

Aphrodisiaka

kostenloses Rezeptbuch
mit verführerischen Speisen aus Band 1
„Anregende Lustbarkeiten“



Liebe geht durch den Magen

Viele Lebensmittel, Produkte oder Düfte stehen im Ruf, die Leidenschaft zu steigern. Bei einigen von ihnen ist es der Hauch von Luxus, das Ungewöhnliche, das sie zu etwas Besonderem macht – und die die Lust auf mehr wecken. Bei anderen sind es allerdings wissenschaftlich belegte Fakten zu den Inhaltsstoffen.

Champagner, Hummer und Kaviar zählen sicherlich zu den ungewöhnlicheren Dingen, denen, die man seltener isst und die für Exklusivität und Sinnlichkeit stehen. Immerhin kann man beim Champagner argumentieren, dass die prickelnde Kohlensäure die Nerven im Mundraum und die der Zunge anregt. Zudem wirkt Alkohol enthemmend. Beides in Kombination macht Lust auf mehr.

Dahingegen kommt eine Banane beinahe schon plump und gewöhnlich daher. Zu phallusartig ist die Form und zu sehr hat die Werbeindustrie damit lange Jahre gespielt. Völlig zu Unrecht, denn die Banane ist wirklich ein aphrodisierendes Gewächs, denn sie ist reich an Serotonin, einem Hormon, das Glück bewirkt und unsere Laune effektiv verbessert.

Auch beim Spargel ist man kein Schuft, wenn man „Böses“ denkt. Und auch bei ihm liegt es nicht ausschließlich an der phallusartigen Form, sondern an dem hohen Gehalt an Vitamin E, das zu einer Steigerung der Libido führen kann. Zudem hat Spargel eine entwässernde Wirkung und steigert den Blasendruck. Der positive Effekt: Die Nerven im Genitalbereich werden sensibilisiert.

Als negativer Effekt sei – hauptsächlich für die Damen – erwähnt, dass Spargel das Sperma bitter macht. Etwas, was der Erdbeere nicht passieren kann. Sie sind süß und enthalten viel Zink, das für die Produktion von Testosteron nötig ist. Die Kombination von Champagner und Erdbeeren oder Erdbeeren in flüssiger Schokolade (oder Sprühsahne) ruft förmlich nach sinnlichen Stunden.

Ähnlich sieht es bei der Feige aus. Bringt man diese zu einer Verabredung als (Gast)geschenk mit, verrät man seine Hoffnung auf eine Liebesnacht. Feigen enthalten nämlich viel Eisen und Kalzium und enthalten genug Energie für eine durchgeliebte Nacht. Sie waren schon im Orient und später in Rom und Griechenland ein Symbol der Fruchtbarkeit. Auch heute noch steht die Feige häufig metaphorisch für das weibliche Geschlechtsorgan und Adam und Eva verhüllten sich, nachdem sie vom Baum der Erkenntnis (Granatapfel) gegessen hatten und ihrer Nacktheit gewahr wurden, mit Feigenblättern. So wurden auch in der Kunst häufig Feigenblätter benutzt, um die Genitalien von Skulpturen zu bedecken. (z.B. „David“ von Michelangelo)

Durch dieselbe Geschichte zählt auch der Granatapfel zu den „sinnlichen Früchten“ und auch Goji-Beeren, Kaffee, Schokolade, Vanille, Zimt, Eier, Kardamon, Muskat und Safran gelten zu Recht als Scharfmacher.

Aber richtig scharf wird es natürlich bei Knoblauch, Rettich, Ingwer oder der Chili – und ich rede hier nicht von der Verwendung bei SM-Tunnelspielen.

Denn sie sind auch ansonsten anregend und ihre Schärfe fördert die Durchblutung. Uns wird heiß, die Haut sensibler. Durch die Kombination aus Endorphin-Bildung (Glücksgefühle!) und Sensibilisierung, regieren wir empfindlicher auf Berührungen. Bei der Chili kommt noch hinzu, dass der enthaltene Stoff Capsaicin die Schleimhäute reizt und ebenfalls deren Durchblutung fördert – auch im Genitalbereich.

Eher ein unbekannter Außenseiter unter den aphrodisierenden Lebensmitteln ist das Sellerie. Und das, obwohl es doch schon lange den Ruf eines Lustbringers aufweist, heißt es doch auch „Geilwurz“ oder „Stehwurz“. Völlig zu Recht, denn es enthält Adrostenol. Ein Pheromon, das auch in Männerschweiß vorkommt und direkt auf das weibliche Hirn wirkt ... äh ... Frauen anregt.

Ihr seht also, liebe Leser, mit geeigneten Lebensmitteln oder schönen Speisen kann man hervorragend eine tolle Liebesnacht einleiten. Allein die Vorbereitung, das eventuell stattfindende Zusammen-Kochen ist sinnlich. Genau wie das Speisen und die zahlreichen Möglichkeiten des gemeinsamen Genießens. Man sagt schließlich nicht umsonst, Liebe geht durch den Magen.

Und um Euch ein wenig mehr in Stimmung zu bringen, sei auch unser Buch mit erotischen Geschichten rund um Rezepte empfohlen: „Sinnliche Rezepte – heiße Geschichten“

Zum Inspirieren, als Einstieg in einen lustvollen Abend – zum Vorlesen, mitkochen und mitlieben – oder einfach nur so für Zwischendurch :-)

Viel Spaß beim Kochen und Genießen,

Jennifer Schreiner

**Mehr betörende oder aphrodisierende Rezeptideen finden Sie
auf der Verlags-Webseite**

www.Elysion-Books.com

Und in dem Buch

„Aphrodisiaka – scharf(machend)e Rezepte

Lust auf mehr Appetitanreger?

