Törnbericht SY Oeding in Norwegen 24.6.-5.7.2017

Vorbereitung

Die Vorbereitung vor und während des Törns und die Navigation erfolgte mittels folgender Hilfsmittel:
Törnführer „Norway“ von Judy Lomax, Imray Laurie Norie & Wilson Ltd
Havneguiden 3, Skagerrak Forlak
Pilots Norwegen Teil 3
kart.Kistverket.no (sehr informatives Online-Karten- und Informationsmaterial)
Sportbootkarten und amtliche Seekarten Norwegen
Navionics Tablet-App mit dem entsprechenden Ausschnitt der Karte „Europe“
Raymarine Kartenplotter
yr.no (norwegischer Wetterdienst mit sehr ausführlichen Wetter- und Seegangsinformationen)
wetteronline.de
windfinder.com

Tag 1 – 24.06.2017 Anreisetag Stavanger

Nach der Anreise mit der Fähre von Hirtshals nach Stavanger übernimmt die neue Crew mit Michael, Birgit, Heike und Thomas die Oeding am frühen Morgen im Stavanger Gjestehavn. Susanne und Thorsten haben schon eine Woche Dänemark-Norwegen hinter sich und freuen sich darüber, dass sie noch eine Woche bleiben dürfen. Barbara, Susanne, Andreas und Olav gehen von Bord und fahren mit dem Vereinsbus zurück nach Krefeld.

Susanne und Thorsten dachten vor einer Woche, als sie von Dänemark starteten, dass sie definitiv nicht verhungern werden, aber die Menge an Nahrungsmitteln die nun an Bord gebracht werden lässt auf einen kulinarisch hochwertigen Segeltörn hoffen. Nachdem sich alle eingerichtet und entspannt haben und die intensive Einweisung stattgefunden hat, klären wir das abendliche Essensprogramm und es wird zum Auftakt Dorsch auf einem Gemüsebett geben, welches von Thorsten zubereitet wird und sehr köstlich schmeckt.

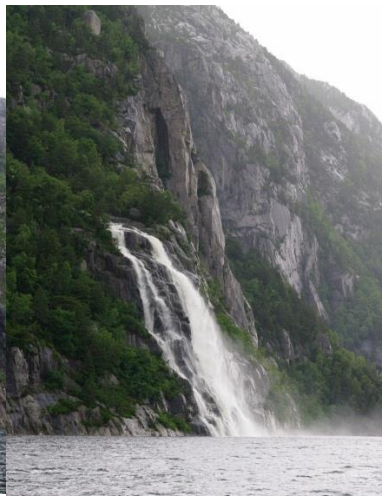
Tag 2 – 25.06.2017 Stavanger - Tau

Das Wetter zeigt sich von seiner bescheidenden Seite, wir halten jedoch an unserem ersten Etappenziel dem Lysefjord und Preikestolen fest. Die Möglichkeit im Lysefjord zu ankern wurde eingehend diskutiert und die Entscheidung auf den Zeitpunkt des Erreichens der Ankerstelle vertagt. Aufgrund der Wettervorhersage mit reichlich Wind, Regen und eher ungemütlichen Temperaturen wurde als Alternative der Hafen Tau als abendliches Ziel in Erwägung gezogen.

Nach Verlassen des Hafens setzen wir zügig Großsegel (2. Reff) und Genua und segeln am Wind (später bei halbem). Es regnet ausnahmsweise nicht, aber im Hogsfjord werden wir dann mit sehr unsteten drehenden Winden und Regen begrüßt und bergen nacheinander erst die Genua dann das Großsegel und fahren unter Motor weiter Richtung Lysefjord. Beim Erreichen des Lysefjord lässt sich die Sonne einmal kurz blicken, aber schon gibt es den nächsten heftigen Schauer.

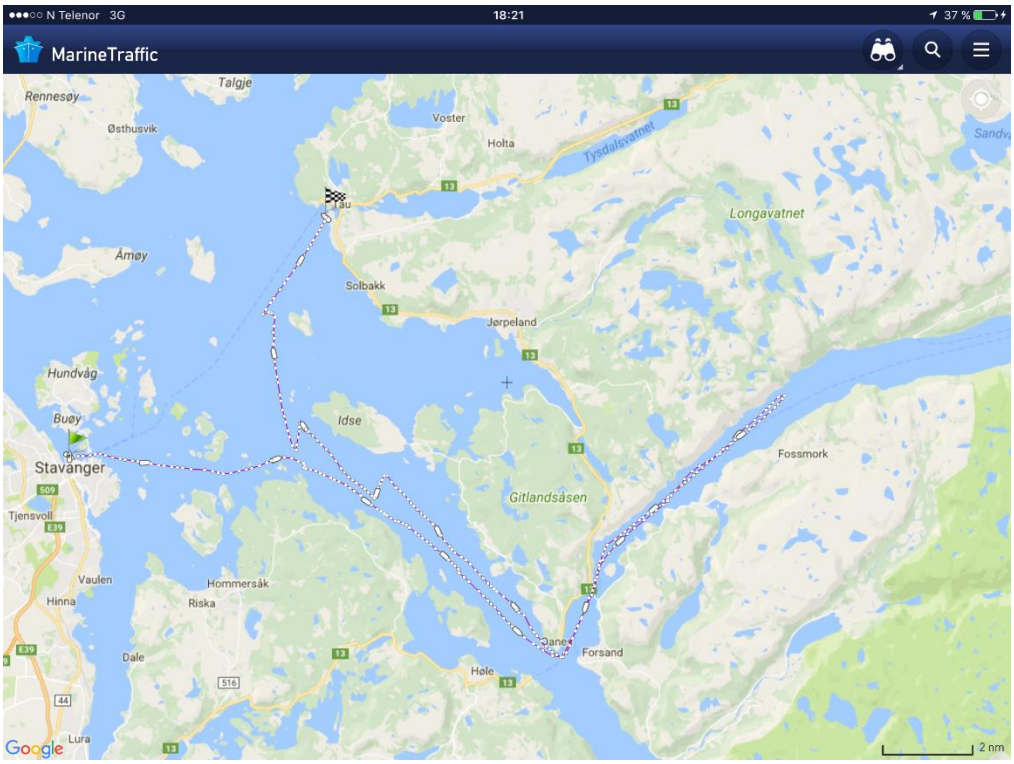
Der Lysefjord von seiner wilden Seite *mit kritischem Blick von Skipper Michael*

Somit hängt der Preikestolen (eine Bergwand mit 605 m über Null und steil abfallenden Wänden) in den Wolken und auch der sich anschließende Wasserfallbesuch ist vom Regen getrübt.



