

# Was koche ich heute?

Auf der Segelfreizeit der Kinderherzstiftung haben wir das große Glück, eine echte Köchin an Bord zu haben. Nach einem langem Segeltag mit vielen Manövern bei Wind und Wetter ist richtig gutes Essen zum Auffüllen der Energiereserven auch dringend notwendig. Und der Nachtisch von unserem „Smutje“ Byrte hat schon beinahe Kultstatus erlangt. Klar, das nachfolgende Rezept ist eine echte Kalorienbombe, die nicht jeden Tag auf den Tisch kommen sollte. Sie ist und bleibt eine besondere Leckerei, die wir uns aber durch die harte Arbeit an Bord redlich verdient hatten.

## Stracciatellacreme für hungrige Segler

### Zutaten für vier Personen

- 250 Gramm Magerquark
- 200 Gramm frische Sahne
- Saft von einer halben Zitrone
- 3 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50 Gramm gehackte Haselnüsse
- 75 Gramm Zartbitterschokolade
- etwas Sprudelwasser





### Zubereitung

Die Haselnüsse ohne Fett in der Pfanne rösten, die Schokolade klein hacken.  
Den Magerquark mit etwas Sprudelwasser aufrühren, das gibt eine luftige Konsistenz.  
Dann den Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft unterrühren.  
Nüsse und Schokolade dazugeben.  
Zum Schluss die Sahne steif schlagen und unterheben.

### Anrichten

Die Creme kühlen und kalt servieren.

### Wer hat's erfunden?

Byrte, Schiffsköchin während des Segeltörns der Kinderherzstiftung

### Wer hat's gefunden?

Kai Rügenbrink, Teamer der Segelfreizeit und Projektleiter der Kinderherzstiftung  
Dominic Clos, Teamer der Segelfreizeit und Mitarbeiter der Kinderherzstiftung

Lesen Sie dazu unseren Beitrag zur Segelfreizeit auf Seite 52.