Gibt es im Buch: „Sinnliche Rezepte – heiße Geschichten“

INHALT

Vorspeisen

Feigen und Ziegenfrischkäse
Marinierter Spargel, -Erdbeersalat
Lachsmouse mit Kaviar
Lachsröllchen

Hauptspeisen

Rosen-Risotto
Schwarzer Venere-Reis mit sinnlicher Paella
Spaghetti Vongole
Scharfe Venusmuscheln
Hummer mit schwarzen Tagliatelle und Parmesanschaum

Nachspeisen

Rosensorbet
Apfelkuchen
American-Pie
Vegane Schokobrüstchen
Wackelpudding
Schokopudding mit Chili

Muckefuck

Eichelkaffee
Löwenzahnkaffee
Weidenkaffee
Feigenkaffee
Cafe Carajillo

Ein einheizendes 3-Gänge Menü

Tunnelspiel

kandierter Ingwer
Minzöl, -paste

Vorspeisen

Feigen und Ziegenfrischkäse, eine perfekte Vorspeise

(2 Portionen): 2 reife Feigen, 10g braunen Zucker, 8g halbierte Walnüsse, 10g Butter in Flöckchen, 20g Ziegenfrischkäse, Butter (für die Form)

Die Feigen waschen, trocknen und die Stielansätze entfernen. Die Feigen kreuzweise einschneiden, sodass sie wie geöffnete Blüten aussehen, am Boden aber noch zusammenhängen. Anschließend senkrecht in eine ausgebutterte Auflaufform setzen und mit je 5 g braunem Zucker bestreuen. Die Walnusshälften und die Butterflocken in der Form verteilen. Die Form mit Alufolie abdecken und die Feigen im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Ziegenkäse in gleiche Portionen aufteilen. Die Alufolie von der Form entfernen, die Ziegenkäseportionen einzeln in jede Feigenmitte geben und unter dem Backofengrill 3-4 Minuten gratinieren.

Die Feigen portionsweise auf Tellern anrichten, mit den Walnusshälften garnieren und mit dem entstandenen Sirup aus der Form beträufeln. Sofort servieren.

Marinierter Spargel-Erdbeersalat

(2 Portionen): 125g Spargel weiß, 125g Spargel grün, 125g Erdbeeren, 1Salatkopf, 15g Pinienkerne, 1EL weißer Balsamico, 2 EL Rapsöl, 1EL Pinienkernöl, ½ EL Sherryessig, ½ EL Puderzucker, etwas Kresse, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

Den Spargel putzen und schälen (der Grüne nur bis zur Hälfte). Die Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Den weißen Spargel in 12 - 15 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Für den grünen zunächst den Puderzucker leicht karamellisieren, dann die Spargelstücke darin schwenken und mit ein wenig Gemüsebrühe aufgießen. In etwa 5 Minuten bissfest garen. Beide Sorten gut abtropfen lassen.

Aus den Essigen, Ölen, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und die Kresse dazugeben. Den Spargel in die Sauce geben und marinieren lassen.

Den Salat waschen, trocken schütteln und auf eine große Schüssel geben. Die Erdbeeren putzen, halbieren und auf dem Salat verteilen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Den Spargel auf dem Salat verteilen, das restliche Dressing auch auf Salat und Erdbeeren träufeln und alles mit ein wenig Kresse und den Pinienkernen bestreuen.

Lachsmouse mit Kaviar

(2 Portionen): 2 Blatt weiße Gelatine, 100g geräucherter Lachs, 100ml Schlagsahne, 2EL frischer Zitronensaft, ¼ Bund Dill, 2cl Schnaps (Aquavit), ½ TL Öl, 20g Kaviar, 100g Creme Fraiche, Salz, weißer Pfeffer

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zeitgleich den Lachs in feine Würfel schneiden. Im Mixer mit Salz und 1 EL Zitronensaft pürieren (fein). Dabei dann nach und nach die Hälfte der Schlagsahne zugeben. Diese Farce in die Schüssel geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die halbe Menge Dill fein hacken und unterziehen.

Die Gelatine ausdrücken und im warmen Aquavit auflösen. Ebenfalls unter die Farce rühren. Den Rest der Sahne steif schlagen, unterziehen.

Eine kleine, beschichtete Kastenform dünn mit Öl auspinseln und mit der Frischhaltefolie glatt auslegen. Die Farce einfüllen, glatt streichen und mit Folie bedecken. Dies dann mindestens 4 Stunden kalt stellen, damit die Masse gelieren kann.

Dann die obere Folie abziehen und die Mousse auf ein Brett stürzen. Dann Folie rundherum wegnehmen. Die Mousse dann mit einem in heißem Wasser befeuchteten Messer in 6 - 8 Scheiben schneiden und auf Frühstücksteller legen.

Die Crème fraîche mit dem Rest des Zitronensaftes glatt rühren und mit Salz abschmecken. Dann als Klacks neben der Scheibe anrichten. Schließlich je 1 TL Kaviar auf die Crème fraîche drappieren und mit dem Rest Dill und eventuell einem Salatblatt garnieren.

Lachsröllchen

Zutaten:

1 Pck. Wraps

1 Pck. Lachs (geräuchert, in Scheiben)

1 Pck. Frischkäse Meerrettich

Zubereitung:

Je einen Wrap gleichmäßig mit Frischkäse bestreichen und mit Lachsscheiben belegen.