Preikestolen im Nebel. Keine Besucher auf dem Plateau zu erkennen.

Wir kehren um. Mittlerweile ist klar, wir werden nach Tau fahren. Es gibt zum Aufwärmen heiße Tasse, Kaffee und Tee sowie einen leichten Imbiss. Das Wetter ist maximal bescheiden und eine(r) muss sich eben durchweichen lassen. Nachdem wir den Lysefjord wieder verlassen haben kommt die Sonne einmal wieder raus und im Hogsfjord ist der Wind recht ordentlich und wir setzen Segel. Bei durchschnittlich 23-28 Knoten Wind in Böen auch schon mal bis Mitte 30, kommen wir mit 8 Knoten (Spitze 10,5 Knoten) am Wind gut voran und erreichen Tau in 2 Stunden.



Track Stavanger nach Tau, 43sm

Auch an diesem Abend gibt es wieder ein kulinarisches Highlight von Birgit in Form von Filetsteaks mit Champion-Sahnesoße. Lecker!

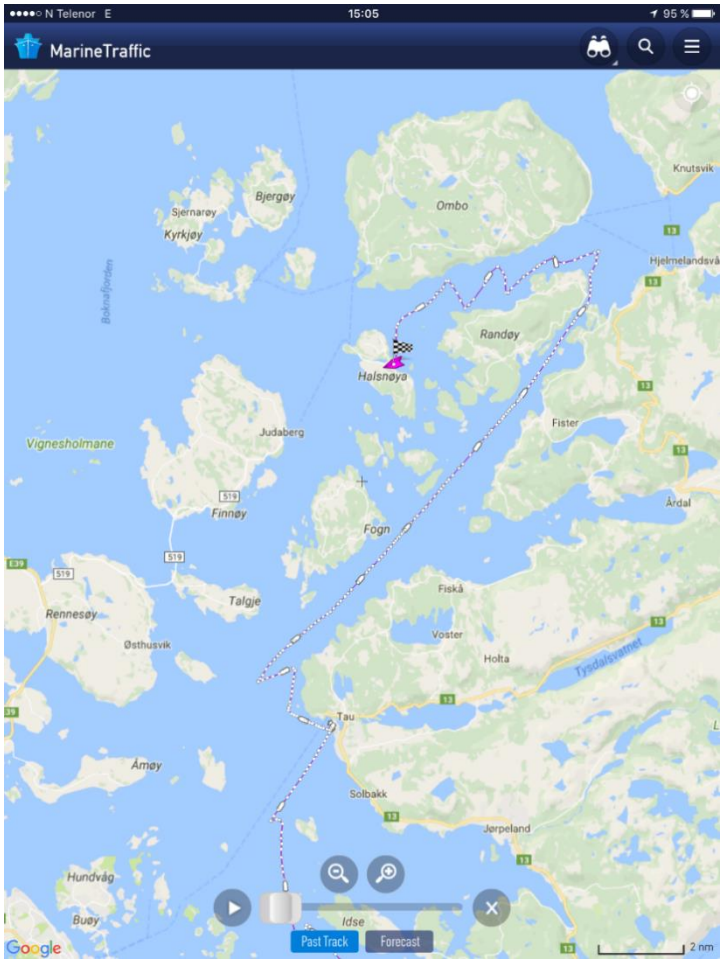
Tag 3 – 26.06.2017 Tau – Skartveit

Das Wetter ist nach wie vor bescheiden und wir legen bei Wolken und Regenschauern ab. Bei Erreichen des Fisterfjord setzen wir Segel und segeln zunächst am Wind bei 5 Bft und später bei halbem Wind in den Fjord. Das Wetter wird von Stunde zu Stunde besser. Die Sonne kommt durch und es gibt nur ab und an einen Schauer. Am Ende des Fjords lässt der Wind nach, wir rollen die Genua ein und nehmen den Motor zur Hilfe um durch die Enge und unter der Brücke (24 m) hindurch zufahren.

Nachdem wir die Brücke passiert haben rollen wir die Genua wieder aus und kreuzen durch den Garsundfjord. Der Wind ist sehr unstet und hat sehr ordentlich Dreher drin, so dass wir manchmal das Gefühl haben zurückzusegeln. Teilweise geht er von 7 auf 20 Knoten hoch. Wir lassen nicht nach und versuchen den Wind optimal zu nutzen. Das Wetter hat sich mittlerweile stabilisiert und die Sonne scheint, die Temperaturen sind recht angenehm. Am Ende des Fjords segeln wir nach Skartveit, einem total romantischen Hafen mit sehr tollen liebevoll eingerichteten sanitären Anlagen.

Es gibt keinen Hafenmeister und die Duschkarte gibt es im Joker Markt, wo auch die Hafengebühr entrichtet wird. Mittlerweile haben wir strahlend blauen Himmel und Thorsten muss einmal wieder in den Mast etwas am Verklicker reparieren – es ist recht windig, aber es macht ihm nichts aus, uns wird schon beim Zuschauen mulmig.

Heute Abend gibt es das restliche Filetsteak mit Steinpilzrisotto zubereitet von Thorsten und Susanne. Es schmeckt wieder köstlich, auch wenn es ein leichtes Missverständnis bei der Art der Zubereitung des Filets gegeben hat.....



Nach dem Abendessen brechen Thorsten und Susanne zu einem Spaziergang auf, der zu einer Besteigung der höchsten Erhebung (211 müN) dieser malerischen Insel Halsnøy wird, auf. Der Aufstieg wird durch eine traumhafte Aussicht auf dem Gipfel mit Gipfelbuch belohnt.

