

FIONA BONDZIO

# highlander Kochbuch



Zauberfeder



Fiona Bondzio  
Highlander-Kochbuch  
Originalausgabe © 2012 Verlag FELIX AG

Erste Auflage der überarbeiteten Neuauflage 2020

Copyright © 2020 Zauberfeder GmbH, Braunschweig

**Text:** Fiona Bondzio  
**Deutsche Übersetzung:** Jörg Bondzio, Stephan Naguschewski  
**Lektorat:** Stephan Naguschewski  
**Historische Ausstattung:** Das Tartan-Museum Spall  
**Fotos:** Klaus Rumler (www.rumler-photo.com), mit Ausnahme der unter Einzelbildnachweise genannten  
**Illustrationen:** Hans Maria Mole  
**Artdirection:** Christian Schmal  
**Satz und Layout:** Heike Philipp, Christian Schmal  
**Herstellung:** Tara Tobias Moritzen  
**Druck und Bindung:** UAB BALTO print, Vilnius

Einzelbildnachweise  
Fiona und Jörg Bondzio, Seiten 3, 6, 12/13, 15, 17, 18, 21, 24/25 · Tartan-Museum Spall (Archiv), Seite 8 · Wolfgang Angsten, Seiten 11, 16, 94 ·  
Heike Philipp, Seite 23 · Jens Christoph (Food-Styling: Tino Kalning), Seiten 31, 58/59, 66/67, 69, 95, 106, 109 · ianachyrva (Adobe Stock), Seite 65 ·  
euthymia (Adobe Stock), Seite 72 · Fanfo (Adobe Stock), Seite 96/97

Alle Rechte vorbehalten.  
Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Einwilligung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) reproduziert  
oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Printed in Lithuania  
ISBN: 978-3-938922-94-1  
www.zauberfeder.de

Hinweis:  
Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.  
Autoren und Verlag bzw. dessen Beauftragte können für eventuelle Personen-, Sach- oder Vermögensschäden keine Haftung übernehmen.

FIONA BONDZIO

# highlander Kochbuch



Dieses Buch widmen wir unserem lieben Freund  
**Malte Doerter**, der durch einen viel zu frühen Tod dieses  
Werk leider nicht bis zum Ende mitgestalten konnte.  
Er liebte die Highlands genauso wie wir.  
*Fiona Bondzio, Jörg Bondzio, Claudia Diewald*

Zauberfeder



# Inhalt

Einleitung .....	7	Wildeintopf .....	40
Das tägliche Leben .....	9	Wildpastete .....	42
Die Highland-Küche .....	10	Nettle Kail .....	45
Zutaten .....	14	Collops .....	46
Fleisch und Geflügel .....	14	Cock-a-Leekie .....	48
Fisch und Schalentiere .....	16	Rebhuhn in Austernsauce .....	50
Milchprodukte und Eier .....	19		
Gemüse .....	19	<b>Fischgerichte</b> .....	53
Korn und Getreide .....	20	Cullen Skink .....	55
Honig und Zucker .....	22	Tatties and Herring .....	56
Fruchte und Nüsse .....	22	Eingelegte Forelle .....	57
Kräuter und Gewürze .....	23	In Hafermehl gebratene Forelle .....	58
Fette .....	25	Mussel Brose .....	60
Getränke .....	26	Potted Shrimp .....	62
		Lachs in grüner Sauce .....	63
<b>Fleischgerichte</b> .....	27	Kippered Lachs .....	64
Gerstenbrühe mit Rindfleisch .....	28	Hummer à la Hebriden .....	66
Pökeln von Fleisch .....	30	Gebratener Fischrogen Portessie .....	68
Gepökelttes Fleisch mit Karotten .....	30	Frisch gepökelter Dorsch .....	70
Beef Stovies .....	32	Cabbie Claw .....	70
Potted Hough (Rinderbein in Aspik) .....	33	Crappit Heids .....	72
Hotch Potch .....	34	Dorsch in Senfsauce .....	73
Hammelpastete .....	36	Makrele in Senf .....	74
Haggis .....	38	Stockfisch mit Milch .....	76
Mock Haggis .....	39		