Den Wrap möglichst fest aufrollen und anschließend mit einem Messer in ca. 3 cm dicke

Röllchen schneiden. Vor dem Servieren kaltstellen.

Hauptspeisen

Rosen-Risotto

Zutaten für 2 Portionen

1/2 Schalotte

40 g Butter

60 ml trockener Weißwein

375 ml Gemüsebrühe

125 g Risottoreis

25 g Parmesan frisch gerieben

Rosenöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

10–12 ungespritzte Rosenblätter

Zubereitung:

Schalotte schälen, fein würfeln und in etwas Butter kurz anschwitzen. Den Reis dazugeben und glasig dünsten. Mit dem Wein ablöschen, diesen reduzieren, dann so viel Brühe angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist und leise köcheln lassen. Dabei von Zeit zu Zeit umrühren. Nach und nach den Reis mit der restlichen Brühe löffelweise aufgießen und insgesamt etwa 15-20 Minuten garen.

Der Risotto-Reis sollte cremig sein, aber noch etwas Biss haben. Restliche Butter und Parmesan unterrühren und mit Rosenöl nach Belieben parfümieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das fertige Risotto auf Tellern anrichten und mit in Streifen geschnittenen Rosenblättern bestreut servieren.

Schwarzer Venere-Reis mit sinnlicher Paella

(für 2 Portionen): 100g schwarzer Reis, 1EL Olivenöl, ¼ Knoblauchzehe, ¼ Schalotte, Geflügelbrühe, 1 Schuss Weißwein

100g Meerbarbe (2 Filets), 2 küchenfertige Jakobsmuscheln, je 8 Garnelen, Muscheln, Pulpo, Sepia (z.B. aus einer guten Meeresfrüchte-Tiefkühlmischung), Butter

Den schwarzen **Reis** etwa 30 min in kaltem Wasser einweichen. Dann abspülen. (Das Wasser wegschütten). Die Schalotten und den Knoblauch fein schneiden und mit dem Reis in wenig Olivenöl anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und unter stetiger Zugabe von der Geflügelbrühe den Reis bissfest garen.

Die **Meeresfrüchte** putzen und mit den Jakobsmuscheln in schaumiger Butter anschwenken. Die Meerbarbenfilets auf der Hautseite melieren. Dann auf der Hautseite scharf anbraten, dabei mit der Palette nach unten drücken, damit sie sich nicht wölbt. Die Meerbarbe für wenige Sekunden auf der anderen Seite braten und dann wieder wenden und auf der Hautseite garen.

das Gemüse

grüne Erbsen, weiße kleine Bohnen, getrocknete Tomaten

Die **Erbsen** und **Bohnen** bissfest garen.

Die Tomaten mit etwas Rosmarin, Thymian und **Knoblauch** bei 50°C im Dehydrator für 2-4 h trocknen. Alternativ geht das natürlich auch bei ein wenig geöffneter Tür im Backofen.

die rote Paprika-Creme

Man kann sie in verschiedenen Schärfen fertig kaufen (z.B. von Univer)

der Safranschaum

½ Schalotte, ½ Knoblauchzehe, 25ml trockener Wermut, 50ml Weißwein, 100ml Gemüsebrühe, 8 Fäden Safran, Butter und Emulzoon

Die Schalotte und den Knoblauch fein schneiden und in etwas Butter glasig dünsten. Mit dem Wermut und dem Weißwein ablöschen. Den Safran und die Gemüsebrühe zugeben und einmal aufkochen lassen. Dann den Safranschaum neben dem Herd noch eine

Stunde ziehen lassen, durch ein Sieb passieren. Emulzoon zugeben und mit dem Stabmixer aufschäumen. Dann den Schaum abheben und mit den restlichen Speisen anrichten. (Als Garnitur eignet sich z.B. 50g Chorizo in dünnen Scheiben und knusprig gebraten.)

Spaghetti Vongole

Ein einfaches und schnelles, aber umwerfendes Nudelgericht mit Meeresfrüchten.

(500g) Venusmuscheln (am besten die großen, die schmecken leicht salzig)

(300g) Spaghetti

Olivenöl

(2) Knoblauchzehen

(1/8L) Weißwein

Tomatenmark

Tomaten nach Geschmack

(1/2 Bund) Petersilie

Spaghetti al dente kochen. Etwas Kochwasser aufheben.

In einem Topf mit viel Olivenöl den feingeschnittenen Knoblauch anrösten. Etwas Tomatenmark zugeben. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und einen Schuss vom Nudelwasser zugeben.

Die Muscheln unter kaltem Wasser abbrausen und reinigen. (Muscheln, die sich nach einem kleinen Schups nicht schließen, aussortieren.) Die Muscheln in den Fond geben und mit Deckel 2 min kochen. Dann die Tomaten zugeben, den Deckel wieder schließen und weitere 3 min kochen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. (Muscheln, die sich nicht öffnen, bitte aussortieren.)

Den Fond mit Pfeffer und Meersalz würzen.

Die noch warme Pasta zugeben.

Eine handvoll grob geschnittene Blatt-Petersilie zugeben. Alles mischen, eventuell noch einen Schuss Olivenöl zugeben und servieren.

Scharfe Venusmuscheln

(2 Portionen): 1kg Muscheln, 5 Knoblauchzehen, Weißwein (1Glas), 1 Chilischote, 1 Bund Petersilie, Olivenöl, Salz und Pfeffer

nach Bedarf: 1 EL Sojasauce, 1 EL Austernsauce,

Vor der Zubereitung die Venusmuscheln eine Stunde lang mit Salzwasser bedeckt stehen lassen, etwaiger Sand setzt sich dann am Boden ab.