Track Tau nach Skartveit, 19.7sm

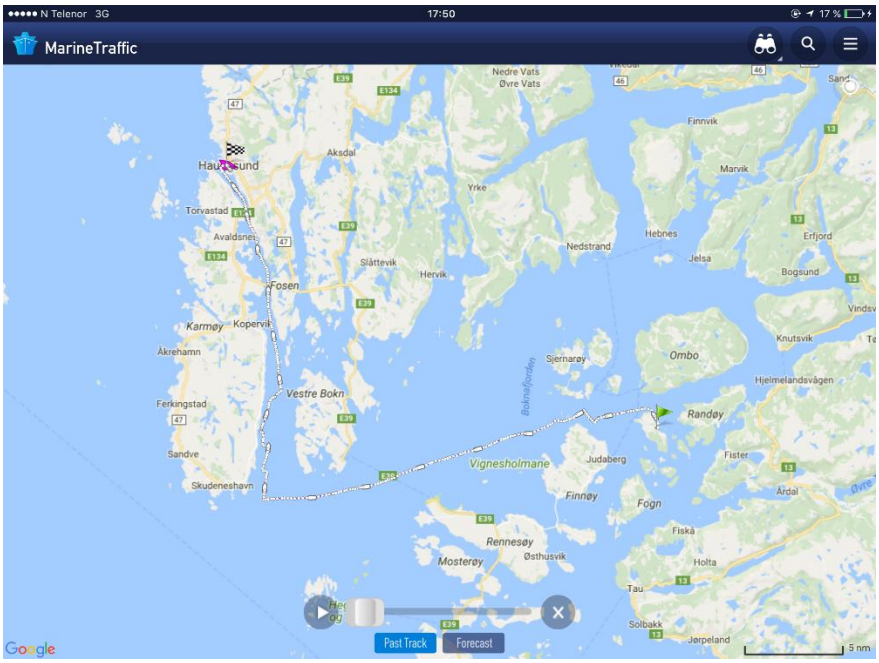
Blick vom Eikefjellet auf die Bucht von Skartveitvågen und den Garsundfjord

Tag 4 – 27.06.2017 Skartveit – Haugesund

Das Wetter ist traumhaft und wir verlassen Skartveit mit bester Laune. Die Sonne scheint und bei 2-3 Bft aus Westen setzen wir zügig die Segel und segeln am Wind und kreuzen um das Kap Finøy. Leider dreht der Wind und schläft bald ganz ein. Wir rollen die Genua ein, starten den Motor und so geht es für eine gute Stunde weiter. Es herrscht reger Fährverkehr und nachdem wir die Fährstrecke passiert haben frischt der Wind wieder auf und wir können bis zur Einfahrt in den Kormsund unter Vollzeug bei 3 Bft segeln.

Thomas hart am Wind *im Kormsund, Fest in Haugesund*

Im Kormsund versuchen wir westlich des VTGs hoch am Wind weiterzusegeln, was mit ein paar Holeschlägen auch gut möglich ist. Der Wind frischt soweit auf (5-6 Bft), dass wir die Segel reffen und so bis zum Ende des VTGs segeln, danach geht es unter Motor weiter bis nach Haugesund. Wir legen im Stadthafen an und erkunden die Örtlichkeiten. Sanitäre Anlagen befinden sich im nahe gelegenen Hotel Scandic Maritim, mit etwas rustikalen Duschen.

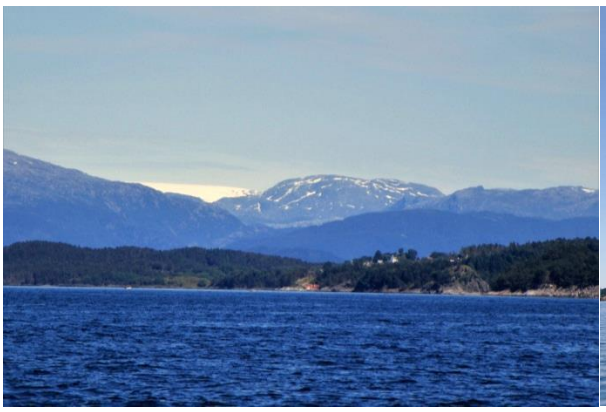


Track Skartveit nach Haugesund, 40.7sm

Tag 5 – 28.6.2017 Haugesund – Leirvik

Heute Morgen lassen wir uns ein wenig mehr Zeit, das Wetter ist wieder sehr schön aber leider lässt der Wind zu wünschen übrig. Wir haben somit auch keine Probleme von Haugesund bis zum Bomlafjord an der Küste entlang zu fahren, ein Gebiet was sich durch viele kleine vorgelagerte Inseln, Felsen und Untiefen Felsen auszeichnet.

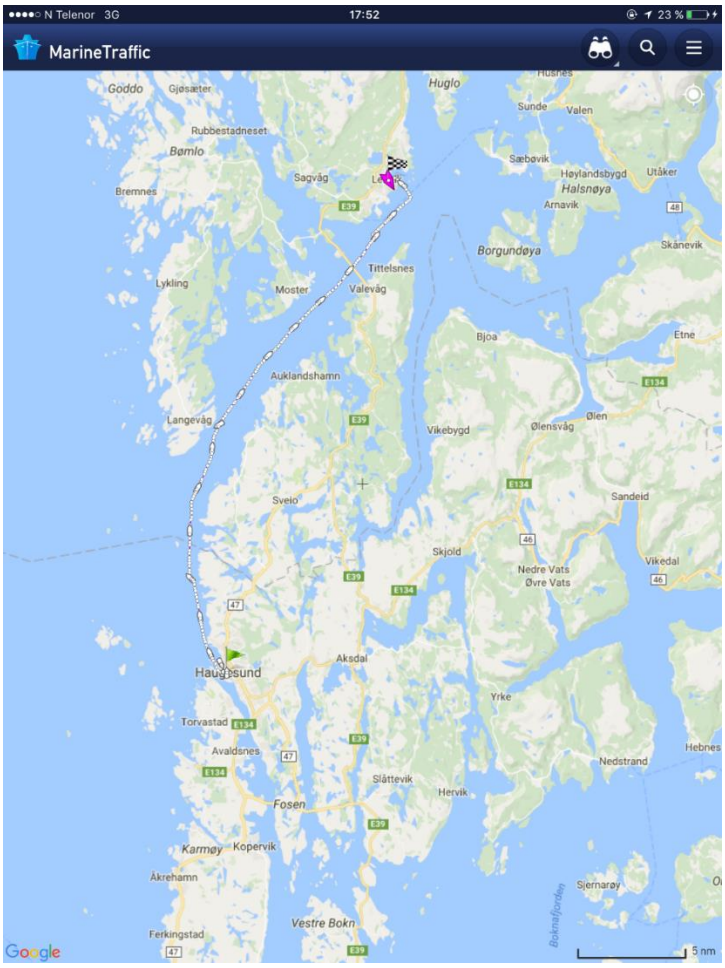
Wir setzen das Großsegel und nehmen den Motor zur Hilfe. Bei Erreichen des Bomlafjords haben wir auch wieder Wind und können die Segel setzen bei 3-4 Bft und angenehmen 17°C. Der Strom setzt genau entgegen und wir wundern uns darüber, dass hier Strom und Tide nicht zusammen passen. Leider erweist sich der Wind sehr löchrig und wir versuchen einen Beilieger, aber wir unterbrechen das Vorhaben und stehen noch ein bisschen weiter in der Flaute bis wir den Motor anschmeißen und einen Mittagssnack einnehmen. Und siehe da, der Wind kommt wieder und wir segeln weiter bei 3 Bft. Dann sehen wir etwas, was von weitem aussieht wie eine Wolke über den Bergen, aber es ist ein Teil des Folgefonn Gletschers, der uns in den nächsten Tagen beim Befahren des Hardangerfjords begleiten wird.


