

BY THE SEA

Auch wenn der Winterwind schneidend kalt sein kann und die Gischt mannshoch – Zeit am Meer ist so erholsam! Unsere Rezepte aus Cornwall schicken Sie genussvoll an die Küste...

Cornwall, die Halbinsel im westlichen Süden Englands, wird dank seiner Strände, Steilküsten und Dörfern auch „Cornish Riviera“ genannt



**SEEZUNGE MIT KRÄUTER-
DRESSING, BRUNNEN-
KRESSE UND BLÜTEN**

Für 2 Personen:

1 Handvoll Petersilienblättchen,
¼ Knoblauchzehe, 4 Seezungenfilets
(à 150 g mit Haut), Olivenöl, 1 Zitrone,
Salz. Zum Servieren: 1 Handvoll
Brunnenkresse, essbare Blüten, ge-
dämpftes Gemüse, gegarte Kartoffeln

Backofen auf 180 °C (Umluft:
160 °C) vorheizen. Petersilie fein
hacken, Knoblauch schälen und
ebenfalls fein hacken. Backblech
mit Backpapier belegen. Die Fisch-
filets mit der Hautseite nach unten
auf das Backblech legen, mit etwas
Olivenöl beträufeln und salzen.
Im vorgeheizten Ofen 4–5 Minuten
backen, bis das Fischfleisch nicht
mehr glasig ist und sich leicht zer-
teilen lässt. Aus dem Ofen nehmen

und einige Minuten ruhen lassen.
In einer kleinen Schüssel Petersilie,
Zitronenzesten und -saft sowie
Knoblauch und etwas Olivenöl
verrühren und die Mischung mit
einer Prise Salz abschmecken.
Fischfilets auf vorgewärmte Teller
geben und mit dem Kräuter-
dressing beträufeln. Mit Brunnen-
kresse, Wildkräutern und essbaren
Blüten (z. B. Veilchen) garnieren. Mit
Gemüse und Kartoffeln servieren.



**KRABBen-LINGUINE
MIT CHILI, ZITRONE
UND PETERSILIE**

Für 4 Portionen:

2 rote Chilischoten, 1 Bund glatte Petersilie, Salz, 300 g Linguine, 250 g weißes Krabbenfleisch, 1 Zitrone, 100 g geriebener Parmesan, 150 ml Olivenöl zum Beträufeln, Pfeffer aus der Mühle

Die Chilischoten waschen, trocken tupfen, entkernen und fein hacken. Auch die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Ausreichend Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und Linguine darin nach Packungsanweisung garen. In einer großen Schüssel das Krabbenfleisch mit Chili, Petersilie, den Zesten und dem Saft einer Zitrone verrühren. Linguine in ein

Sieb abgießen (dabei etwas Kochwasser auffangen) und mit einigen Esslöffeln das aufgefangene Nudelkochwasser zur Krabbenmischung geben. Alles gründlich vermischen, bis die Linguine rundum mit Sauce bedeckt sind. In vorgewärmte Schälchen verteilen, mit Parmesan bestreuen, Olivenöl darüberträufeln und mit Pfeffer würzen. Dazu passt sehr gut ein Glas gekühlter Sauvignon Blanc.

WINTERLICHER KAROTTEN- KUCHEN MIT FROSTING

Für 8 Portionen:

225 ml Sonnenblumenöl, 225 g brauner Zucker, 3 Eier, 225 g Mehl, 2 EL Backpulver, 1 Prise Natron, 1 Prise Salz, 1 TL Ingwerpulver, 1 TL Lebkuchengewürz, 1 TL Zimt, 7 grob geraspelte Karotten. Für das Frosting: 175 g weiche Butter, 250 g Frischkäse, 200 g Puderzucker

Backofen auf 170 °C (Umluft: 150 °C) vorheizen. Springform (20 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen und Rand einfetten. In einer großen Schüssel Öl, Zucker und Eier zu einer gleichmäßigen Masse aufschlagen. Mehl, Backpulver, Salz, Natron, Gewürze und die Karotten unterrühren. Teig in die Form füllen und glatt streichen. Etwa 65–75 Minuten backen (Stäbchenprobe!). Kuchen 5 Minuten stehen lassen, dann aus der Form

lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Für das Frosting Butter und Frischkäse verrühren. Puderzucker darübersieben und unterheben. Den Kuchenboden waagrecht halbieren, eine Hälfte mit dem halben Frosting bestreichen, zusammensetzen und den Rest auf der Oberseite verteilen.





Meerluft, Brandung, Nichtstun: eine Auszeit an der Küste ist zu jeder Jahreszeit herrlich! Das Cabin „Aurora“ für 1 bis 2 Personen liegt versteckt in Cornwalls Steilküste mit spektakulärem Blick über Whitsand Bay (ab 1915 €/Woche). uniquehomestays.com



**MIESMUSCHELN
MIT LAUCH, CIDRE UND
CRÈME DOUBLE**

Für 6 Portionen:

1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen,
1 Stange Lauch, 1 kg frische, geschlossene (!) Miesmuscheln, 50 g Butter,
300 ml Cidre (Apfelschaumwein),
4 EL Crème double, 3 EL Petersilie,
gehackt, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Schalotte fein hacken, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen, trocknen und in dünne Ringe schneiden. Muscheln unter fließendem kaltem Wasser abbürsten. Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Schalotte, Lauch und Knoblauch zugeben und ca. 5 Minuten andünsten. Cidre zugießen, aufkochen lassen, die Muscheln hinzufügen. Zugedeckt 5–7 Minuten garen, bis

sie sich geöffnet haben; ab und zu am Topf rütteln, damit sich die Muscheln mischen und öffnen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in Schälchen verteilen. Geschlossene Muscheln wegwerfen. Topf zurück auf den Herd, Flüssigkeit 2–3 Minuten unter Rühren aufkochen, bis sie eindickt. Crème double und Petersilie dazu, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf die Muscheln geben und servieren.



Wunderbare
Rezepte und
Geschichten:
„Zu Gast in
Cornwall“
(Gerstenberg,
35 €) von der
britischen
Spitzköchin
Emily Scott