Knoblauch, Chili und Petersilie klein hacken. Den Boden einer möglichst hochrandigen Pfanne mit Olivenöl bedecken und dieses erhitzen, den Knoblauch und die Chili dazugeben und leicht anbräunen. Die Venusmuscheln hinzufügen, jede Muschel sollte mit Öl in Berührung kommen. Gegebenenfalls die Pfanne immer wieder schütteln. Weißwein, Wasser und Salz dazugeben (und ggf. mit den Saucen) und alles bei geringer Hitze köcheln lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Mit Petersilie bestreuen und mit Baguette servieren.

Hummer mit schwarzen Tagliatelle und Parmesanschaum

(2 Portionen): 1 Hummer, 1/2L Geflügelbrühe, 2 Zweige Rosmarin und Thymian, 2 Lorbeerblätter, 150g Schalotten, ¼ Knoblauchzehe, 30g Reis, 2/4L Sahne, 200g geriebener Parmesan, 4g Trüffel

schwarze Tagliatelle: Kaufen oder selbstmachen: 4 Eigelb, 60g Mehl, 20g Grieß, 1EL Öl und schwarze Lebensmittelfarbe/Sepia-tinte

Für die Nudeln Eigelb, Mehl, Grieß vermengen. Sepiatinte und Olivenöl zugeben und einen glatten Teig kneten. Dünn ausrollen und feine Nudeln herstellen.

Für den Parmesanschaum Schalottenwürfel und Reis in Öl glasig anschwitzen. Mit 0.5 Liter Geflügelbrühe auffüllen und um $\frac{2}{3}$ einkochen. Sahne zugeben, mit geriebenen Parmesan aufmixen und durch ein feines Sieb passieren.

Hummer mit dem Kopf zum Abtöten in kochendes Wasser tauchen. Danach den Schwanz halbieren, Darm entfernen. Die Schere 2 Minuten in Salzwasser auskochen und ausbrechen. Den halbierten Schwanz in einem Durchschlag über dem Dampf aus Geflügelbrühe, Rosmarin, Thymian und Lorbeer gar dämpfen. Ca. 3 bis 4 Minuten vorher die Scheren dazugeben.

Die Nudeln kurz bissfest kochen, abgießen und mit Butter glacieren. Hummer darauf anrichten, mit Parmesanschaum drappieren. Trüffel dünn darüber reiben.

Nachspeisen

Rosen-Sorbet

Zutaten für 4 Portionen:

250 ml Wasser

125 g Zucker

eine Handvoll ungespritzte Rosenblüten

2 cl Rosenwasser

4 cl Rosensirup

100 ml Sekt

Zubereitung:

Wasser und Zucker im Topf aufkochen. Die Rosenblüten zugeben und etwas ziehen lassen. Dann Rosenwasser, Rosensirup und Sekt zugeben, alles gut verrühren und pürieren. Die fertige Masse in einer Eismaschine gefrieren lassen.

Ohne Eismaschine: die Masse in eine gefrierfeste Form füllen und ins Eisfach des Kühlschranks stellen. Von Zeit zu Zeit mit dem Schneebesen umrühren, bis die Eiskristalle zerschlagen und gleichmäßig verteilt sind.

Etwa 2 Stunden durchfrieren lassen, bis das Eis kompakt, aber nicht hart gefroren ist. Das Sorbet in eine Spritztüte geben und in kleine Pralinenförmchen aus Papier füllen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Apfelkuchen

180 g Zucker

180 g Butter

4 Eier

2 Pck. Vanille-Zucker

180 g Mehl

½ TL Backpulver

500 g Äpfel

Zimt (nach Geschmack)

Zubereitung:

Die Butter schmelzen und zum Abkühlen an die Seite stellen.

Zucker, Eier und Vanille-Zucker schaumig rühren.

Mehl, Backpulver und Zimt unterrühren.

Zum Schluss die abgekühlte Butter unterrühren.

Die Äpfel schälen, in kleine Stücke schneiden und untermischen.

Alles in eine gefettete Springform geben und für ca. 40-50 Minuten bei 180° backen.

Den abgekühlten Kuchen mit Zucker und Zimt bestreuen.

Extra:

Nach Geschmack können zusätzlich Mandelsplitter unter den Teig gemischt werden.

American Pie

für den Teig: 300g Mehl, 1 EL Zucker, 1 TL Salz, 175 g weiche Butter, EL kaltes Wasser

für die Füllung: 1 1/2kg Äpfel, 125g Zucker, 50g brauner Rohrzucker, 2 EL Mehl, 1 Zitrone, 1 Prise Muskat

Zum Bestreichen: 1 EL Milch

Mehl in einer Schüssel mit dem Zucker und dem Salz mischen. Die Butter in Flöckchen dazugeben, alles mit den Fingern zu einer bröseligen Masse verarbeiten. Dann mit kaltem Wasser verkneten, bis ein glatter, gut formbarer Mürbeteig entstanden ist. Den Teig in Folie wickeln und in den Kühlschrank legen.

Die Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Zucker, Rohrzucker, Mehl, Zitronenschale, Muskat und nach Belieben noch etwas Zimt in einer Schüssel vermischen und die Apfelspalten unterheben.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in zwei Hälften teilen.

