



schnell essen



Das Rennkochbuch
von Jürgen Barth und Rüdiger Mayer

rmp^{RM}

EDITION PORSCHE MUSEUM

Dieses Buch ist für Ihre Ideallinie




Vorbereitung, Rennen und Sieg. Drei Punkte, die nicht nur auf der Rennstrecke wichtig sind, sondern auch in der Küche. Eine gute Vorbereitung mit den richtigen Zutaten, eine perfekte Zubereitung der Rezepte und ein gelungenes Essen sind wichtig für das Rennen in der Küche.

In meiner langen Karriere als Ingenieur und Rennfahrer auf diversen Rennstrecken dieser Welt war und ist es immer wichtig, das Beste für sich herauszuholen. Nicht nur im Motorsport, auch neben der Strecke gibt es viel zu entdecken. So habe ich immer mal wieder neben den Rennen auch kulinarische Siege abseits der Piste erringen können.

Nicht immer läuft bei einem Rennen oder einer Rallye alles rund und manches Mal muss man improvisieren, um ins Ziel zu kommen. Mit meinen Rezepten aus aller Welt erreichen Sie immer Ihr kulinarisches Ziel. Steigen Sie ein in einen der faszinierenden Rennwagen und folgen Sie mir auf 24 Rennstrecken und zu 24 Rezepten dieser Welt. Der köstliche Gewinn ist Ihnen jetzt schon sicher!

Ich wünsche Ihnen immer eine gute Fahrt und einen guten Appetit!

 Die Anzahl der Lenkräder in der Zutatenliste zeigt an, für wie viele Rennfahrer das Rezept gedacht ist.





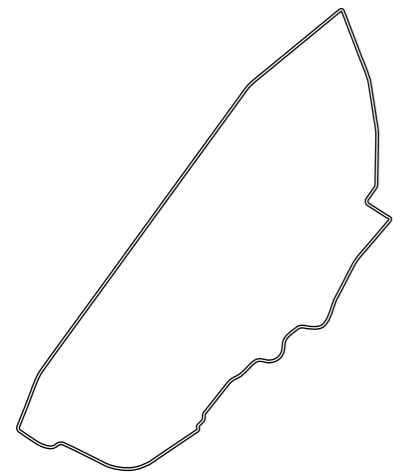
24 Stunden von Le Mans

Vier gewinnt! Mit der Startnummer 4 gehen die Fahrer Jürgen Barth und Hurley Haywood in das Rennen. Zusammen mit Jacky Ickx holen sie den vierten Gesamtsieg für Porsche bei den 24 Stunden von Le Mans: 4+4= 1. Platz!

936|77

Glasklarer Sieg

8,6 kg feinstes Kristallglas. Der gläserne Pokal für den Sieger Jürgen Barth bei den 24 Stunden von Le Mans im Jahr 1977.



Seit 1923 wird ein Mal im Jahr aus einer französischen Landstraße eine der berühmtesten Rennstrecken der Welt. Der 13,629 km lange Kurs wird dabei während des 24 Stunden dauernden Rennens über 360 Mal umrundet.



24 Stunden ...

1977, die 45. Auflage der 24 Stunden von Le Mans in Frankreich. Eines der größten und vielleicht das bekannteste Langstreckenrennen der Welt. Einmal rund um die Uhr geben die Fahrer alles,



Jacky Ickx, Jürgen Barth und Hurley Haywood feiern ihren Sieg bei den 24 Stunden von Le Mans 1977.

um mit ihren Rennwagen einen Tag und eine Nacht um den Kurs mit den langen, schnellen Geraden, den schwierigen Schikanen und den engen Kurven zu fahren. Die Müdigkeit überkommt die Fahrer, wenn sie in die Nacht hineinfahren, und sie kommt wieder, wenn der erste Sonnenstrahl morgens durch die schmalen Visiere der Helme dringt. Wer hier gewinnen möchte, braucht körperliche und geistige Fitness, aber er sollte auch ein gutes Verständnis für die Technik seines Rennwagens haben. Ein perfektes Team im Hintergrund mit wachen Mechanikern in der Boxengasse ist ebenso wichtig.

