

# Kochen an Bord? Muss das sein?

Kochen ist in den allermeisten Fällen noch immer Sache der Frauen – oft gezwungenermaßen. Im Urlaub und noch dazu in der Enge eines Bootes wird das Geschäft dann meistens abgelehnt. Dabei kann Kochen an Bord durchaus reizvoll sein für denjenigen, der Respekt vor Lebensmitteln hat, der die Kultur des Essens und des Trinkens liebt und den die meist grotteschlechten Leistungen der durchschnittlichen Garküchen einfach nicht zufrieden stellen können.

Kneipen und Restaurants zu Umsatz zu verhelfen mag ja durchaus in Ordnung sein. Die Leistungen können natürlich nur dem entsprechen, wofür die Kunden zu zahlen bereit sind. Und da sind die Deutschen in aller Regel recht knauserig. Um Missverständnisse zu vermeiden: Hier soll nicht dem teuren Restaurant das Wort geredet werden, dessen Leistung nicht den dafür verlangten Preisen entspricht. Auch so etwas gibt es. Gleichwohl – die Masse liebt es billig und schnell bedient zu werden.

Für die ein Segelboot charternden Männercrews darf es immer öfter „Convenience-Food“, sprich Tiefkühl-, Dosen- oder Packungsfutter sein. Auch natürlich Flüssignahrung, sprich Bier und Schnaps und davon reichlich.

Dabei schwimmt der Seefahrer im selben Wasser wie die Fische unter ihm. Vor allem in der Ostsee kann man immer noch direkt vom Kutter Flundern, Seezungen, Kabeljau und auch frischen Aal kaufen.

Der Fisch muss irgendwie zusammengehalten werden. Dafür hat er die unbeliebten Gräten. Wer einmal die Anatomie der Fische kennt, braucht sich mit Gräten nicht herumzuärgern. Richtig filetiert braucht keine Gräte auf dem Teller des Gastes zu landen. Gedünstet oder gebraten und dazu ein bisschen Gemüse und in kurzer Zeit kann ein gut schmeckendes Essen zubereitet sein – auch unter einfachsten Bedingungen.

Gerne kaufe ich frischen Aal, der besonders gut zu Gurkengemüse passt. Für zwei Personen sollten zwei kleine Gurken und zwei kleine Kartoffeln reichen. Eine Schalotte ist schnell in Würfelchen geschnitten und ohne Farbe nehmen zu lassen in gutem Öl angedünstet. Dann die Kartoffeln schälen und in etwa zweimal zwei Zentimeter große Würfel schneiden und zu den Schalotten geben. Ein bisschen angehen lassen und mit wenig Wasser, oder Gemüsebrühe, oder bei höheren Ansprüchen Geflügelfond, ablöschen. Hilfsweise kann aber auch, den beengten Verhältnissen angepasst, gepfuscht werden, indem ein halber Brühwürfel zugefügt wird. Der Aal wird in etwa fünf Zentimeter lange Stücke geschnitten, nicht ohne ihn vorher zu häuten. Die Aalstücke werden dann gesalzen, gepfeffert, mit etwas Zitronensaft beträufelt, mehliert und in heißem Pflanzenöl braun angebraten. Unterdessen ist das Gemüse halb weich. Die Aalstücke nun aus der Pfanne nehmen und oben auf das Gemüse setzen. Mit aufgesetztem Deckel noch ein paar Minuten weiter dünsten, Dill dazugeben, würzen mit Salz und Pfeffer aus der Mühle und schon ist – schön angerichtet – ein königliches Mahl bereitet. Insgesamt sollte das nicht länger als eine halbe Stunde dauern.

Noch raffinierter ist, frisch filetierte dünne Fischstreifen zu würzen und auf eine erwärmte Schieferplatte zu legen, um sie so sehr schonend zu garen. Ein bisschen Salat dazu und hinterher etwas Obst.

Mehr braucht der Mensch eigentlich nicht – nach dem Motto:

**Vom Einfachen das Beste!**