<b>Gemüsegerichte</b> .....	77	<b>Getreidegerichte</b> .....	89
Grünkohl .....	78	Porridge .....	91
Colcannon .....	78	Mealie Pudding .....	92
Brennnesselsuppe .....	79	Bere Bannocks .....	94
Gekochte oder geröstete Zwiebel à la Hebriden .....	80	Oatcakes .....	96
Seetangsuppe Ullapool .....	82		
Gegrillter Seetang .....	83	<b>Nachspeisen</b> .....	99
Seetangkekse .....	83	Seetang-Pudding .....	100
Tattie Scones .....	84	Gekochte Stachelbeeren .....	101
Stovies .....	84	Stapag .....	101
Pease Pudding .....	86	Shortbread .....	102
		Baked Custard .....	102
		Florentiner mit Äpfeln und Kartoffeln .....	104
		<b>Getränke</b> .....	106
		Atholl Brose .....	107
		Oatmeal Posset .....	107
		<b>Saucen</b> .....	108
		Meerrettichsauce .....	108
		Senfsauce .....	108
		Bibliographie .....	110





## Fisch und Schalentiere

Fisch war eines der Hauptnahrungsmittel derjenigen, die entlang der Nordsee- und Atlantikküste, an den Ufern der Inlandseen und an den schnell fließenden Flüssen lebte. Süßwasser- und Meeresfische gab es in Hülle und Fülle und die Schotten waren Experten darin, sie zu konservieren. Sie hatten die lebensnotwendige Kunst der Fischhaltbarmachung mittels Salzen, Lufttrocknen und Heißräuchern von den Wikingern gelernt, die vom 9. Jahrhundert bis ins Mittelalter den größten Teil der nordwestlichen Highlands und der Inseln besetzten. Im Mittelalter und darüber hinaus waren Lachse während ihrer Flusswanderungen so zahlreich, dass sie in riesigen Mengen mit Netzen gefangen wurden und die ärmere Bevölkerung als



gedörrter Fisch ernährten. Demzufolge ist haltbarer Fisch in alten Rezepten häufig zu finden. Der skandinavische Einfluss zeigt sich am stärksten in Rezepten, die Fisch mit Dill, Senf und geräuchertem Schinken kombinieren, wie auch in der Kunst des Einlegens von Lachs, ähnlich dem Graved Lachs. Auf Shetland und Orkney findet man noch immer viele Rezepte nach uralter Tradition mit ihrem ursprünglichen nordischen Namen.

Der Fischfang war im Nordwesten der Highlands sowie auf Shetland und Orkney eine zentrale Einnahmequelle. Luftgetrockneter Fisch (Stockfisch), gesalzener Kabeljau, trockengesalzener Lachs und Hering waren die wichtigsten Güter für den Handel mit den deutschen und holländischen Kaufleuten der Hanse. Die Holländer, stets sehr daran interessiert, die Fülle der schottischen See auszuschlachten, führten im 14. Jahrhundert gesalzenen Hering in Fässern ein, was den Heringsboom im 18. und 19. Jahrhundert beschleunigte. Gesalzener Hering wurde ein Billignahrungsmittel, das in der Ernährung der Highlander über Jahrhunderte eine große Rolle spielte und eine perfekte Kombination mit der Kartoffel abgab.

Während der Fischesaison riskierten die Männer ständig auf offenen Booten ihr Leben, um in den trügerischen Meeren Kabeljau, Lengfisch, Lumb, Seelachs, Schellfisch, Hering,



Makrelen und Lachs zu fangen, und kein bisschen ihrer hart erarbeiteten Fänge wurde verschwendet. Die Fischteile, die heutzutage nicht mehr verwendet werden, wie Kopf, Leber und Rogen, wurden sämtlich zu wohlschmeckenden Gerichten verarbeitet, bevor der frische Fisch für den Markt haltbar gemacht oder im häuslichen Kamin geräuchert wurde.

