichten.



## Himbeerzauber

Ein wahrer Gaumenschmaus erwartet Sie und Ihre Crew mit dem Himbeerzauber. Diese fruchtig-süße Versuchung schmeckt besonders an warmen Tagen.

### Zutaten (4 Personen)

- 500 g Joghurt
- 250 g gefrorene Himbeeren
- 250 g Mascarpone
- 100 g Sahne
- 2 Packungen Vanillezucker
- 100 g Zucker

### Zubereitung

Zunächst die Himbeeren auftauen lassen. Diese anschließend zusammen mit einem Päckchen Vanillezucker in eine flache Auflaufform geben. Joghurt und Mascarpone ebenfalls zusammen mit einem Päckchen Vanillezucker vermischen sowie die Sahne steif schlagen. Die Sahne dann unter die Joghurt-Mascarpone-Masse heben und über den Himbeeren verstreichen. Nun nur noch etwas Zucker über der Masse verteilen und an einem kalten Ort etwa 15 Stunden ziehen lassen.



# PROVIANTPLANUNG

Bei der Essenszubereitung an Bord eines Segelboots ist die Planung entscheidend. Schließlich sind Lebensmittel nicht wie Zuhause an jeder Ecke verfügbar. Daher müssen Sie bereits im Vorfeld genau überlegen, welche Gerichte Sie zubereiten möchten, welche Zutaten Sie dafür benötigen und in welchen Mengen. Manche Lebensmittel gehören dabei zur Grundausstattung und sollten stets vorhanden sein. Andere wiederum sind aufgrund ihrer kurzen Haltbarkeit oder der begrenzten Lagermöglichkeiten an Bord nicht empfehlenswert. Informieren Sie sich, was alles zum Proviant gehören sollte, und verzichten Sie mit einer sorgfältigen Planung auf Stress und Ärger während Ihres Törns.

Die Menge der Lebensmittel ist natürlich abhängig von der Anzahl der Personen an Bord. Durch eine einfache Multiplikation der Menge an

Lebensmitteln, welche eine Person pro Tag isst, mit der Anzahl der Segeltage bis zum nächsten Einkauf, erhalten Sie einen ungefähren Richtwert für die zu besorgende Menge. Um auf Nummer sicher zu gehen, sollten Sie lieber etwas mehr mitnehmen. Schließlich ist der Hunger nach einem kraftraubenden Tag an Deck oftmals groß.

Mit einer Liste erleichtern Sie Ihre Planung bzw. den Einkauf. Dabei sollten Sie zunächst in die Mahlzeiten des Tages (Frühstück, Snacks und Zwischenmahlzeiten, Hauptmahlzeit, Dessert) unterteilen. Kaufen Sie zum Frühstück ruhig das, was Sie auch sonst konsumieren. Ob Milch, Eier oder Marmelade – achten sie hierbei nur auf die unterschiedlichen Haltbarkeiten. Nüsse, Kekse, Riegel und auch Schokolade eignen sich dagegen gut als Snacks für zwischendurch.



Für die Hauptmahlzeiten eignen sich aufgrund ihrer Haltbarkeit sowie der einfachen Zubereitung sämtliche Gerichte mit Nudeln und Reis. Möchten Sie dazu Fleisch oder Fisch servieren, sollten Sie stets auf die Frische achten. Wollen Sie auf Fleisch und Fisch nicht verzichten, dann verzehren Sie beides am besten zu Beginn Ihres Segeltörns oder kaufen es unterwegs frisch ein.

Die Wahl von passenden Obst- und Gemüsesorten sollte nach der jeweiligen Saison, der Haltbarkeit und dem persönlichem Geschmack entschieden werden. Manches Obst lässt sich besser lagern, als anderes. So sollten Erdbeeren beispielsweise möglichst schnell verzehrt werden, Äpfel können auch einige Tage an Bord gelagert werden.

