

HAUPTGERICHTE

LIEBESLUST



Austern auf amerikanische Art

Pro Person werden 12 Austern aus ihren Schalen gelöst und trockengetupft.

200 g Semmelbrösel werden in 2 EL Butter goldbraun geröstet und kräftig mit Pfeffer gewürzt. Man legt die jeweils tiefere Austernschale in eine feuerfeste Form, gibt je 1 EL Brösel hinein, setzt 1 Auster darauf und bestreut die Oberfläche der Tiere mit 100 g geriebenem, würzigem Käse, setzt Butterflocken darauf und bestreut alles mit den restlichen Semmelbröseln. Im vorgeheizten Backrohr bei 180° C 7 bis 10 Minuten gratinieren. Heiß mit Baguette und einem trockenen Weißwein servieren.



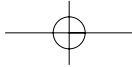
Eier mit Tomaten

2 gehackte Knoblauchzehen in einer großen Pfanne in etwas Olivenöl leicht Farbe nehmen lassen. 4 Eiertomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese nebeneinander hineinlegen, salzen, pfeffern und mit 1 Prise Zucker bestreuen.

2 bis 3 Minuten dünsten, einmal wenden. 2 große Eier über die Tomaten schlagen, salzen, pfeffern und stocken lassen. Mit frisch gehacktem Basilikum bestreut mit Brot servieren.

Diese schnelle Gericht ist in Ägypten sehr populär – in Griechenland kennt man ein ähnliches Gericht: Dafür wird mit dem Knoblauch auch 1 klein gehackte Zwiebel angeschwitzt. 1 von den Samen und Scheidewänden befreite rote Paprikaschote und die enthäuteten und von den Samenkörnern befreiten Tomaten werden in Streifen geschnitten und weich gedünstet. Die Eier darüber schlagen und stocken lassen und mit einigen entkernten und in Scheiben geschnittenen schwarzen Oliven bestreuen. Das Gericht soll locker und fast noch cremig sein.





Fenchel in Roquefortsoße

2 Fenchelknollen waschen, von welken und braunen Blättern befreien, Wurzelenden abschneiden, längs halbieren, 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen, abgießen, mit frischem Wasser und etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 1 Prise Muskat 15 bis 20 Minuten weich kochen und abgießen.

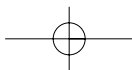
1 EL Butter zergehen lassen, mit etwas Mehl stauben und anschwitzen lassen. Unter Rühren mit 1 EL Cognac ablöschen und mit 1/8 l Milch aufgießen. Alles nochmals aufkochen lassen, dann 50 g zerbröckelten Roquefort zugeben, mit weißem Pfeffer würzen und den Käse unter Rühren zergehen lassen. Achtung, Soße darf nicht mehr kochen!

Fenchelhälften auf zwei Teller verteilen und mit der Soße übergießen. Gehackte Fenchel- oder Petersilienblätter darüber streuen. Dazu passt Toastbrot und ein trockener Weißwein. Wer es nicht ganz so vegetarisch möchte, serviert 1 bis 2 Scheiben Parmaschinken dazu.



tipp

Probieren Sie einmal eine Tomatensoße (siehe Beilagen) statt der Käsesoße über die Fenchelknollen. Oder gratinieren Sie das gekochte Gemüse in einer feuerfesten, eingefetteten Form mit geriebenem Käse und Butterflocken bei 170° C im Backrohr 15 Minuten lang und servieren Sie dazu Rohschinken!



Sie dienen dazu, schwere Speisen besser verdaulich zu machen, da sie anregend auf das gesamte Verdauungssystem, leicht reizend auf den Urogenitaltrakt und keimtötend wirken. In dieser leicht reizenden, durchblutungsfördernden Wirkung auf die Schleimhäute des Urogenitaltraktes liegt die aphrodisische Wirkung verborgen. Ingwer, Muskat und Pfeffer wecken durch diese reizende Wirkung verborgene Leidenschaften! Besonders der Ingwerwurzel wird in Asien nachgesagt, den Mann empfindsamer und zärtlicher zu machen und den Frauen besondere erotische Erlebnisse zu verschaffen! Heute machen Zimt, Nelken, Muskat und Kardamom aus unserem Weihnachtsgebäck wahre Aphrodisiaka. Doch ein Zuviel an stimulierenden ätherischen Ölen kann sogar berauschend wirken! Einer der Top-Scharfmacher ist Chili. Auf Schärfe reagiert der Körper mit der Ausschüttung von Endorphinen – Glückshormonen, die uns empfindlich und euphorisch machen. Alle diese Gewürze haben eines gemeinsam: einen sehr hohen Gehalt an ätherischen Ölen. Diese Öle haben noch zusätzliche positive Wirkungen auf unser Sexualleben, sie sind zum Beispiel krampflösend und stabilisieren den Kreislauf. Die in unseren Breiten gedeihenden Kräuter waren den Klostergärten vorbehalten und dienten ebenfalls lange medizinischen und nicht kulinarischen Zwecken. Dem Volk waren sie verboten, und Mönche zogen sogar Gegenmittel, um die Lust zu töten! Sie alle enthalten als Hauptwirkstoffe komplex zusammengesetzte ätherische Öle – wie zum Beispiel Basilikum, Knoblauch, Senf, Petersilie und Fenchel, deren Öle ebenfalls die Harnwege reizen und die Gebärmutter stimulieren und so sexuell anregend wirken. Bei allen Gewürzen ist die Devise: so frisch wie möglich verwenden, denn der Gehalt an ätherischem Öl und seinen Wirkstoffen nimmt mit der Zeit ab. Auch sollte man bei diesen Gewürzen nie mit der Menge übertreiben. Ein Zuviel an Muskatnuss kann leicht zu Übelkeit und rauschähnlichen Zuständen führen, was der Lust sicher nicht zuträglich ist! Auch bei Chili ist Vorsicht geboten: Nach dem Schneiden der scharfen Schoten immer die Hände waschen, ein lange anhaltendes, schmerzhaftes Brennen der berührten Schleimhäute kann sonst die Folge sein!

Leidenschaft Glückshormone

Bei Kräutern und Gewürzen spielt der Duft eine bedeutende Rolle. Geschmacks- und Geruchssinn sind untrennbar miteinander verbunden. Die Liebe zum Kaffee ist wahrscheinlich eher in seinem unvergleichlichen Duft als in seinem Geschmack begründet. Wir können mehr als zehntausend verschiedene Gerüche erkennen, und so mancher gräbt sich fest ins Gedächtnis ein. Darin liegt auch der Zauber der Parfums verborgen: Gerüche, die oft untrennbar mit einer bestimmten Person verbunden werden. Schon Kleopatra wusste den Duft der Rosen für ihre erotischen Abenteuer zu nutzen, und Parfumeure arbeiten seit Jahrhunderten daran, einen Duft zu schaffen, der die Macht der absoluten Verführung verleiht. Der menschliche Körper strömt bei sexu-

