

# highlander KOCHBUCH

FIONA BONDOZIO





# inhalt

Einleitung .....	7
Das tägliche Leben .....	10
Die Highland-Küche .....	12
Fleisch und Geflügel .....	16
Fisch und Schalentiere .....	18
Milchprodukte und Eier .....	20
Fette .....	20
Gemüse .....	22
Korn und Getreide .....	24
Kräuter und Gewürze .....	26
Früchte und Nüsse .....	27
Honig und Zucker .....	27
Getränke .....	28





## Fleischgerichte

Gerstenbrühe mit Rindfleisch .....	30
Pökeln von Fleisch .....	32
Potted Hough (Rinderbein in Aspik) .....	32
Gepökelttes Fleisch mit Karotten .....	33
Beef Stovies .....	33
Hotch Potch .....	34
Hammelpastete .....	36
Haggis .....	38
Mock Haggis .....	38
Wildeintopf .....	40
Nettle Kail.....	41
Collops .....	42
Cock-a-Leekie .....	44
Rebhuhn in Austernsauce .....	45
Wildpastete .....	46

## Fischgerichte

Cullen Skink .....	48
In Hafermehl gebratene Forelle .....	49
Mussel Brose .....	50
Lachs in Grüner Sauce .....	52
Kippered Lachs .....	53
Tatties and Herring .....	54
Hebridean Lobster .....	55
Eingelegte Forelle .....	56
Gebratener Portessie Fischrogen .....	56
Frisch gepökelter Dorsch .....	58
Cabbie Claw .....	58
Stockfisch mit Milch .....	60
Crappit Heids .....	60
Dorsch in Senfsauce .....	61
Makrele in Senf .....	62
Potted Shrimp .....	64



## Gemüsegerichte

Grünkohl .....	66
Colcannon .....	66
Brennesselsuppe .....	67
Hebridean gekochte oder geröstete Zwiebeln .....	68
Ullapool Seetangsuppe .....	70
Gegrillter Dulse Seetang .....	71
Seetang Kekse .....	71
Tattie Scones .....	72
Stovies .....	72
Pease Pudding .....	74

## Getreidegerichte

PorrIDGE .....	76
Bere Bannocks .....	78
Oatcakes .....	78
Mealie Pudding .....	80

## Nachspeisen

Caragheen Pudding .....	82
Gekochte Stachelbeeren .....	83
Stapag .....	83
Shortbread .....	84
Baked Custard .....	84
Florentine mit Äpfeln und Kartoffeln .....	86

## Getränke

Atholl Brose .....	88
Oatmeal Posset .....	88

## Saucen

Meerrettichsauce .....	89
Senfsauce .....	89



# hammelpastete

*Haltbare Pasteten mit Deckel waren in ganz Schottland sehr beliebt.  
Die Kruste der Pastete wurde traditionell mit heißem Wasser hergestellt.*

Für 4 Personen:

P  
43  
10  
30  
1  
1



Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Zutaten für die Füllung, bis auf die Brühe, gut vermengen. Ein Backbrett bemehlen. Das Schmalz schmelzen und zusammen mit dem kochenden Wasser und einer Prise Salz dem Mehl zufügen und schnell zu einem Teig verarbeiten.  $\frac{1}{4}$  des Teiges in ein Küchentuch einschlagen und warmhalten. Den restlichen Teig dünn ausrollen, eine Kastenform damit auslegen, die Füllung in die Pastete geben und die Brühe darübergießen.

Aus dem warmgehaltenen Teig einen Deckel ausrollen, auf die Pastete geben und gut zusammendrücken.

Zwei Einschnitte in den Deckel machen, damit der Dampf beim Garen austreten kann.

Mit dem Ei bestreichen und für 30-45 Minuten im Ofen garen, bis die Pastete goldbraun ist.

Füllung:

500 g Lammhackfleisch

1 Zwiebel, fein gehackt

1 TL Thymian

4 EL Brühe

1 EL Liebstöckel oder Petersilie, fein gehackt

$\frac{1}{2}$  TL Salz





# Lachs in GRÜNER SAUCE

*Im 17. Jahrhundert war Lachs in grüner Sauce in den Highland-Haushalten sehr beliebt.*

Für 4 Personen:



Den fein gehackten Spinat im Weißwein garen lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist.

Die Lachssteaks vorsichtig in einer Pfanne von beiden Seiten braten, die Sahne und den Spinat dazugeben und für weitere 5 Minuten garen.

Den Lachs auf dem Spinat servieren.