In den Sommermonaten ernährten sich die Ärmern von Schalentieren – heute eine teure Delikatesse – und die Fülle an Austern, Hummern, Krebsen, Muscheln (z. B. Herzmuscheln und Wellhornschnecken) sowie Rasiermesserfischen wurde einfach so für sich gegessen, zu Füllungen verarbeitet oder in Suppen verwendet, um den Nährwert zu erhöhen. Die Wohlhabenderen verwendeten Austern für Saucen zu Fleischgerichten. Die Austern waren so groß, dass die Highlander ihre Schalen oft als Trinkschalen benutzten.

Angesichts der Tatsache, dass zahlreiche Fische und Schalentiere heutzutage als Delikatessen oder gar als Glücksfang gelten, sind viele der Meeresfrüchtegerichte ein echter Leckerbissen. Getrockneten oder geräucherten Fisch, der für einige Rezepte authentisch ist, sind normalerweise beim Fischhändler erhältlich. Ansonsten finden sich auch Rezepte zum Einlegen und Einsalzen in diesem Buch.



# hotch Potch

*Dieser Eintopf mit Lamm holte das Beste aus dem Frühsommergemüse heraus und wurde mit Bere Bannocks oder Oatcakes serviert.*

## Zutaten für 6 Personen

1 kg Lamm, Halsgrat  
1 Markknochen  
2 Kohlrüben oder Steckrüben  
4 Karotten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
400 g dicke Bohnen  
300 g frische Erbsen  
Spinat  
1 Bund gehackte Brennnesseln oder  
1 Bund gehackter Liebstöckel  
1 TL frische Petersilie  
1 TL frische Minze

Das Fleisch und den Knochen in einen Topf geben, gut mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Zwischendurch immer wieder den Schaum und das Fett abschöpfen, damit die Brühe klar bleibt.

Nach 1 Stunde Siedezeit die geschnittenen Rüben, Karotten, Zwiebeln und Bohnen sowie die Hälfte der Erbsen dazugeben und weitere 30 Minuten zugedeckt sieden lassen. Jetzt alles bis auf die frischen Kräuter zufügen und nochmals 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Knochen entfernen, die Kräuter und das klein geschnittene Fleisch dazugeben und mit *Bere Bannocks* (siehe S. 94) oder *Oatcakes* (siehe S. 96) servieren.





# haggis

*Haggis ist Schottlands altes Gegenstück zur Wurst. Traditionell wird es aus mit Innereien, Schmalz und Hafermehl gefülltem Schafmagen gemacht. Alternativ kann auch Wild verwendet werden.*

## Zutaten für 4 Personen

1 Reh- oder Lammherz  
100 g Reh- oder Lammleber  
100 g zerkleinerter Rindertalg  
2 Zwiebeln, fein gehackt  
225 g Hafermehl  
2 EL Petersilie, fein gehackt  
250–300 ml Rinderbrühe  
1 TL Essig  
1 ½ TL Salz

Das Herz und die Leber 30 Minuten lang kochen, dann abgießen und das Fleisch zusammen mit dem Rindertalg und den Zwiebeln durch den Wolf drehen. Hafermehl, Petersilie, Rinderbrühe, Essig und Salz zugeben. Die Mischung sollte feucht, aber nicht nass sein. Das Ganze vorsichtig in eine Puddingform füllen, daran denken, dass die Masse beim Garen noch aufgeht. Ein Musselintuch über die Form geben und mit einem Gummiband befestigen. Die Form in einen Topf mit heißem Wasser stellen (die Form sollte zu drei Vierteln im Wasser stehen) und 1 ½ Stunden sieden lassen.

Mit Colcannon (siehe S. 78) und Bratensaft servieren.