## Einkaufsliste für Grundausstattung an Lebensmitteln in der Kombüse

Fisch/Fleisch	Obst/Gemüse	Frühstück	Snacks	Sonstiges	Küchengegenstände
Hackfleisch	Äpfel	Brötchen	Gebäck	Nudeln	Spülmittel
Hähnchen	Bananen	Milch	Schokolade	Reis	Seife
Schinken	Orangen	Butter	Riegel	Kartoffeln	Schwämme
Speck	Melonen	Joghurt	Kekse	Essig	Lappen
Würstchen	Bohnen	Eier	Nüsse	Salz	Küchenrolle
Seelachs	Karotten	Käse		Pfeffer	Geschirrhandtücher
Thunfisch	Knoblauch	Cornflakes		Öl	Alufolie
Konserven	Salat	Marmelade		Sahne	Müllsäcke
	Paprika			Gewürze	Servietten
	Tomaten			Zucker	
	Zwiebeln			Brühe	

# Getränke



Neben den Mengen für die verschiedenen Lebensmittel sollten Sie auch den Vorrat an Getränken genau planen. Dieser lässt sich relativ leicht berechnen. Eine Person trinkt - nach individuellen körperlichen Gegebenheiten - etwa 1,5 bis 3 Liter am Tag. Berücksichtigen Sie nun die Anzahl der Personen sowie die Anzahl der

Tage. Ein ausreichender Vorrat an Wasser ist dabei besonders wichtig. Ergänzen Sie Ihre Liste um Kaffee, Tee, Milch, sowie um sonstige Wünsche und Präferenzen. Auch Säfte können eingekauft werden, sollten nach Anbruch aber schnell getrunken werden.

## Beispielhafte Kalkulation für Getränkebedarf (4 Personen)

Artikel	1. Person	2. Person	3. Person	4. Person	Gesamt (p. Tag)
Sprudelwasser	1,5 l			1 l	2,5 l
Stilles Wasser		1 l	1,5 l		2,5 l
Apfelsaft		0,25 l	0,5 l	0,5 l	1,25 l
Orangensaft	0,25 l		0,25 l		0,5 l
Cola	0,25 l	0,5 l		0,5 l	1,25 l
Milch		0,25 l	0,25 l	0,25 l	0,75 l
Tee	0,25 l		0,25 l		0,5 l
Kaffee	0,25 l		0,25 l	0,25 l	0,75 l
Wein	0,25 l		0,25 l	0,25 l	0,75 l
Bier		0,5 l		0,25 l	0,75 l

# Impressum

Verantwortlich für den Inhalt  
www.segeln360.de  
ein Produkt der

mindshape GmbH  
Hohenstaufering 47-51  
50674 Köln  
Telefon: (0221) 29 20 50-0  
E-Mail: info@mindshape.de

Geschäftsführende Gesellschafter:  
Sebastian Erlhofer  
Robert Neumcke  
Registergericht: Amtsgericht Köln, HRB 71255  
Umsatzsteuer-ID: DE275057780  
V.i.S.d.P.: Sebastian Erlhofer

## Bildnachweise

mythja/shutterstock.com  
thieury/shutterstock.com  
Patricia Hofmeester/shutterstock.com  
Chatchawan/shutterstock.com  
Konstanttin/shutterstock.com  
bitt24/shutterstock.com  
Yulia von Eisenstein/shutterstock.com  
D and S Photographic Services/shutterstock.com  
MorganStudio/shutterstock.com  
Stepanek Photography/shutterstock.com  
YuliiaHolovchenko/shutterstock.com  
AlenD/shutterstock.com  
AS Food studio/shutterstock.com  
morguefile.com  
BGSmith/morguefile.com  
Africa Studio/shutterstock.com  
Thammaratt Jtmr/shutterstock.com  
YuliiaHolovchenko/shutterstock.com  
espies/shutterstock.com  
morguefile.com  
Lisovskaya Natalia/shutterstock.com  
margouillat photo/shutterstock.com

Stepanek Photography/shutterstock.com  
Lukas Gojda/shutterstock.com  
Thomas Francois/shutterstock.com  
Jacek Chabraszewski/shutterstock.com  
Lisovskaya Natalia/shutterstock.com  
mythja/shutterstock.com  
Slawomir Fajer/shutterstock.com  
from my point of view/shutterstock.com  
Geshas/shutterstock.com  
Bernd Juergens/shutterstock.com  
Nataliya Arzamasova/shutterstock.com  
PHB.cz (Richard Semik)/shutterstock.com  
Slawomir Fajer/shutterstock.com  
Piotr Krzeslak/shutterstock.com  
picjubo.com  
Martin Rettenberger/shutterstock.com  
minadezhda/shutterstock.com  
Brent Hofacker/shutterstock.com  
morguefile.com  
GooDween123/shutterstock.com  
morguefile.com