



Go West ...

September 2011

... à la Corse mit Seegang oder so ...

Zutaten: für 2 Landratten und 2 Skipper

2 grosse Auberginen, halbiert

250 g Brocciu

250 g Tomaten, fein gewürfelt

1/4 altbackene Baguette, in feine Würfel

Basilikum, Origano, Peterli und Liebstöckel, alles fein gehackt

1 Peperoncino, halbiert und entkernt, in feine Streifen geschnitten

1 grosse Zwiebel, fein gewürfelt und 4 Knoblauchzehen, gepresst

Salz, Pfeffer, 1 Messerspitze Zimt, Olivenöl

Zubereitung

... Die Auberginen aushöhlen und das Auberginenfleisch fein hacken ... Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch in Olivenöl anziehen ... Das Auberginenfleisch, die Brotwürfel und die Gewürze dazugeben und alles dünsten ... Am Schluss die Tomaten begeben und kräftig würzen ... Die ausgekühlte Masse mit dem Brocciu mischen und nachwürzen ... Die Masse in die Auberginenhälften füllen und mit wenig Olivenöl beträufeln ... Die Auberginen im Backofen backen ...

Tipps:

... Starten Sie Ihren virtuellen Törn in St. Florent und ziehen Sie dafür Bootschuhe an ... Vergewissern Sie sich, dass Sie See- und trinkfest sind ... Segeln Sie südwärts und besichtigen Sie auch Ile Rousse, Calvi und Ajaccio ... Vergessen Sie nicht, in den kleinen Buchten zu ankern und zu schnorcheln ... Sollte Ihnen jetzt schlecht werden, trinken Sie frischen Ingwertee und fixieren Sie den Horizont ... Freuen Sie sich auf das Käptensdinner im Hafen von Bonifacio ... Geniessen Sie jetzt den Auberginenaufbau mit einem grossen Schluck Propriano ... Wünschen Sie weitere Seemannstipps oder Wildschweine, wenden Sie sich an folgende Adresse: info@koifischer.ch

Links

www.youtube.com/watch?v=_INEHluqOD0

www.youtube.com/watch?v=CXFJA6Xf2B4&feature=related

www.youtube.com/watch?v=EveUXMpBRP4

www.youtube.com/watch?v=3230QapFRdo

www.youtube.com/watch?v=FQI63gbE_2g&feature=related

www.youtube.com/watch?v=IXjNM2mMGnk&feature=related

HOTLINE: info@koifischer.ch