Blick auf den Folgevonnen

Werften auf dem Weg nach Leirvik

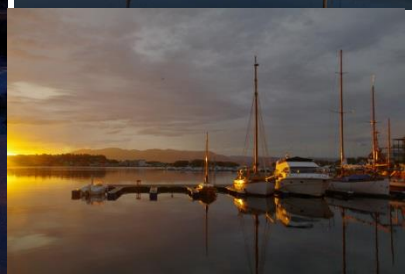
Wir erreichen unser Ziel und der Wind verdrückt sich auch wieder. Vor der Einfahrt in den Hafen von Leirvik sehen wir eine ein Ölplattform im Wasser liegen, die dort zusammen gebaut wird sowie mehrere offshore Windanlagen, die auch dort gebaut werden. Sehr beeindruckend. Im Hafen angekommen köpfen wir eine Flasche Sekt, weil es so schön ist. Es gibt einmal wieder etwas zu reparieren und die Jungs sind in Ihrem Element.

Im Hafen von Leirvik



Track Haugesund nach Leirvik, 28.6sm

Ein nächtlicher Ausflug an Deck beschert eine traumhafte Morgendämmerung mit irrsinnigen Farben und Spiegelungen im stillen Hafenwasser.



Tag 6 – 29.06.2017 Leirvik – Jondal

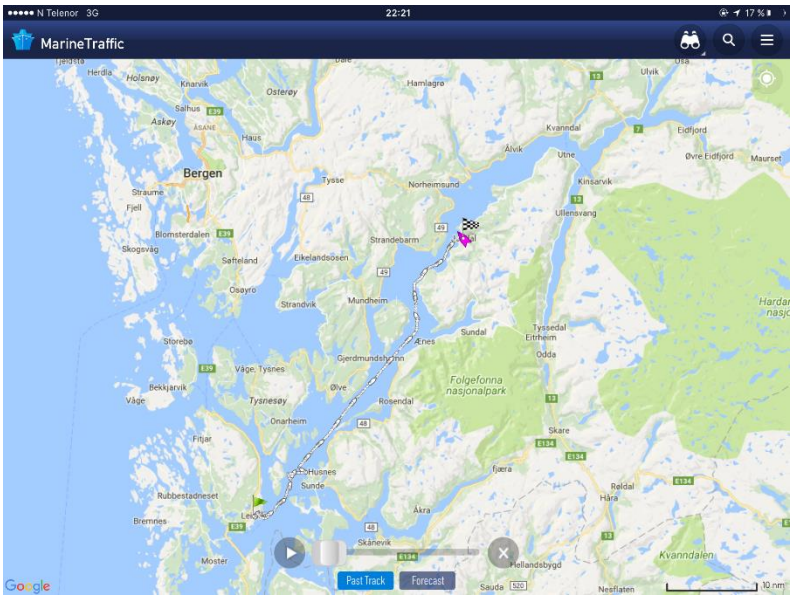
Nachdem wir geprüft haben, ob die Reparaturarbeiten am Lazybag erfolgreich waren und alle Schoten wieder richtig geführt sind machen wir uns zunächst unter Motor auf den Weg in den Hardangerfjord. Der Tag zeichnet sich durch wenig Wind und bedecktem Himmel aus. Lokale Winde, die dann doch recht kräftig einsetzen (in Böen bis 5 Bft) lassen uns jedoch versuchen zu segeln, was aber sehr mühsam ist weil wir aufkreuzen müssen ohne wirklich voran zukommen was auch am Strom liegt und leider auch nur ein kurzes Vergnügen ist. Wir tuckern anschließend gemütlich unter Motor vor uns hin und wundern uns einmal wieder über den Strom, der irgendwie offenbar nichts mit irgendwelchen Tiden zu tun hat. In der Ferne sieht man den Folgefonnen Gletscher.

Im Hardangerfjord. Mit 170km Länge einer der längsten und tiefsten Fjorde Norwegens

Wir passieren die Einfahrt zum Maurangerfjord und sehen einen gewaltigen Wasserfall. Wir beschließen erst auf dem Rückweg in den Fjord nach Sundal zu fahren, was die richtige Entscheidung war, weil das Wetter, wie man sehen wird, am nächsten Tag wesentlich besser sein wird. Später setzte dann der lokale Wind noch einmal ein (3-4 Bft in Böen 6) und wir setzen segeln und kommen auch sehr gut mit 7 in Böen bis 9 Knoten voran, aber nach einer halben Stunde ist der Spaß wieder vorbei. Der Wind wird weniger und kommt aus allen Richtungen. Wir sehen zwei kleinere Kreuzfahrtschiffe passieren und einen weiteren riesigen Wasserfall. Davon gibt es hier wirklich reichlich. Vor dem Hafen von Jondal erwischt uns

noch einmal ein ordentlicher Fallwind, aber wir legen ohne Probleme im Windschatten des lokalen Sparmarktes an. Übrigens die einzige Stelle an der unsere Oeding mit ausreichend Tiefgang liegen kann. Hier können wir auch einen Schaden am Unterliek der Genua provisorisch reparieren und klären schon einem mal mit einem Segelmacher die Reparatur wenn wir in Bergen sind, um unsere Nachfolgecrew nicht mit einem defekten Segel zum Nordkap reisen zu lassen.