Eine Hälfte ausrollen und eine Springform damit auslegen. Die Äpfel darauf verteilen, in der Mitte etwas anhäufen.

Dann den restlichen Teig ausrollen in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Als Gitter über die Äpfel legen und an den Rändern gut andrücken.

Bei 200 °C auf der untersten Schiene etwa 10 min backen, dann auf 180 °C herunterschalten und in ca. 60 - 75 min fertig backen, bis die Gitterstreifen eine leichte Kruste haben.

Vegane Schokoladenbrüstchen

Für den Boden:

50 g gemischte, geröstete Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse)

2 Medjool Datteln

1 TL dunkles Kakaopulver

Mark von 1/4 Vanilleschote

1 Prise feines Meersalz

1-2 TL Agavendicksaft

Für die Schokocreme:

75 g dunkle vegane Schokolade

150 ml aufschlagbare Sojasahne

Für die Dekoration:

frische, schöne Himbeeren

dunkle vegane Schokolade

Nüsse im Mixer fein hacken. Datteln entsteinen, zusammen mit dem Kakaopulver, dem Vanillemark und dem Meersalz zu den Nüssen geben und weiter mixen. Je nach Konsistenz des Teigs 1-2 TL Agavendicksaft dazugeben. Die Masse sollte leicht klebrig, aber noch formbar sein. Teig in zwei Hälften teilen und mit Hilfe eines Servierings zwei Böden formen, entweder direkt auf einem Dessertteller, oder auf einem mit z. B. Frischhaltefolie bedeckten Teller. Für einige Minuten in den Tiefkühler oder Kühlschrank stellen, damit der Boden fest wird.

Für die Schokocreme Schokolade hacken und im Wasserbad schmelzen. Sojasahne aufschlagen. Schokolade etwas abkühlen lassen, dann die geschlagene Sojasahne löffelweise mit Hilfe eines Schneebesens unterziehen. Zwei Förmchen mit dem gleichen Durchmesser wie der Boden mit kaltem Wasser ausspülen und mit der Schokoladenmasse füllen. Etwa eine halbe Stunde im Tiefkühler oder Kühlschrank fest

werden lassen. Dann vorsichtig aus den Formen nehmen und direkt auf die vorbereiteten Böden legen.

Schokoladenbrüstchen auf Tellern anrichten und mit jeweils einer frischen Himbeere und ein paar Schokohobeln garnieren.

Wackelpudding

Klar, könnt Ihr es Euch an dieser Stelle einfach machen und entweder fertige Becher oder das Instantpulver kaufen und in Wasser aufkochen. Eine Stunde in den Kühlschrank ... Fertig.

Aber richtig Spaß macht Wackelpudding – oder besser „Götterspeise“ - erst, wenn man selbst Hand anlegt:

Für 2 Personen benötigt man 3 Blatt Gelatine und ca 250ml Fruchtsaft (oder Alkohol wie z.B. Wodka. Falls Ihr Euch für den Alkohol entscheidet, solltet ihr auch noch Zucker hinzufügen, da es sonst sehr bitter werden kann.)

Die Gelatine für etwa 10 Minuten in kaltes Wasser legen. Jedes Blatt Gelatine benötigt einen eigenen tiefen Teller mit kaltem Wasser, da sich sonst Klümpchen bilden.

Anschließend die Gelatine in einen Kochtopf legen, erhitzen und unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Achtung: Die Gelatine darf nicht kochen, da sie sonst nach dem Abkühlen nicht mehr richtig fest wird. Nun den Saft unter ständigem Rühren langsam dazugeben, bis sich die Gelatine vollständig mit dem Saft vermischt hat.

Zuletzt den Wackelpudding über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag genießen.

Schokoladenpudding mit Chili

2 Portionen:

200ml Milch

15g Zucker

20g Speisestärke

¼ TL Chilipulver (oder Zimtpulver)

50g Schokolade (hell, zartbitter, bitter)

50ml Sahne

150 ml Milch mit der Sahne in den Topf geben und aufkochen. Die Schokolade darin schmelzen lassen. Das Chilipulver (oder den Zimt) hinzufügen.

Die restlichen 50 ml Milch mit der Speisestärke und dem Zucker vermengen. Die kochende Schokomilch vom Herd nehmen und die angerührte Speisestärke unterrühren. Den Topf noch mal auf den Herd stellen und den Pudding eine Minute aufkochen, dabei kräftig rühren.

Den heißen Pudding in kalt ausgespülte Förmchen geben, mit Frischhaltefolie bedecken und in den Kühlschrank stellen.

Quarkspeise mit Früchten

Zutaten:

500 g Quark

6 EL Milch

Vanillezucker, Zucker und Zitronensaft nach Geschmack

Früchte nach Geschmack und Saison

Zubereitung:

Quark und Milch mit einem Schneebesen verrühren. Vanillezucker, Zucker und Zitronensaft nach Belieben und Geschmack hinzugeben und verrühren. Anschließend kaltstellen.

Mit Früchten, z.B. Erdbeeren, Weintrauben, Heidelbeeren, Himbeeren, Ananas etc. servieren.

*

Ananas mit Schokosauce

Zutaten:

Ananas

Schokosauce

Zubereitung:

Ananas in kleine Stücke schneiden. Auf einem Teller oder in kleinen Schälchen anrichten und mit Schokosauce verzieren.

Eine Erdbeerverführung

Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und in Hälften oder Viertel schneiden. Mit Zucker (nach Geschmack) bestreuen und etwas ziehen lassen.

Schlagsahne steif schlagen und auf die Erdbeeren geben.

