

## Aphrodisiaka

Aphrodisiaka, benannt nach der griechischen Liebesgöttin Aphrodite, sind Pflanzen, Nahrungsmittel und Gewürze, denen man eine anregende Wirkung auf das Liebesleben nachsagt. Damit lassen sich wohlthuende Zaubermittelchen" wie anregende Speisen und Getränke, entspannende Tees und stimulierende Duftöle herstellen.

Man sollte selbstverständlich nicht zu hohe Erwartungen haben. Mit der richtigen Einstellung darf man aber durchaus auf eine Wirkung hoffen. Einige Inhaltsstoffe wirken z.B. auf den Hormonhaushalt, der sich wiederum erheblich auf unsere Gefühlslage auswirkt. Hier spielt z.B. das Glückshormon Serotonin eine große Rolle. Durch manche Aphrodisiaka wird der Bluthochdruck gesteigert, wodurch man sich vitaler und leistungsfähiger fühlt. Auch die beruhigenden und entspannungsfördernden Wirkungen einiger Pflanzen können das Liebesleben positiv beeinflussen. Probiert es doch einfach mal aus :-)

### **Nahrungsmittel:**

- Gurke
- Spargel
- Zwiebel
- Tomaten
- Melonen
- Kokosnuss
- Nüsse
- Rettich
- Sellerie
- Esskastanie
- Eier
- Kaviar
- Karotten
- Paprika

### **Gewürze:**

- Safran
- Anis
- Pfeffer
- Petersilie
- Senf
- Schnittlauch
- Basilikum
- Bohnenkraut
- Muskatnuss
- Nelken
- Zimt
- Laos(Galgant )
- Knoblauch
- Ingwer

Pfeffer, Basilikum, Ingwer und Paprika steigern die Durchblutung des Bauchs und der Sexualorgane. Petersilie und Sellerie wirken reizend (wassertreibend) auf Blase und Sexualorgane. Nelke hat eine entspannende Wirkung und Safran soll sogar enthemmend wirken. Viele haben einfach einen sehr hohen Vitamin-, Mineralien- oder Eiweißgehalt, der vitalisierend und kräftigend wirkt.

Zu einem Liebesmahl gehören selbstverständlich mehr als ein paar raffiniert zusammengestellte Zutaten. Optisch schön dekoriert, ein angenehmer Duft und eine entsprechende Atmosphäre können ihren Teil zu einem erotischen Abend beitragen.

### Liebesmenü für zwei Personen

#### **Artischocken Blättchen mit Eier-Dip**

### Zutaten:

- 2 Artischocken
- 1 Ei (hart gekocht)
  - 30g Kapern
  - 4 Eßl. Olivenöl
  - 1 kleine Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Senf

Wasser zum Kochen bringen, 1 Tel. Salz zugeben. Die Artischocken ca. 20 Min. kochen, bis sie gar sind. Für den Dip das Ei zerhacken und mit den Kapern mischen. Die Zwiebel in Würfel schneiden und mit dem Essig verrühren. Die Gewürze je nach Geschmack dazugeben. Zuletzt das Öl und die Kapern-Ei-Masse einrühren.

Die Blätter der Artischocke werden mit den Fingern abgezogen und dann in den Dip getaucht.

#### **Lammtopf "Süße Suleika"**

### Zutaten:

- 30g Mandel
- 500g Lammfleisch
- 2 El Sonnenblumenöl
- 3 El Zucker
- 1/4l Wasser
- 1/2 Würfel klare Fleischsuppe
- 1/4 Stange Zimt
- 150g Backpflaumen
- 2El Soßenbinder für dunkle Soßen
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Safran, Laos

Mandeln überbrühen und Schalen abziehen. Lammfleisch in Würfel schneiden und würzen. In Sonnenblumenöl von allen Seiten anbraten. Fleisch aus dem Topf nehmen. Zucker in den Topf geben und karamellisieren lassen. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Die klare Fleischbrühe darin auflösen. Fleisch, Mandeln und Zimt zufügen und zugedeckt ca. 1 Stunde schmoren. 15 Minuten vor Ende der Garzeit Backpflaumen zugeben. Mit dem Soßenbinder nachdicken.