SY Oeding im Hafen von Jondal



Track Leirvik nach Jondal, 42sm

Tag 7 – 30.06.2017 Jondal – Rosendal

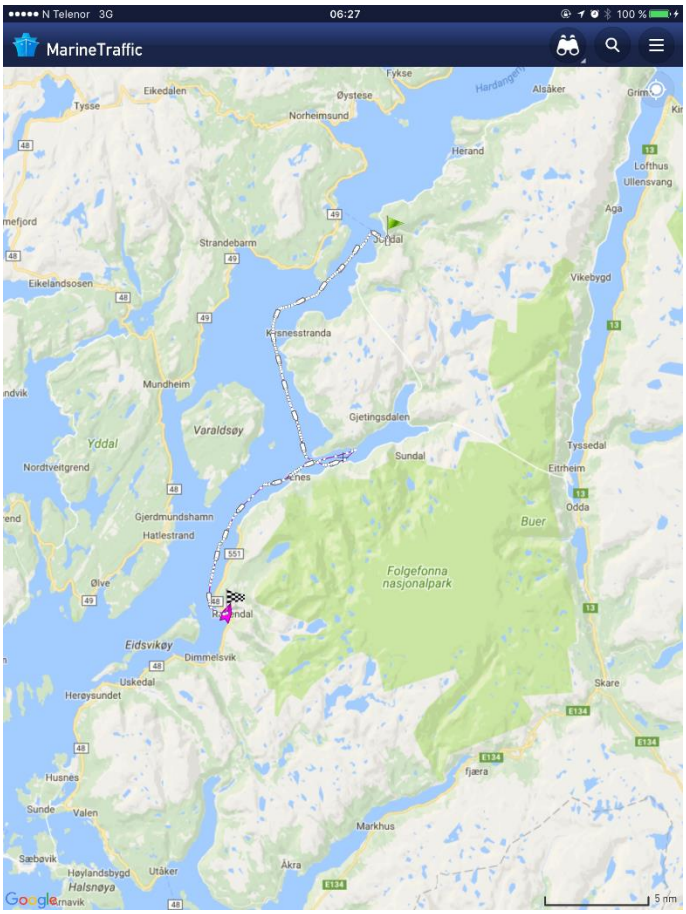
Heute ist Sommer in Norwegen, traumhaftes Wetter, sehr angenehme Temperaturen von 20 bis 26°C jedoch so gut wie kein Wind. Wir versuchen trotzdem zumindest eine wenig mit der Genua vor dem Wind zu segeln bis der Wind komplett einschläft und wir einfach nur den Sonnentag an Bord genießen und die überwältigende Landschaft an uns vorbei ziehen lassen. Auf den Bergen liegen sogar noch Schneereste. Heute ist der optimale Tag, um den Abstecher nach Sundal zu machen und wir werden mit einem traumhaften Blick auf die Gletscherzunge belohnt. Wir sind wirklich sprachlos, ob dieser gewaltigen Natur.

Zurück im Gieldafjord legen wir tatsächlichen einen Badestopp ein und Birgit, Thorsten und Thomas gehen gesichert durch Leinen ins klare Wasser bei einer Wassertemperatur von ca. 14°C. Später, nachdem wir unsere Reise wieder aufgenommen haben, stellen wir ein Geräusch am Ruder fest und Thorsten geht noch einmal ins Wasser und taucht das Ruder ab. Es hat recht viel Spiel, aber sonst ist alles ok. Wir erreichen Rosendal, eine sehr nettes Örtchen mit einem Schlösschen und machen einen ergiebigen Landausflug, und schauen uns einen Wasserfall aus nächster Nähe an.

Fjorde, Berge und Gletscher…

Der Tag klingt wieder mit einem sehr guten Essen bei sommerlichen Temperaturen an Deck aus.

Eindrücke vom wunderschönen Rosendal



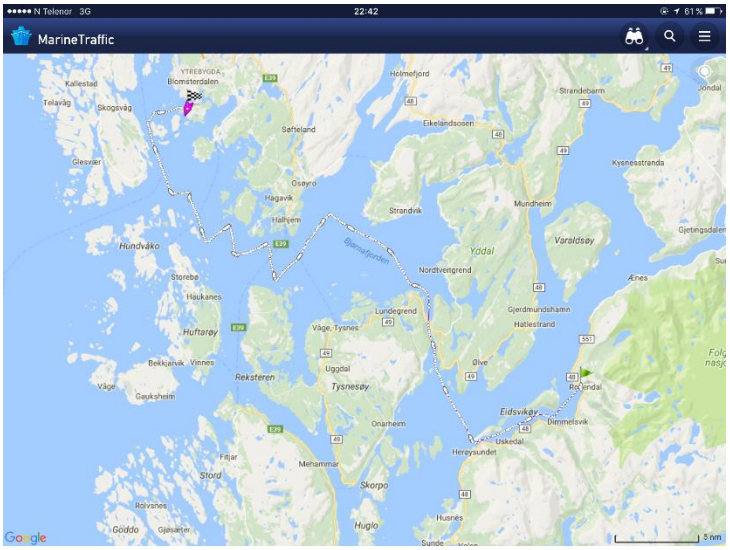
Track Jondal nach Rosendal, 33sm

Tag 8 – 01.07.2017 Rosendal – Hjellestad

Das ist der Sommer in Norwegen, gestern ein Traum aber heute ist davon nicht mehr viel übrig und wir legen bei bedecktem Wetter ab. Das bedeutet aber auch, dass wir Wind haben werden und wir können nach der Passage des sehr engen Lokkesund die Segel setzen um den sehr breiten Bjornafjord bei 3-4 Bft zu besegeln. Dort machen wir Erfahrung mit einem sich stetig auf WSW drehenden Wind, der uns hoch am Wind immer weiter auf dem vorgesehen Kurs voranbringt. Gegen Mittag stellen wir fest, dass wir ein Problem mit dem Fäkalientank haben und die Toilette alle paar Minuten abgepumpt werden muss, eine (schöne) Zusatzaufgabe für den Navigator. Am Ende des Fjords haben wir einige Hindernisse in Form von ODAS-Tonnen zu umschiffen und messen uns auch mit einer Fähre. Wie erwartet ist sie größer und es bleibt nur der Weg hinten herum. Insgesamt herrscht reger Schiffsverkehr was wir nach den letzten Tagen in der Einsamkeit der Fjorde nicht mehr gewöhnt sind. Leider verlässt uns der Wind dann doch wieder. Wir wollen aber noch ein wenig warten und trinken erst einmal Kaffee und entscheiden uns dann doch die Segel zu bergen, weil wir gar nicht mehr vorankommen.

Felsformationen im Lokkesund

Nun geht es unter Motor nach Hjellestad und es kommt noch einmal die Sonne heraus. Dies ist die letzte Station vor Bergen und der letzte Abend für Suse und Thorsten. Thorsten kocht Oma Lores Reisgemüse, während die anderen einem zweifelhaften Vergnügen nachgehen und sich um die Bordtoilette kümmern. Einzelheiten werden nicht genannt, es war aber eine sehr aufwendige Aktion und vor dem Abendessen musste der Salon sehr gründlich gereinigt und desinfiziert werden. Wie sich auch herausstellt, kann man in Norwegen in den meisten Häfen nur mit der Visa-Karte **und** PIN an Selbstbedienungstankstellen tanken. Dies kann zu einer bösen Überraschung führen, wenn der PIN für die VISA-Karte nicht zur Hand ist.