Das Rennen von 1977 fängt schnell an. Der Werks-Renault geht sofort in Führung. Ganze 25 Autos der Marke Porsche sind auf der Rennstrecke vertreten, aber nur die beiden Porsche 936|77 und die Porsche 935 haben Chancen auf den Sieg. Mit der Nummer 4 starten die beiden Fahrer Jürgen Barth und Hurley Haywood auf einem der beiden Porsche 936|77. Der zweite Porsche 936 mit der Nummer 3 wird von den beiden Rennfahrern Jacky Ickx und Henri Pescarolo pilotiert. Der Wagen von Ickx fällt schon am frühen Abend aufgrund eines technischen Defekts aus. Jetzt konzentriert

sich das Porsche-Werksteam auf den zweiten Porsche 936|77, aber auch dieser hat schon eine Stunde nach Beginn des Rennens mit technischen Problemen zu kämpfen, was die Nummer 4 auf



Wichtige taktische Details werden besprochen, bevor Jürgen Barth auf die letzten beiden Runden zum Gesamtsieg fährt.

den letzten Platz zurückwirft. Das Team kämpft und es kennt sich gut mit dem komplizierten Rennreglement aus. Nach dem Ausfall der Nummer 3 wird deren Fahrer Jacky Ickx mit in das Team von Jürgen Barth und Hurley Haywood genommen. Vor allem in der Nacht übertrifft sich Jacky Ickx selbst. Der Wagen holt beharrlich auf



Jürgen Barth am Steuer des Porsche 936|77 auf dem Weg zum Sieg in Le Mans.

und keine Sekunde länger!

die führenden Renault auf und führt schließlich das 24-Stunden-Rennen von Le Mans an. Runde um Runde vergeht, das Team Nummer 4 fährt einen respektablen Vorsprung heraus. Da kommt der Wagen eine Stunde vor der Zieldurchfahrt mit einem weiteren Defekt an die Box. Hektisch wird analysiert und geschraubt. Ein durchgebrannter Zylinder stoppt den Porsche. Doch es müssen noch zwei Runden bis zum Schluss gefahren werden. Jetzt kommt es auf den letzten Rennfahrer an. Der technisch versierteste im Team ist Jürgen Barth. Er bekommt die Aufgabe übertragen, an der alles hängt. Mit nur fünf Zylindern und rauchendem Motor fährt er genau nach Reglement in der letzten Runde (die Fahrzeit darf nicht länger als die dreifache Qualifikationszeit betragen) nach 4.671,630 Kilometern und 24 Stunden als Erster durch das Ziel. Passend zur Startnummer 4 ist das der vierte Gesamtsieg für Porsche in Le Mans.



Ewige Sieger von Le Mans: Die Fuß- und Handabdrücke der Sieger werden in Le Mans in Bronze gegossen.



Fahrerwechsel: Jürgen Barth übergibt das Cockpit an seinen „neuen“ Kollegen Jacky Ickx.

Apfel-Knoblauch-Lachs in der Folie gebacken

Technische Zutaten
für 🏎️ Rennfahrer

Für den Lachs:

2 Lachsstranchen ohne Haut
(à ca. 150 g)
Salz, Pfeffer
1 Msp. gemahlener Ingwer
1 säuerlicher Apfel
(à ca. 150 g)
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl aus Frankreich
1 EL Zitronensaft
1 EL Kräuter der Provence
1/4 TL Fenchelsamen

Außerdem:

1 Stück Alufolie
(ca. 25 x 25 cm)
6 Blätter Basilikum



Start:

- 1 Die Lachsstranchen kurz kalt waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2 Den Apfel waschen, trocken reiben und das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen. Den Apfel quer in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
- 3 Die Ränder der Alufolie nach oben knicken, so dass eine Art Schale entsteht. Die Alufolie auf ein Backblech legen und mit 1 EL Olivenöl bepinseln. Die Apfelscheiben und den Knoblauch darauf verteilen, mit Zitronensaft beträufeln und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Die gewürzten Lachsstranchen auflegen. Den Fisch mit Kräutern und Fenchelsamen bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.
- 5 Die Alufolie zu einem Päckchen verschließen und den Lachs im vorgeheizten Ofen 15 bis 18 Minuten garen.
- 6 Das Fischpäckchen aus dem Ofen nehmen und öffnen. Die Lachsstranchen mit Basilikumblättern garnieren, auf Tellern anrichten und servieren.