#### **Dazu passt am besten Reis.**

### Honigkugeln

### Zutaten:

- 20g Hefe
- 1/8l lauwarme Milch
- 250g Mehl
- 40g Zucker
- 2 Eigelb

- 25g Butter oder Margarine
- 500g Frittierfett
- 100g Honig

Hefe mit Milch verrühren. In das Mehl eine Mulde drücken. Hefemilch und 1 EL Zucker hineingeben. Mit wenig Mehl vom Rand verrühren. 20 Minuten gehen lassen. Vorteig, Mehl, restlichen Zucker, Eigelb und Fett mischen. 30 Minuten gehen lassen. Frittierfett erhitzen. Teigkugeln abstechen und im Fett backen. Abtropfen lassen, dann mit Honig überziehen.

### Orientalischer Mokka

#### arabischer Mokka

##### Zutaten:

- 1/2L Wasser
- 12 TL. gemahlener Kaffee
- 1 TL. Kardamom (Frucht ind. Ingwergewächse)

Der Kaffee wird in orientalischen Ländern sehr heiß und ungesüßt serviert. Da die Araber nach den Abessinern die ersten Kaffeetrinker der Welt waren, haben wir es hier mit einer richtig historischen Kaffe Zubereitung zu tun.

Wasser mit Kaffee und Kardamom kalt aufsetzen. Aufkochen lassen und durch ein Sieb in eine vorgewärmte Kanne gießen. Kochend heiß in kleinen Mokkatassen servieren. Kaffee auf einem Stövchen heiß halten.

#### türkischer Mokka

##### Zutaten:

- 60g fein gemahlener Kaffee
  - 8 TL. Zucker
- 4 Mokkatassen Wasser
  - 1 TL. Rosenwasser

Der echte türkische Kaffee muss in einem Kupferkessel mit langem Stiel zubereitet werden. Das Rosenwasser intensiviert den Kaffeegeschmack. Wenn man es nicht bekommt, sollte man jede Tasse mit ein paar Spritzern kaltes Wasser abschrecken, damit der Kaffeesatz sich setzt. Kaffee und Zucker mischen und in den Kessel geben. mit 1/3 des Wassers aufgießen und aufkochen. Das zweite Drittel draufgeben und wieder aufkochen. Restliches Wasser zugeben und zum dritten Mal aufkochen lassen. Mit dem entstehenden Schaum in kleine Mokkatassen füllen und mit einigen Tropfen Rosenwasser verfeinern. Glühend heiß servieren.

### Kochen mit Aphrodisiaka

#### Das Liebesmenü

Man nehme: verführerische Aromen, erotisierende Zutaten und zwei Verliebte

### Aperitif

#### Granatapfel-Drink mit Prosecco und Minze

**ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER:** 1 Granatapfel • einige abgespülte Minzeblättchen • 300 ml gut gekühlter Prosecco • 2 TL Grenadinesirup

Granatapfel halbieren. Kerne heraus klopfen oder mit dem Löffel herauslösen. Kerne mit Minze und eiskaltem Prosecco in einen Krug füllen, 15 Minuten ziehen lassen, dabei kühlen. Minzeblättchen herausfischen. Grenadinesirup, Granatapfelkerne und Prosecco auf zwei Sektkelche verteilen.

### Appetizer

#### Artischocke mit cremiger Zitronen-Aioli

**ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:** 2 frische Artischocken • 2 Biozitronen • Meersalz • 3 EL Mayonnaise • 3 EL Vollmilchjogurt • 1 Knoblauchzehe • schwarzer Pfeffer aus der Mühle • Zucker

1. Artischocken abbrausen und die Stiele abbrechen. Harte Blattspitzen mit einer Schere abschneiden, Schnittstellen mit Zitronensaft beträufeln. In Salzwasser und 2 EL Zitronensaft circa 40 Minuten garen.

2. Mayonnaise, Jogurt, 2 EL Zitronensaft und fein geriebene Schale von 1/2 Zitrone verquirlen. Knoblauch dazu pressen. Mayonnaise mit Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

3. Artischocken aus dem Sud nehmen und umgedreht abtropfen lassen. Pro Teller eine Artischocke anrichten. Zitronen-Aioli in Schälchen füllen, mit Zitronenscheiben dekorieren und zu den Artischocken servieren. Dazu passt frisches Baguettebrot.