Track Rosendal nach Hjellestad

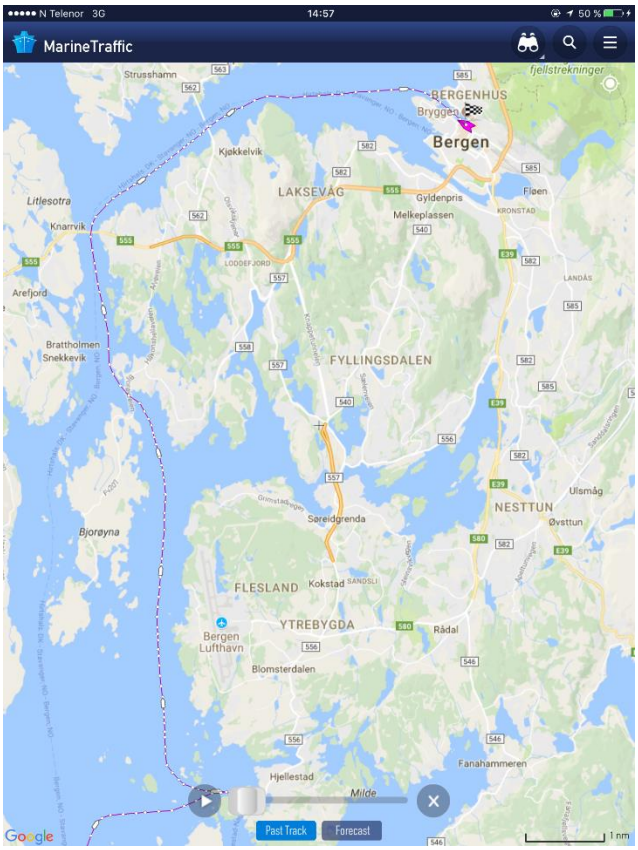
Tag 9 – 02.07.2017 Hjellestad – Bergen

Am Morgen gehen Thorsten und Suse von Bord um mit dem Leihwagen nach Bergen zu fahren und dort den Tag im Regen zu verbringen und dann später mit dem Flugzeug zurück in die Heimat zu fliegen. Bergen zeigt sich genauso wie es beschrieben wird. Es regnet teilweise sehr heftig. Die verbleibende Crew überführt das Schiff nach Bergen und macht noch ein paar Tage Urlaub und bereiten das Schiff zur Übergabe vor. Zunächst geht es aber erst einmal wieder unter Segeln und bei durchschnittlichem Wetter auf direktem Weg Richtung Bergen. Kurz vor der „Sotrabrua“(brücke) überholt uns die Fähre nach Bergen. Wir fahren in den Stadthafen ein und können direkt vor dem trubeligen Fischmarkt festmachen. Der Fischmarkt wird für die Zeit in Bergen unser täglicher Anlaufpunkt werden. Nach etwas

komplizierter Suche haben wir die sanitären Anlagen gefunden, legen Landstrom und lassen es uns bei Lachs und Wein für den restlichen Tag gutgehen.

Michael, Thorsten, Suse, Heike, Thomas und Birgit in Hjellestad

Håkonshalle in Bergen



Track Hjellestad – Bergen

Tag 10 – 03.07.2017

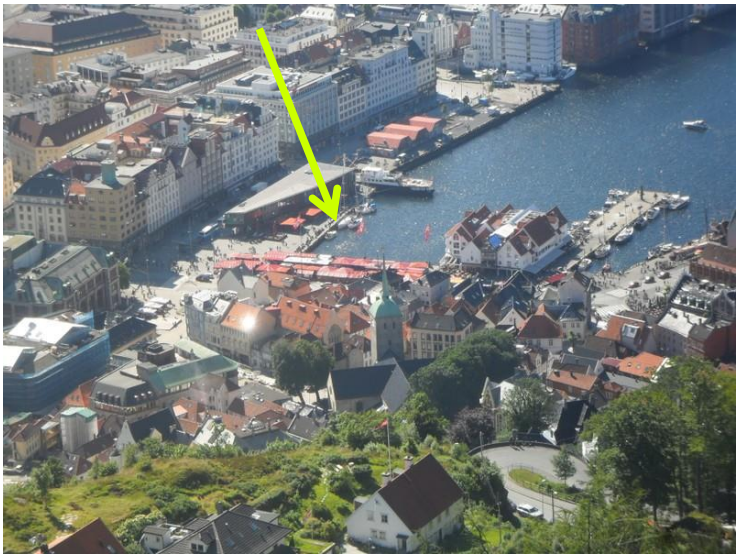
Wir bauen das Vorsegel ab und bringen es per Taxi zur „Fana Seilmakerverksted“ in Soreidgrend. Hier werden wir, wie in ganz Norwegen, wieder ausgesprochen freundlich empfangen und der Schaden fachmännisch begutachtet. Die Reparatur dauert nicht lange und so können wir das Segel am Vormittag schon wieder in die Rollanlage einziehen. Den restlichen Tag verbringen wir wieder auf dem Fischmarkt und erkunden die Innenstadt.

SY Oeding im Stadthaven von Bergen

…

Tag 11 – 04.07.2017

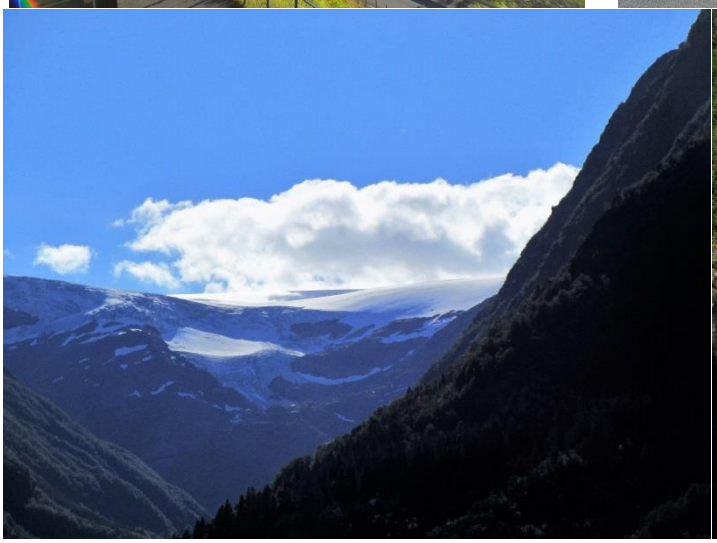
Heute ist bei sehr schönem Wetter ausgiebiger Landgang angesagt. Zuerst ein Ausflug mit