Dazu passt roter Reis aus der Camargue.





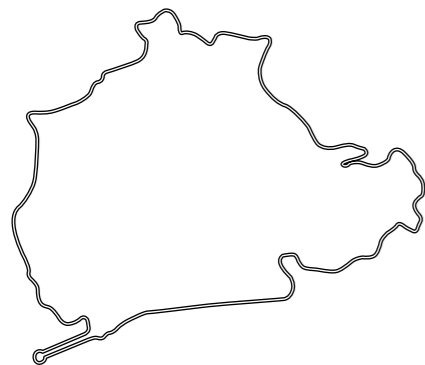
1000 km Nürburgring

Läuft wie geschmiert! Der Porsche 908 war einer der erfolgreichsten Rennwagen der 1970er Jahre. Von 1968 bis Anfang der 1980er Jahre waren die 908er auf den Rennstrecken der ganzen Welt unterwegs.

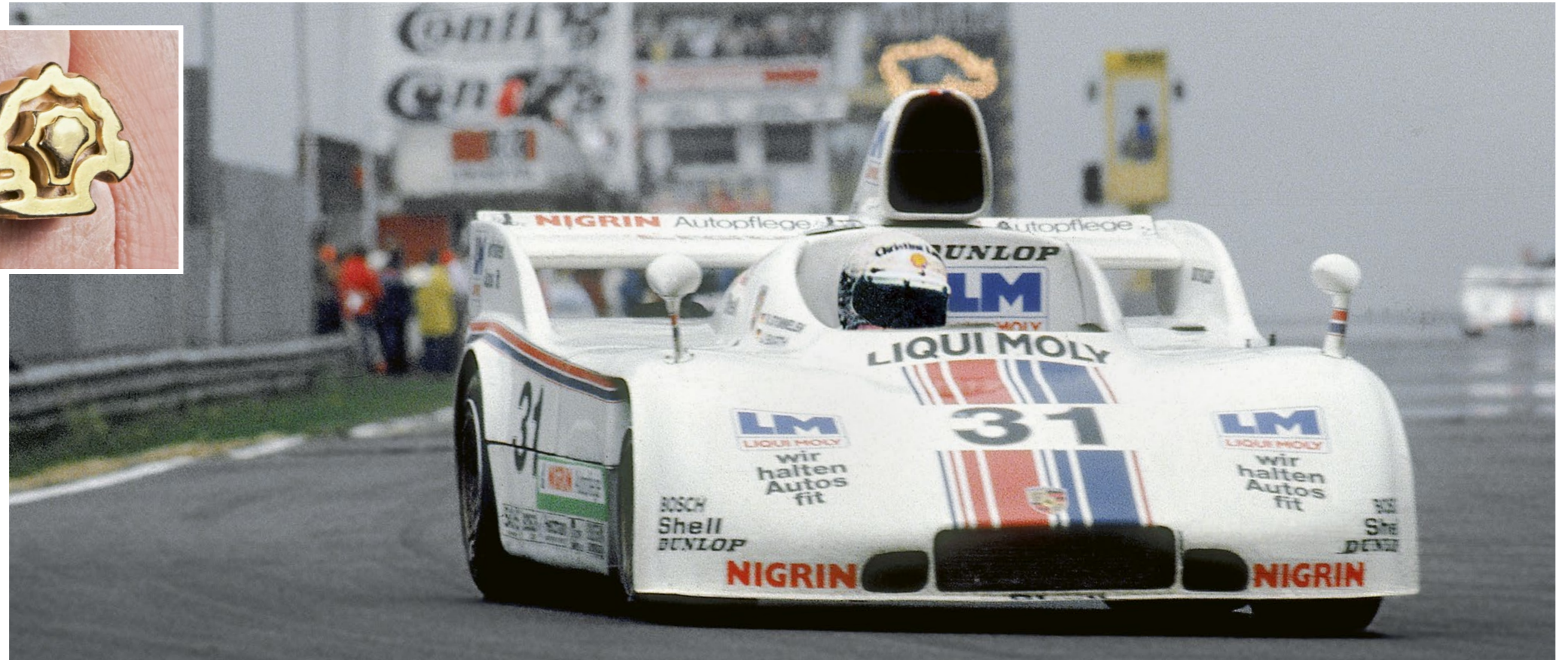
908|03 Turbo

Der Nürburgring-Ring

Dieser Ring bleibt. Jürgen Barth trägt den letzten, für einen Sieg vergebenen Ring immer an seinem rechten Ringfinger.



1927 wurde die Traditionsrennstrecke in der Eifel eröffnet. Die damalige Gebirgs-, Renn- und Prüfungsstrecke blieb bis 1982 in ihrer Urform erhalten. Die legendäre Nordschleife alleine ist 20,832 km lang.



Natur Pur

Eine einzigartige Rennstrecke inmitten wilder, rauer Natur. Die Eifel und der Nürburgring haben etwas Ursprüngliches. 20 Kilometer Berg und Tal durch Wald und Wiesen.

Ein 1000-Kilometer-Rennen ist immer etwas Spezielles und auf der Nordschleife mit einem Porsche 908|03 Turbo Prototyp erst recht. Der Porsche wiegt nur 650 kg und holt aus 2,14 ccm Hubraum mit reichlich Ladedruck eine Leistung von ca. 650 PS heraus.