Wer eine etwas raffiniertere Erdbeerverführung bevorzugt, kann gerne mit Schokolade kombinieren:

Mousse au Chocolat

(4 Portionen): 12 Eiweiß, 600g Kuvertüre nach Geschmack (weiß, Zartbitter, Vollmilch), nach Bedarf z.B. Zimt, Vanille, Kaffee etc.

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Währenddessen das Eiweiß ganz steif schlagen.

Die Schokolade etwas abkühlen lassen und dann unter das steife Eiweiß ziehen. In eine große Schüssel oder mehrere kleine Schälchen füllen, kalt stellen. (ca. 2 Stunden)

Dazu Erdbeeren servieren.

Honig-Yoghurt-Eis

Kaum etwas schmeckt besser als Eis – oder kühlt im Sommer besser ab. Am besten selbst gemacht und am besten mit Honig gesüßt. (Dazu brauch man nicht einmal eine teure Eismaschine und nur drei Zutaten.)

Man braucht:

1. 600 Gramm griechischen Joghurt bzw. Joghurt mit zehn Prozent Fett
2. 200 Gramm [Honig](#)
3. einen Esslöffel Zitronensaft

Und so geht es:

Joghurt, Honig und Zitronensaft in eine Schüssel mit Deckel geben und verrühren. Dann zumachen und die Schüssel ins Gefrierfach stellen.

Das Eis braucht ständige Betreuung. Bis es fertig ist, dauert es insgesamt etwa 5-6 Stunden. Damit das Eis schon cremig wird, muss es jede Stunde einmal kräftig umrühren werden. So werden die groben Kristalle zerstört und das Eis bekommt eine schöne Konsistenz.

Tipp: Das fertige Eis sollte nicht zu lange im Gefrierfach bleiben, denn dann kann die Cremigkeit wieder verloren gehen. Also am besten schnell aufessen.

Bonbons

1. Grundrezept

(1 Portion): 300g Zucker, 100ml Wasser

Alles in einem Topf zum Kochen bringen. Dabei nicht umrühren. Wenn die Masse langsam braun wird, auf eine Silikonmatte oder ein eingefettetes Backpapier schütten. Nun einmal zusammenfalten und erkalten lassen.

Tipp:

Wahlweise kann man Caramel, Schokolade, Honig oder Minze o.ä. hinzugeben.

2. Karamellutscher

(4 Portionen): 125g Zucker, 1/8l Sahne, 30g Margarine, 1Pck. Vanillezucker, 1TL Honig, etwas Butter

Alle Zutaten in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten unter Rühren kochen lassen. Die Karamellmasse in eine flache, mit Butter eingefettete Form gießen und etwas abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen in kleine Bonbon-Stücke schneiden.

3. Mandel - Karamell - Bonbons

(1 Portion): 3EL Butter, 4 EL Zucker, 2 1/2EL Sahne, 2 EL Mandelsplitter (angeröstet)

Die Butter in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen, den Zucker einrühren und kurz darin erwärmen. Die Sahne dazu geben und schnell (!) verrühren. Die Mandeln unterrühren. Auf ein Backpapier oder Alufolie streichen und trocknen lassen. Nach dem Erstarren in Stückchen schneiden.

Marzipan - Honig

500g klarer Honig

200g Marzipan-Rohmasse

ev. Vanilleschote

Den klaren, nicht zu kalten, Honig in eine Rührschüssel geben. Marzipan-Rohmasse in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in die Rührschüssel geben. Das Ganze mit einem Handmixer verrühren, bis das Marzipan mit dem Honig gut vermischt ist. Zu guter Letzt muss man den fertigen Marzipanhonig nur noch in ein geeignetes Glas füllen.

(Wer möchte, kann den fertigen Honig mit Vanille verfeinern. Dazu einfach eine, der Länge nach aufgeschnittene, Vanilleschote mit ins Honigglas geben.)

Muckefuck

Muckefuck

Als Muckefuck bezeichnet man den Kaffee-Ersatz, der anstelle von „echtem“ Bohnen-Kaffee getrunken und häufig aus einheimischen Pflanzen hergestellt wird.

Weiter wird der Begriff synonym für kaffeeähnliche Getränke und andere Aufgussgetränke wie Malz-, Getreide- und Zichorienkaffee verwendet. (Bei Malzkaffee werden Gerstenkörner zum Keimen gebracht und anschließend getrocknet. Zichorienkaffee wird aus den Wurzeln der „Gemeinen Wegwarte“ hergestellt.)

Als Fruchtkaffee bezeichnet man Mischungen, bei denen Früchte wie Feigen, Eicheln, Buchecker und Kastanien verwendet werden. (Manchmal auch Kerne von Obstsorten wie Trauben oder Datteln.)

Auch für Kaffee-Ersatz (Kaffee-Europa) verwendete Pflanzen sind die Kaffeewicke, Möhren, Spargel, Hagebutte, Kartoffeln, Mandeln, Zuckerrüben, gemälzte Getreide und Lupinen.

Da sich viele Menschen heute gesundheitsbewusst ernähren und auf Koffein verzichten möchten, werden diese alternativen Kaffee-Arten wiederentdeckt.

Eichel-Kaffee

Als erstes sammeln Sie eine mittelgroße Schale voller Eicheln.

Zu Hause werden diese mit Hilfe eines Nussknackers von ihrer Schale befreit. Danach wird die dünne, braune Haut der Eichelhälften ebenfalls entfernt.