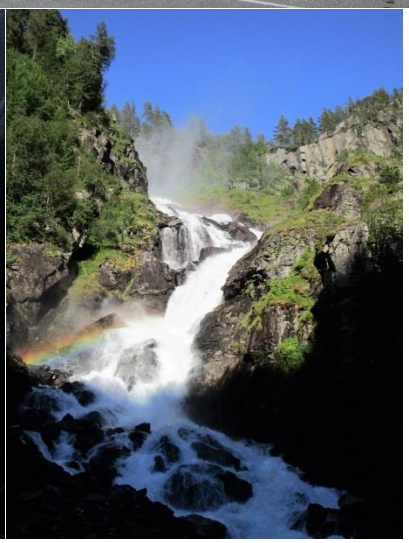


der Zahnradbahn zum Flojen Aussichtspunkt. Tief unter uns sieht man die Oeding (siehe Pfeil) am trubeligen Fischmarkt liegen. Zu Fuß geht es wieder zurück in die Stadt und abschließend für ein leckeres Abendessen auf den Fischmarkt um uns wieder mit frischen Zutaten einzudecken.

Tag 12 – 05.07.2017

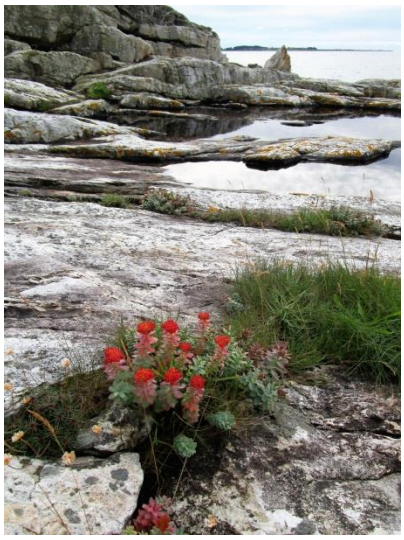
Die neue Crew kommt mit dem Vereinsbus mit der Fähre zur Übernahme der Oeding. Wir nutzen den Vormittag noch, um das Schiff ordentlich übergeben zu können. Gegen Mittag triff die neue Crew ein und schon nach kurzer Zeit sitzen wir im Vereinsbus und die anderen auf der Oeding, um am nächsten Tag Richtung Nordkap zu segeln. Da die Fähre nur eine Stunde Aufenthalt in Bergen hat und dies für die Schiffsübergabe sehr knapp ist, hatten wir uns entschieden, noch einen Tag anzuhängen und mit dem Vereinsbus nach Stavanger zu fahren, um erst von dort aus die Fähre zu nehmen. Wir fahren also heute noch bei wieder sehr schönem Wetter durch die wunderschöne Landschaft Norwegens bis Akrafjordtunet. Dort übernachten wir im „Akrafjordtunet-Fjord-Cultur-Center“ direkt am Wasser mit einem phantastischen Ausblick auf den Fjord.





Tag 13 – 06.07.2017

Wir machen uns auf die letzte Etappe unserer Reise. In Stavanger gehen wir abends auf die Fähre und fahren am nächsten Tag von Hirtshals nach Krefeld zurück.



Rezepte

Dorschfilet auf Gemüsebett (6 Pers)

1,5 kg Dorschfilet
2 Zucchini, 2 Paprika, 6 Tomaten
200g Parmesan gerieben
Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer
dazu Bratkartoffeln:
2 kg Kartoffeln, 300gSpeck, 3 Zwiebeln, Butterschmalz
Dorschfilet auf Gräten prüfen ggf. ziehen. Fisch säubern, salzen und pfeffern.
Zucchini und Tomaten in Scheiben, Paprika in Streifen.
Knoblauchzehen, Rosmarin und Thymian in Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Zucchinischeiben und Paprikastreifen braten, salzen und pfeffern.
Einen Teil auf den Boden der gefetteten Auflaufform geben und einige Tomatenscheiben dazugeben. Dorschfilet darauf legen und das Filet mit dem restlichen Gemüse belegen. Käse darüber streuen.
Bei 180 Grad für ca.20-30 Minuten in den Ofen geben.
Speck und Zwiebeln in Butterschmalz anbraten. Vorgekochte (10 Min) Kartoffelscheiben dazugeben und knusprig braten.

Oma Lores Reisgemüse (6 Pers.)
1,5 kg Rindergulasch
500g Reis
4 gr. Zwiebeln, 4 Möhren
1 Tube Tomatenmark
3 Brühwürfel, Salz, Pfeffer, 3 Lorbeerblätter, 3 Nelken, Butterschmalz
1/4l Rotwein
Butterschmalz, Zwiebeln und Fleisch anbraten. Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Brühwürfel dazugeben. Solange schmoren, bis alle Flüssigkeit verschmurgelt ist. Dabei umrühren. Rotwein dazugeben. Solange weiterschmoren, bis alle Flüssigkeit verschmurgelt ist. Dabei umrühren. 1l Wasser (entsprechend der Reismenge), Möhren in Scheiben, Lorbeerblätter und Nelken dazugeben.
1h bei niedriger Temperatur köcheln, dann Reis dazu geben und 20-30 Minuten köcheln (je nach Reissorte).

Linsensuppe mit Bockwürstchen (6 Pers.)
ca. 400g Linsen, 1 Bund Suppengrün (Möhre Sellerie Lauch) , 150g Speckwürfel, 1-2 Zwiebeln,
1 Lorbeerblatt, 2 Kartoffeln, 1 Stange Lauch, ½ - ¾ Liter Fleischbrühe, Salz Pfeffer, Essig.
Die Linsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen oder ca. ½ Stunde extra garkochen.
Den Speck mit den kleingehackten Zwiebeln anbraten.
Die Linsen gut abtropfen und mit dem Suppengrün zum Speck und Zwiebeln dazu geben.Danach die Fleischbrühe zugießen und mit den Gewürzen abschmecken und ca. 45 Minuten kochen lassen. Die Kartoffeln würfeln, den Lauch in feine Ringe schneiden und beides nach 30 Minuten Kochzeit der Suppe hinzugeben. Die Suppe zum Schluss noch einmal abschmecken. Die Würstchen können in der Suppe mit garen, oder separat gekocht werden. Neben oder statt Würstchen können auch Mettwürstchen oder Kassler verwendet werden. Die Suppe kann jeder nach Belieben auf seinem Teller mit Essig nachwürzen.