Die Strecke um die Nürburg hat ihre Tücken. Wegen der vielen Sprunghügel müssen die Fahrer genau aufpassen. Hier heißt es, geschickt anbremsen oder kurz vom Gas gehen, um die Gefahr der Unterluft und damit ein Abheben des Wagens zu verhindern.



Politisch und sportlich korrekt. Die Siegerehrung von Jürgen Barth und Rolf Stommelen durch Ministerpräsident Hans Jochen Vogel (re.).

Für das lange Rennen gilt es, im Vorfeld genügend Kraft zu tanken. Sei es in der freien Natur um den Ring oder mit einem saftigen Stück Fleisch von den heimischen Rindern rund um den Nürburgring. So auch für das 26. ADAC 1000-Kilometer-Rennen 1980, das für alle Teilnehmer wieder ein ganz spezieller Kraftakt war. Rolf Stommelen, das Renntalent aus dem Siegerland, und Jürgen Barth hatten dabei am meisten Kraft. Mit ihrem vom Team Joest



Reinhold Joest (li.) an der Seite seines 908|03 Turbo mit dem Rennfahrer Jürgen Barth.

eingesetzten und aufgebauten Porsche 908|03 Turbo gewinnen die beiden das Rennen nach 1004,74 gefahrenen Kilometern. Als Sieger erhielt Jürgen Barth einen der begehrten und seltenen, goldenen Nürburgring-Ringe. Eine Auszeichnung, die 1927 die Legende Rudolf Caracciolo als Erster erhalten hatte. Barth war der letzte Rennfahrer, der diesen Ring in der Form des Nürburgringes bekam.



Hände hoch. Jürgen Barth zeigt kurz die Hand um am Sprunghügel zu überholen.