Die Eicheln werden anschließend für 24 Stunden in eine Schüssel mit warmem Wasser gegeben, um die Gerbstoffe herauszulösen.

Nach dieser Zeit wird das braun verfärbte Wasser weggeschüttet, die Eicheln noch einmal mit klarem Wasser abgebraust und anschließend getrocknet. Die getrockneten Kerne werden klein gehackt und in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger Hitze etwa eine halbe Stunde lang geröstet. (Dabei stetig umrühren, damit sie nicht anbrennen, sondern eine goldbraune Farbe annehmen.)

Die abgekühlten, gerösteten Eicheln in der Kaffeemühle mahlen. Fertig.

(Das Pulver sollte kühl und dunkel gelagert werden, z.B. in einem Marmeladenglas, da es schnell ranzig wird.)

Kaffee-Zubereitung:

Zwei gehäufte Teelöffel des fertigen Eichelpulvers werden in heißes Wasser gerührt. Fertig.

Wer es eher ... unpulvrig mag, kann auch einen Kaffeefilter nehmen, sollte dann aber einen Löffel pro Tasse mehr nehmen.

Verfeinern:

Wer möchte, kann den Eichel-Kaffee auch mit einer Prise Zimt verfeinern oder Zucker oder Milch hinzugeben.

Wirkung:

Das bekömmliche und aromatische Heißgetränk regt die Verdauung an und wirkt außerdem blutdrucksenkend.

Löwenzahnkaffee

Reißen Sie mindestens zehn Löwenzahnpflanzen mitsamt der Wurzel aus. Wir benötigen ausschließlich die Wurzeln!

Diese bitte reinigen und in zirka 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Zum Trocknen auf einen Teller legen – oder bei schwacher Hitze (max. 40 Grad) in den Backofen geben.

Nachdem sie komplett getrocknet sind, werden die Wurzelstücke in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger Temperatur und stetigem Rühren geröstet.

Nach dem Abkühlen werden die gerösteten Wurzeln in einer Kaffeemühle gemahlen.

Kaffee-Zubereitung: Pro Tasse wird ein gehäufte Teelöffel des Pulvers mit heißem Wasser aufgebrüht. Nach etwa einer Minute kann das Pulver abgeseibt werden. (Löwenzahn-Kaffee ist eher mild und nimmt auch längere Ziehzeiten nicht übel. Wer es also stärker mag, kann auch länger warten.)

Verfeinern: Während des Röstens kann eine Prise Zucker über die Wurzeln verteilt werden. Das verleiht dem Kaffee eine süßliche Note und nimmt dem Löwenzahn die übliche Bitterkeit.

Weidenkaffee

Man sammelt Weidenrinde, oder zieht sie frisch vom Baum. (Keine Sorge, der Baum erholt sich bald!) Dann heißt es „trocknen“. Auf der Heizung, im Backofen (niedrige Temperatur) oder in der Sonne.

Nachdem die Rinde getrocknet ist, wird sie geschnitten und geröstet. Anschließend in der Kaffeemühle gemahlen. (Ehrlich gesagt kann man auch die getrocknete Rinde einfach in kochendes Wasser schmeißen, hilft genauso ... schmeckt aber nicht ...)

Beim Weiden-Kaffee handelt es sich eigentlich um Tee, aber den nimmt man, um gewöhnlichen (Kaffee-)Bohnen-Kaffee zu strecken :-)

„Kaffee“-Zubereitung:

Geben Sie 1 Teelöffel des Pulvers auf 250 Milliliter kaltes Wasser. Erhitzen Sie die Mischung langsam bis zum Siedepunkt und seihen Sie sie dann durch ein feines Sieb ab.

Eine weitere Zubereitungsmöglichkeit ist es, 1 Teelöffel Weidenrinde mit einer Tasse kochendem Wasser aufzugießen, den Tee 20 Minuten ziehen zu lassen und dann die Rinde zu entfernen.

Mischen Sie es je nach Vorliebe mit Kaffee.

Wirkung:

Stimmungsfördernd, Magenberuhigend.

Feigenkaffee

Diese Art des Kaffees ist ein gesundes Naturprodukt, da ausschließlich geröstete und gemahlene Feigen enthält. Drinnen sind viele Ballaststoffe, aber keine Aufputzmittel.
(Zubereitung: Pur oder 1:1 mit Bohnenkaffee oder – mein Favourit – 1:2 Bohnenkaffee)

Kann man in unseren Breitengraden eher nicht selbst herstellen, deswegen einfach fertig kaufen und ausprobieren :-)

Kaffee Carajillo

Kaffee *Carajillo* ist ein Espresso mit spanischem Weinbrand und jeder Menge Zucker. Jose, der Chef der Kneipe, in der ich während des Studiums arbeitete, nannte ihn liebevoll Kokain fürs Volk.

Die Spanier beschreiben ihn mit „Feuer auf der Zunge, Samt in der Kehle und Wärme im Herzen“. Eine ziemlich treffende Beschreibung, macht er doch hellwach und die Mischung aus Koffein, Zucker und Alkohol landet rasend schnell in der Blutbahn :-)

Richtige Variante: Man erhitzt in einem feuerfesten Glas 2 cl **Brandy** mit 2 Kaffeebohnen mit der Dampfdüse der Kaffeemaschine. Dann zündet man den Brandy an und karamellisiert etwas Zucker in der Flamme und löscht das Ganze dann mit einem doppelten Espresso direkt aus der Maschine ab.

Der leicht karamellierte Zucker gibt dem Kaffee seine besondere Note und hebt ihn so von der vielfach verbreiteten, weil einfachen, aber leider nicht klassischen Zubereitung ab.