Filetsteak mit Champion-Sahnesoße (6 Pers.)
1.200 – 1.500 g Rinderfilet am Stück (eingeschweißt)
500 g Champignons (abgetropft, Dose)
3 mittelgroße Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
500 ml Sahne
2 Teelöffel grüner Pfeffer
Pfeffer, Salz
150 ml Sherry medium oder weißer Portwein
Olivenöl
Das Rinderfilet parieren (von Fett und Haut befreien) und quer zur Faser in 3-4 cm dicke Scheiben schneiden.
Zwiebeln schälen und würfeln, Knoblauch schälen und hacken
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen (Metall, ohne Kunststoffgriffe), Zwiebeln darin anbraten. Fleischscheiben hinzugeben, je ca. 3 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Knoblauch hinzugeben, ca. 3 Minuten weiter braten, dann mit Sherry ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, Champignons hinzugeben, die Pfanne in den (vorgeheizten) Backofen stellen und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten im Ofen ziehen lassen.
Pfanne aus dem Ofen nehmen, Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen (ggf. Gartest machen – soweit Fleisch englisch, medium oder well done gewünscht, zeitversetzt aus der Pfanne nehmen!)
Sahne in die Pfanne gießen und auf der Herdplatte aufkochen lassen. Ggf. noch einen Schuss Sherry hinzufügen, grünen Pfeffer zugeben und nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken.
Fleisch wieder in die Pfanne tun, ca. 3 Minuten in der Soße bei geringer Hitzezufuhr ziehen lassen und servieren.
Dazu passen Weißbrot, Reis oder Kartoffeln sowie Salat.

Sahnehering mit Pellkartoffeln, schnelles Essen (6Pers.)
1,5 - 2 kg Sahnehering (fertige Packung)
1-2 Äpfel
1 kleine Salatgurke
2,5- 3 kg Kartoffeln
Salz
Butter
Kartoffeln schälen und mit einem Teelöffel Salz gar kochen.
Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
Gurke schälen und in Würfel schneiden
Sahnehering aus der Packung nehmen, mit den Apfel- und Gurkenstücken in einer großen Schüssel anrichten und zusammen mit den heißen Kartoffeln servieren. Wer mag, kann einen Stich Butter auf die Kartoffeln geben.

Geschmorte Auberginenröllchen (6 Pers.)
3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
Olivenöl,
4 Tl Tomatenmark
800g stückige Tomatenmark
300g passierte Tomaten
200g Gemüsebrühe
Bund Rosmarin
2 große Auberginen (ca800g)

300g Schafskäse
50g geriebener Parmesan
Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Beides in einem Topf in heißem Olivenöl glasig andünsten. Tomatenmark einrühren, mit den stückigen Tomaten, den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Prise Zucker (oder Honig oder Ahornsirup) würzen und 15 – 20 Min. offen sämig einkochen.
Inzwischen von den Auberginen die jeweils äußeren runden Seiten dünn abschneiden, fein würfeln und zu dem Tomatensugo geben. Die Auberginen in 12 dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 2-3 Min. blanchieren, herausnehmen, abschrecken, gut trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schafskäse in 12 gleiche Stifte schneiden. Schafskäsestücke auf je eine Auberginenscheibe legen und aufrollen.
Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Tomatensugo in eine Auflaufform füllen. Auberginenröllchen mit der Nahtseite nach unten in die Form im Sugo verteilen. Parmesankäse darüber verteilen. Im heißen Ofen 12 – 15 Min goldbraun überbacken.

Steinpilz Risotto (6 Pers.)

600 g	*Risottoreis*
75 g	*Steinpilze, getrocknet*
300 g	*Sahne*
450 ml	*Brühe*
80 g	*Butter*
3 EL	*Parmesan, gerieben*
3	*Zwiebel(n)*
3 Zehe/n	*Knoblauch*

Salz und Pfeffer nach Bedarf
Steinpilze kräftig und kurz mit kaltem, fließendem Wasser abspülen. In 400 ml lauwarmem Wasser einweichen. Das Wasser soll dabei ziemlich dunkelbraun werden.
Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Butter glasig anbraten. Reis dazugeben und 2 - 3 Minuten mitbraten. Pilze und Pilzwasser dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Salz vorsichtig umgehen, weil die Würze wird auch am Ende durch den Parmesan etwas kräftiger. Unter ständigen Rühren die Flüssigkeit bis zur Hälfte reduzieren, Sahne dazugeben und weiter köcheln lassen. Nach und nach immer etwas Brühe dazugeben und immer sorgfältig rühren. So vorgehen, bis der Reis noch bissfest und das Risotto cremig ist.
Vom Herd nehmen, Butter und Parmesan dazugeben und gründlich rühren. Sehr warm servieren.

Garnelen Curry (6 Pers.)

1,5 kg Garnelen
3 Paprika
2 Zucchini
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
8-10 Blätter Getrocknete Kaffir-Limette
Rotes Curry, 1-2 Teelöffel (je nach Schärfe)
1Liter Kokosmilch
Reis pro Person 1 Tasse (Royal Tai Reis)
Garnelen mit Zwiebel und Knoblauch anbraten
Das Curry hinzufügen und mit anbraten (nur so entfaltet das Curry sein Aroma!)
Mit der Kokosmilch ablöschen
Kaffir Blätter hinzufügen
Paprika hinzufügen und ca. 5 Minuten kochen

Zucchini hinzufügen und ca. 5 Minuten kochen
Das Gemüse sollte noch Biss haben. Zusammen mit dem Reis servieren.

Spaghetti mit Lachssauce (6 Pers.)

600g Spaghetti
900g Lachsfilet ohne Haut
2 - 3 Ziebeln
3 – 4 Knoblauchzehen
250ml Sahne
wenn vorhanden Kerbel
Weißwein
Brühe

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, ca. 150g Lachs ebenfalls in kleine Würfel schneiden, den Rest des Lachses in ca. 2cm große Stücke zerteilen.
Die Zwiebeln und den Knoblauch grüdlich andünsten, etwas später auch die kleinen Lachstückchen zugeben und knusprig anbraten. Mit Weißwein ablöschen, den Bratensatz auflösen. Dann die Sahne zugeben und alles schön köcheln lassen und mit Salz Pfeffer und Brühe abschmecken. Sollte die Soße zu dickflüssig werden mit etwas Wasser oder Weißwein verdünnen.
Inzwischen die Spaghetti gut bissfest kochen. Die großen Lachsstückchen in die Soße geben und 5-10 Minuten gar ziehen lassen. Zum Schluss die Spaghetti vorsichtig (damit der Lachs nicht zerfällt) unter die Soße hegen und etwas ziehen lassen.