# Mock haggis

*Dies ist ein Ersatzrezept, für das man keine Innereien vorzukochen braucht.*

## Zutaten für 4 Personen

250 g Reh- oder Lammleber  
125 g zerkleinerter Rindertalg  
200 g Hafermehl  
60 g Haferflocken  
2 Zwiebeln, fein gehackt  
75 ml Brühe  
½ TL Salz  
1–2 EL Petersilie, gehackt

Alle Zutaten durch den Fleischwolf drehen, gut vermengen und in eine Puddingform füllen. Ein Musselintuch über die Form geben und mit einem Gummiband befestigen. Die Form in einen Topf mit heißem Wasser stellen (die Form sollte zu drei Vierteln im Wasser stehen). 2 Stunden lang mit geschlossenem Deckel sieden lassen. Mit Colcannon (siehe S. 78) und Grünkohl servieren.



# Fischgerichte





# Tattie Scones

## Zutaten für 4 Personen

500 g Kartoffelbrei  
100 g Mehl  
50 ml Milch  
1 EL Butter  
Salz

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und auf einem bemehlten Brett oder Tisch zu Scheiben (5 mm dick) formen. Diese mit einer Gabel mehrmals einstechen und in einer heißen, leicht gefetteten Pfanne goldgelb braten. Mit Butter und Honig servieren.

# Stovies

*Der Name dieses uralten Gerichtes stammt vom französischen Wort „étuver“ (dämpfen) ab.*

## Zutaten für 4 Personen

50 g Rinderschmalz oder Butter  
2 große Zwiebeln, fein gehackt  
700 g Kartoffeln, geschält  
Salz  
1 TL Thymian, getrocknet  
5 EL Rinderbrühe

Das Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb andünsten. Die Kartoffelscheiben schichtweise darauf geben, mit der Brühe angießen und mit Salz und Thymian abschmecken.

Den Topf mit dem Deckel fest verschließen und alles bei schwacher Hitze garen (etwa 1 Stunde). Sollten die Kartoffeln am Boden kleben, zwischendurch etwas Brühe dazugeben. Mit Collops (siehe S. 46) servieren.





# Shortbread

*Shortbread ist ein Gebäck auf Butterbasis für festliche Gelegenheiten, für dessen Zubereitung nur die besten Zutaten verwendet wurden. Shortbread wurde traditionell an Hogmanay serviert und für die Zubereitung wurde nur die beste Butter verwendet.*

## Zutaten für 4 Personen

125 g feiner Zucker  
225 g Butter  
1 Prise Salz  
225 g Weizenmehl  
125 g Reis- oder Stärkemehl  
zum Dekorieren feiner Zucker  
oder, traditionell, Kümmel

Den Zucker mit der Butter und dem Salz schaumig rühren, das Weizenmehl mit Reis- oder Stärkemehl mischen und mit der Butter-Zucker-Mischung mit den Händen zu einem Teig verkneten. Bei der Herstellung von Shortbread den Teig so wenig wie möglich bearbeiten, damit dieser eine leicht krümelige Struktur behält. Den Teig zu 5 cm dicken Rollen formen, in Folie wickeln und für 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Nach dem Kühlen die Rollen in Zucker und/oder Kümmel wälzen und in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Nach Geschmack können die Keksoberflächen auch noch bestreut werden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Shortbreads mit etwas Abstand darauf für 20 Minuten backen, bis sie leicht golden sind. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

# Baked Custard

Die Eier leicht aufschlagen und mit dem Zucker verrühren. Die Milch erwärmen und über die Eiermasse gießen. Alles durch ein Sieb in eine Keramikschüssel siehen. Die Schüssel in einen Topf mit heißem Wasser stellen und 40 Minuten lang bei 130 °C auf der untersten Schiene im Ofen backen.

Warm mit Blaubeeren oder Himbeeren servieren.

## Zutaten für 4 Personen

3 Eier  
15 g feiner Zucker  
250 ml Vollmilch