Einfache Variante: Bei der kippt man einfach einen doppelten Espresso mit 2 cl Brandy und 1 Löffel Zucker zusammen.

Je nach Vorliebe genießt man den *Cafe Carajillo* nun heiß (Vorsicht, auch das Glas ist heiß!) oder mit Eiswürfeln gekühlt.

Ein einheizendes Drei-Gänge-Menü

1. Selleriegemüsesuppe mit Sojacreme
2. Wildlachsfilet in Sesampanade mit Spargelstückchen an Petersilienreis
3. Schokoladenmousse mit Spitzmachern

150 g Kartoffeln

150 g Schalotten

2 bis 3 Möhren

1 mittlere Sellerieknolle

3 bis 5 Spargelstangen

4 bis 6 geschälte Feigen

Einige Spritzer Sojacreme

Einige Blätter Basilikum

Eine Prise Bohnenkraut

Eine Handvoll grob geschnittene Petersilie

2 bis 4 Wildlachsfilet Natur

Eiweiß, Mehl, Sesamkörnchen für die Panade

So geht's:

Die Kartoffeln, die Schalotten (oder kleine Zwiebeln), die Möhren und den geschälten Sellerie in kleine Würfel schneiden. In einem Kochtopf 600 ml Gemüsebrühe erhitzen und das geschnittene Gemüse hinzugeben. Ist alles gut durchgekocht, wird die Suppe mit Sojacreme verfeinert. Wer es mag, kann die Suppe am Schluss pürieren.

Den Wildlachs mit Fischgewürz würzen, in Eiweiß, Mehl und Sesamkörnchen wälzen und mit Bohnenkraut überstreuen. Butter in einer Pfanne schmelzen und den Fisch hineingeben. Er wird von beiden Seiten knusprig gebraten.

Den Naturreis kochen und am Ende mit grob geschnittener Petersilie überstreuen. Den Spargel in Butter dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch mit Reis und Spargel servieren.

Die Schokoladenmousse mit Anis, Zimt und Kardamom bereichern, jedoch von jeder Zutat nur einen Hauch dazugeben. Mit geschälten, frischen Feigen garnieren. Wer es mag, kann noch ein Sahnehäubchen oben drauf geben.

Tunnelspiele

„Ein Tunnelspiel ist ein BDSM-Spiel, welches einmal begonnen, nicht mehr gestoppt werden kann.

Damit widerspricht es im Grunde sämtlichen SM-Regeln. Zum Beispiel der, die besagt, dass ein Spiel jederzeit mit Hilfe eines »Safewords« abgebrochen werden kann. Aber auch der, dass ein Spiel immer innerhalb der Grenzen des Sklaven stattfinden muss.

Ein Tunnelspiel jedoch kann über diese Grenzen hinausgehen, weswegen man sich gut überlegen muss, ob man solche Spiele praktizieren möchte.“

Zu den Tunnelspielen gehört zum Beispiel das „Einreiben der Haut oder der Genitalien mit Pflanzen wie Ingwer oder mit mentholhaltigen Salben wie Wick Vaporub oder Tigerbalsam“. Es „kann ein Brennen und Wärme erzeugen, die erst nach einer gewissen Zeit wieder abflauen.“

Wer mehr über das Thema wissen möchte, dem sei das Buch: „Das Leid mit der Leidenschaft“ von Jennifer Schreiner und Lilly Grünberg empfohlen.

Kandierter Ingwer und Ingwer-Orangensirup

für eine 1 Portion: 100g Ingwer, 100g Zucker, 100ml Wasser, 3 Orangen, Zitronensaft nach Bedarf

Den Ingwer schälen und in Stifte (ca. 5 mm dick) schneiden.

Das Wasser mit dem Ingwer aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nun den Zucker hinzufügen und auflösen. Alles abkühlen lassen.

Die nächsten zwei Tage den Sud mit dem Ingwer jeweils 20 Minuten köcheln und abkühlen lassen.

Am 4. Tag den Sud köcheln lassen, bis der Ingwer glasig und der Sud sirupartig wird.

Den Ingwer aus dem Sirup fischen und auf einem Gitter abtropfen lassen. In ein gut schließendes Schraubglas geben. Er hält, sofern er nicht vorher weggenascht wird, kühl und dunkel gelagert ca. 6 Monate.

Den Sirup entweder sofort kochend heiß in Flaschen füllen (Haltbarkeit des Ingwersirups ca. 6 Monate) oder mit dem Saft der Orangen und etwas Zitronensaft auffüllen und wiederum sirupartig einkochen (je nach Geschmack ev. Noch etwas Zucker zugeben). Noch kochend heiß in Flaschen füllen (Haltbarkeit ca. 6 Monate).

Soll der Sirup glasklar werden, ihn vor dem Abfüllen durch ein sauberes Geschirrtuch seihen. Nochmals kurz aufkochen lassen und anschließend abfüllen.

Der Sirup schmeckt wunderbar in eiskaltem Sprudel oder Sekt!

Minz-Öl, Minz-Paste

für 1 Portion: eine Handvoll Minzblätter, Olivenöl und Salz nach Bedarf

Minzeblätter von den Stielen zupfen, waschen. In einem Pürrierbecher mit einem guten Schuss Öl und einer guten Prise Salz zu einer nicht mehr ganz dickflüssigen Paste mixen. So lange mit Öl, Minzeblättern und Salz "spielen", bis der Geschmack und die Konsistenz für euch passen.