

Mare Rezepte: Aus Captain Cooks Kombüse



Rezept für ein Essen, das glücklich macht...

Glück ist eine dieser Sachen, die sich der Definition entziehen. Ist Glück ein Lottogewinn? Der Bus den man eben noch erreicht? Ein langes Leben? Oder einfach die Abwesenheit von Pech?

Glück scheint in jedem Fall kein Dauerzustand zu sein, sondern eher etwas für kurze Momente. Aber ein erreichter Bus oder ein riesiger Lottogewinn bedeuten nicht wirklich das Glück. Ich weiß das aus eigener Erfahrung, den Bus habe ich schon mal bekommen. Nein, wahres Glück ist Essen! Gutes Essen! Geselliges Essen! Einfaches Essen, wie wir es als Kinder mochten! Wenn man Menschen fragt, von welchem Essen sie nie zuviel bekommen, dann sind es immer Sachen wie Pasta, Milchreis, frisches Gemüse usw. - Hummer und Kaviar suchen Sie da vergebens!

Kommen Sie, binden Sie sich die Schürze um, kochen wir mal eben eine kleine Glücksinsel! Darauf können Sie sich und Ihre Gäste retten, wenn es mal wieder "einer von diesen Tagen" war.

Sie müssen natürlich selbst herausfinden, was Ihr persönliches Glückessen ist, aber ich glaube, mein Vorschlag hat gute Chancen, auf recht viele hungrige Mäuler ein verträumtes Lächeln zu zaubern. Vielleicht beginnen Sie Ihre Suche einfach mal damit:

Machen Sie zum Anfang einen Salat. Bunt soll er sein, fröhlich soll er aussehen! Gelbe Paprika gehört da hinein. Rote Tomaten natürlich. Grüne Gurken. Milde Zwiebeln, nicht zu fein geschnitten. Und dazu Obst! Kiwi, Ananas, Apfel, sehen Sie mal, was es so gibt! Ein mildes Dressing oder Öl. Ein paar Kräuter vielleicht.

Als nächstes natürlich Nudeln. Eine sahnige Sauce dazu – oder eine Fleisch- und-Tomaten-Sauce, die Sie extralange kochen lassen. Sie werden sich wundern, welchen Unterschied es macht, wenn Sie die Bolognese eine Stunde lang köcheln lassen!

Beim Dessert vergessen Sie die Schokolade nicht! Mousse au Chocolat oder simpler Schokopudding – oder vielleicht frisches Obst in flüssige Schokolade getaucht...

Ja, ich weiß, Sie haben da ganz andere Vorstellungen. Bei Ihnen muss es eine Suppe sein, oder viel Knoblauch oder unbedingt Kartoffelbrei und Mamas Grießpudding zum Abschluss... Es war ja nur ein Vorschlag. Aber getreu der alten Zen-Regel, dass der Weg das Ziel ist, werden Sie hier schon bei der Suche nach dem perfekten Glücksbringer glücklich!

Also, experimentieren Sie, fragen Sie Andere nach ihren Rezepten und erfinden Sie Ihren eigenen Stimmungsaufheller, der garantiert keine unerwünschten Nebenwirkungen hat!

Und dabei wünsche ich Ihnen – na was schon? Viel Glück!