

THERESA CARLE-SANDERS

# outlander

DAS OFFIZIELLE KOCHBUCH ZUR HIGHLAND-SAGA



auszug 7

## aus kapitel 2: frühstück ians salbei-knoblauch-wurst

*Das umfassende offizielle Kochbuch von Theresa Carle-Sanders, der Urheberin der Website OutlanderKitchen.com, ist ein echter Leckerbissen für Fans von Diana Gabaldons Highland-Saga, auf der die Erfolgsserie Outlander des Fernsehsenders starz beruht!*

340 Seiten, 21 x 20 cm, Hardcover, ISBN 978-3-938922-76-7, 39,90 Euro

[www.zauberfeder.de](http://www.zauberfeder.de) · [www.zauberfeder-shop.de](http://www.zauberfeder-shop.de)



# Ians Salbei-Knoblauch-Wurst

ERGIBT ETWA 500 G

„Nun, verstehst du, Tante Claire“, sagte Ian vorsichtig, „wir haben vor, den Mann zu verhören.“

„Und wir werden unsere Antworten bekommen“, sagte Fergus, den Blick auf den Löffel gerichtet, mit dem er seinen Kaffee umrührte.

„Und wenn Onkel Jamie sicher ist, dass er uns alles gesagt hat, was er sagen kann ...“

Ian hatte das frisch geschliffene Messer neben seinem Teller auf dem Tisch liegen. Er nahm es in die Hand und zog es nachdenklich der Länge nach über eine Wurst, deren Hülle prompt aufplatzte und das Aroma von Salbei und Knoblauch entweichen ließ. Dann blickte er auf und sah mir direkt in die Augen. Und mir wurde klar, dass ich zwar nach wie vor ich sein mochte – dass Ian aber längst nicht mehr der Junge von früher war. Ganz und gar nicht.

*Ein Hauch von Schnee und Asche, Kapitel 30, „Der Gefangene“*

## Zutaten

- 450 g Hackfleisch vom Schwein
- ½ Tasse Füllzutaten (beispielsweise  
40 g Haferflocken, 75 g Maismehl  
oder 85 g Paniermehl)
- 3 Knoblauchzehen, gerieben oder fein  
gehackt
- 1 EL gehackter frischer Salbei oder 1  
TL getrockneter Salbei
- 1 ½ TL grobes Salz
- ½ TL frisch gemahlener Pfeffer
- ½ TL Senfpulver

Diese Grützwurst ist im Nu zubereitet und lässt sich ganz einfach dem eigenen Geschmack anpassen, indem man verschiedene Sorten von Hackfleisch, Füllzutaten und Gewürzen benutzt.

Kalte Wurstsandwiches mit Rosinenmuffins (Seite 252) ergeben in Frasers Ridge ein herzhaftes Mittagessen, wenn man dazu eine Schale Grünkohl-Brose mit Speck (Seite 76) serviert.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Mit den Händen gründlich vermengen, bis eine homogene, geschmeidige Fleischmasse entstanden ist.

Zunächst nur eine kleine schmale Frikadelle aus der Wurstmasse formen und in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze braten, probieren und nach Belieben abschmecken. Dann die restliche Masse zu 1 cm dicken Frikadellen formen und anbraten. Alternativ kann man die rohe Fleischmasse auch zu einer langen Wurst mit einem Durchmesser von etwa 5 cm formen, fest in Frischhaltefolie wickeln und die Folie dann an den Enden in unterschiedliche Richtungen einrollen, bis die Wurst fest verpackt ist. Wenn nötig kann man die Enden mit Klebeband fixieren. Mindestens 30 Minuten kühl stellen, bevor man die Wurst in 1 cm dicke Scheiben schneidet.

Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Scheiben auf jeder Seite 3–5 Minuten goldbraun braten. Heiß oder kalt servieren.

Die rohe Wurst hält sich 3 Tage im Kühlschrank und bis zu 1 Monat im Gefrierfach. Die gebratene Wurst kann man bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

## anmerkungen

- Gemahlene Mandeln machen sich wunderbar als leckere, proteinreiche und glutenfreie Füllzutat.
- Um den Salbei zu hacken, legt man die Blätter übereinander und rollt sie dann so, als würde man sie zu einer Zigarre formen. Die Salbeizigarre in der Mitte



folden und mit einem scharfen Messer so fein wie möglich schneiden.

- Um eine dreifache Portion (oder sogar noch mehr) herzustellen, braucht man kaum mehr Zeit und die Wurst lässt sich in Portionen von etwa 500 g gut einfrieren. Man kann sie für „Bangers and Mash“ mit geschmorter Zwiebelsoße (Seite 144) oder für Schottische Eier (Seite 141) verwenden. Oder man bereitet daraus ein Verschwörer-Cassoulet (Seite 135) zu.