

Liebe geht durch den Magen

Essen ist sinnlich, und Essen macht sinnlich, denn kulinarische und sinnliche Genüsse gehen seit jeher Hand in Hand. Ein romantisches Dinner bei Kerzenschein und sanften Klängen ist ein lustvoller Auftakt für einen Abend zu zweit. Doch wie steht es um das Menü, das als Ouvertüre dem sinnenfrohen Abend vorangehen soll? Hier einige raffinierte Köstlichkeiten – sozusagen Rezepte für »Lust & Liebe«, der Liebe zum Kochen und der Lust zum Genuss.

Das sinnenfrohe Menü

Scharf(machende)e Gurkensuppe

10 geschälte Mandeln
1 TL Öl
1/2 Salatgurke, geschält
1/2 Paprikaschote
400 ml Gemüsebrühe
1-2 EL Sojasauce
1 EL Limettensaft
1-2 TL Sesamöl
1/2 TL Rosenpaprika
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Tabasco

- Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Mandel in der Pfanne goldbraun rösten und herausnehmen.
- Paprikaschote in Würfel und Gurke in feine Stifte schneiden.
- Gemüsebrühe, Sojasauce, Limettensaft, Sesamöl und Rosenpaprika in einem Topf vermengen und aufkochen.
- Paprika und Gurke hineingeben, nochmals kurz aufkochen lassen.
- Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Sojasauce, Sesamöl und Tabasco abschmecken und mit Mandeln bestreuen. Sofort servieren.

Heißes Rindfleisch mit Chili

Ein stärkendes Gericht, das Feuer in die Adern und Energie in die Körper bringt. Kühlen Sie es nicht zu stark mit Bier!

1 frische grüne und rote Chilischote, gehackt
1 eingelegte scharfe rote Chilischote, gehackt
1 getrocknete rote Chilischote, eingeweicht und in Stücke geschnitten
1 kleine Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL frische Oreganoblätter
1 EL Basilikumblätter
1 EL Korianderblätter
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Paprika
200 g Tomaten aus der Dose, gehackt
1 EL Olivenöl
250 g Rindfleisch in Würfeln
Salz und Pfeffer

- Alle Zutaten, bis auf das Öl und Fleisch, in einer Küchenmaschine zu Püree verarbeiten.
- Das Öl in einer großen, schweren Pfanne erhitzen.
- Das Püree in die Pfanne geben und unter Rühren etwa 5 Minuten schmoren.
- Das Fleisch und ausreichend Wasser dazugeben.
- Das Ganze etwa 1 Stunde zugedeckt schmoren, bis das Fleisch zart ist.
- Mit Reis und einem kühlen Bier servieren.

Verführerische Früchte zum Abschluss

Für den »Vitaminstoß« danach.

1/2 Ananas

1 Apfel

1 Mango

2 Scheiben Wassermelone oder einige Erdbeeren

einige Sternfrüchte

Für das Dessert die Früchte in mundgerechte Häppchen schneiden und auf einen Teller geben.