Garstufen | Pure Natur

Die Verzögerung im Motorsport ist eine Wissenschaft für sich. Genauso verhält es sich mit dem richtigen Gargrad für ein gutes Stück Fleisch. Beides will gelernt sein. Werden durch einen Bremsvorgang aus hoher Geschwindigkeit die Bremssscheiben immer heißer und damit glühender, wird Fleisch bei höherer Temperatur immer mehr durchgebraten und verliert seine natürliche,

rötliche Farbe. Für eine optimale Verzögerung ist es wichtig, die Bremsen immer ein wenig auf Temperatur zu halten; beim Fleisch ist es wichtig, dieses rechtzeitig aus dem Kühlschrank zu nehmen, sodass es Zimmertemperatur erreichen kann.



0 °C

Mit einer Bremssscheibe im „rohen“ Zustand tritt die Bremskraft mit einer geringen Verzögerung ein. Erst durch leichtes Anbremsen entwickelt sich eine Bremsleistung.

47 °C

Die Kerntemperatur beträgt 45–47 °C, das Fleisch ist „blutig“, der Fleischsaft dunkelrot.

Raw, bleu, stark blutig



200 °C

Bei 150–200 °C kommen normale Bremssscheiben auf gute Verzögerungswerte. Die Werte unterscheiden sich je nach dem technischen Aufbau einer Bremssscheibe.

52 °C

Die Kerntemperatur beträgt 50–52 °C, das Fleisch ist in der Mitte „blutig“, der Fleischsaft rötlich.

Medium rare, saignant, blutig



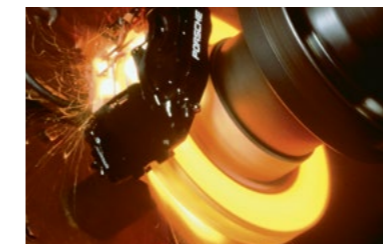
500 °C

Zwischen 350 und 500 °C liegt der ideale Wirkungsbereich einer Renn-Bremssscheibe. Dies ist auf einer Rennstrecke durchaus ein „normal“ zu erreichender Wert.

58 °C

Die Kerntemperatur beträgt 58 °C, das Fleisch hat einen rosa Kern, der Fleischsaft ist rosa.

Medium, à point, mittel/halb durch



800 °C

Maximaler Bremsvorgang mit 800–1000 °C. Ab jetzt wird das Material extrem beansprucht und es kommt zu maximalem Verschleiß.

85 °C

Die Kerntemperatur beträgt 70–85 °C, das Fleisch ist durchgebraten, der Fleischsaft hell und klar.

Well done, bien cuit, ganz durch



Striploin vom Eifelrind mit Wildkräuter-Bärlauch-Senf sauce

Technische Zutaten für 🏎️ Rennfahrer

Für das Steak:

1 Rindersteak (ca. 400 g und 3 cm dick), z. B. Striploin vom Eifelrind
Salz
1 EL Rapsöl
Pfeffer

Für die Sauce:

2 hartgekochte Eier (Gr. M)
1 Schalotte (ca. 30 g)
1 EL milder Weißweinessig
30 g Wildkräuter-Bärlauch-Senf
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl

Außerdem:

Schnittlauchhalme



Start

- 1 Das Steak mindestens 1 Stunde vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen, trocken tupfen und Zimmertemperatur annehmen lassen.
- 2 Für die Sauce die gekochten Eier pellen und klein hacken. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl in einer Schüssel verrühren. Die Schalotte und die gehackten Eier untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Das Steak mit Salz würzen und ringsum mit Öl bepinseln.
- 4 Einen Grill, eine Grillplatte oder -pfanne auf etwa 200 Grad erhitzen. Das Steak 1 Minute 20 Sekunden grillen, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls 1 Minute 20 Sekunden grillen. Das Fleisch unter wiederholtem Wenden auf beiden Seiten insgesamt noch 4 Minuten grillen, bis es eine Kerntemperatur von 54 Grad erreicht hat. Das Steak vom Grill nehmen und vor dem Anschneiden noch kurz ruhen lassen.
- 5 Das Steak mit Pfeffer würzen, in Streifen schneiden, mit der Wildkräuter-Bärlauch-Senf sauce auf Tellern anrichten und mit Schnittlauchhalmen garniert servieren.

Dazu schmecken gegrillte Kirschtomaten.