### Fit-Faktor

Top-Gehalt an: Cynarin unterstützt die Verdauung, Beta-Karotin stärkt die Abwehr.

Pro Person: 190 kcal; 14 g Fett, 5 g Eiweiß, 9 g Kohlenhydrate

Zubereitung: 10 Minuten plus 40 Minuten Kochzeit

### Suppe

#### Sellerieschaum mit frittiertes Petersilie und Serranospieß

**ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:** 100 g Kartoffeln • 200 g Knollensellerie • 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 500 ml Gemüsebrühe • weißer Pfeffer • Muskatnuss • 100 ml Milch • 4 dünne Scheiben Serranoschinken • kleine Holzspieße • einige Stiele Petersilie • Öl zum Frittieren • 2 EL saure Sahne

1. Gemüse schälen und grob würfeln. Alles in der Brühe circa 15 Minuten garen, pürieren. Mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Milch zugeben und bei geringer Temperatur nochmals circa 5 Minuten köcheln lassen.

2. Schinken auf Spieße stecken. Petersilie waschen, trocken tupfen. Reichlich Öl in einem Topf erhitzen. Schinkenspieße circa 3 Minuten darin knusprig braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Petersilienbüschel kurz im Bratfett frittieren. Abtropfen lassen.

3. Saure Sahne unterrühren, Suppe mit dem Quirl kräftig schaumig schlagen. In Schalen füllen und mit Petersilie und Schinkenspieß anrichten.

Fit-Faktor

Top-Gehalt an: Ätherische Öle fördern den Stoffwechsel, Magnesium entstresst.

Pro Person: 100 kcal; 4 g Fett, 3 g Eiweiß, 22 g Kohlenhydrate

Zubereitung: insgesamt circa 30 Minuten

## Hauptgericht

### Linguine mit Venusmuscheln und Avocado-Chili-Sauce

**ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN: 150 g Linguine · Meersalz · 2 Knoblauchzehen · 1 rote Chilischote · 1 EL Olivenöl · 125 ml Weißwein · 1 kg Venusmuscheln · 1 Avocado · Pfeffer aus der Mühle · Saft von 1/2 Zitrone**

1. Linguine in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Knoblauch schälen, Chili entkernen. Beides hacken, im Öl anbraten, herausnehmen. Mit Wein ablöschen.

2. Venusmuscheln in kaltem Wasser gründlich abwaschen, bereits geöffnete wegwerfen. Muscheln im Weißweinsud garen, bis sich die Schalen öffnen. Muscheln herausnehmen, ungeöffnete Exemplare wegwerfen.

3. Muschelsud durch ein Sieb streichen, leicht abkühlen lassen. Avocado schälen, Fruchtfleisch im Muschelsud pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Linguine abgießen, auf Tellern anrichten. Avocado-Chili-Sauce mit dem Schneebesen aufschäumen, zusammen mit den Muscheln auf der Pasta verteilen.

Fit-Faktor

Top-Gehalt an: Zink steigert die Testosteronproduktion und stärkt die Abwehr.

Pro Person: 550 kcal; 12 g Fett, 15 g Eiweiß, 40 g Kohlenhydrate

Zubereitung: insgesamt circa 30 Minuten

## Dessert

### Mohn-Vanille-Mousse mit heißer Himbeersauce

**ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN: 3 Blatt Gelatine · 6 EL fettarme Milch · 2 EL Zucker · Mark aus einer Vanilleschote · 2 EL gemahlener Mohn · 300 g Vollmilchjogurt · 300 g tiefgekühlte Himbeeren · 2 EL Birnendicksaft · 1 EL Vanillepuddingpulver · Zitronenmelisse**

1. Gelatine in Wasser einweichen. Milch, Zucker, Vanillemark und Mohn in einem Topf aufkochen, leicht abkühlen lassen. Gelatine unterrühren, bis sich diese ganz aufgelöst hat. Nach und nach den Jogurt untermischen und die Mousse im Kühlschrank (am besten über Nacht) fest werden lassen.

2. Himbeeren und Birnendicksaft mit etwas Wasser aufkochen. Vanillepuddingpulver mit 3 EL Wasser vermischen und unter die kochenden Himbeeren rühren, bis diese leicht andicken.

3. Einen Esslöffel Mousse und die Himbeersauce auf Tellern anrichten. Mit Zitronenmelisse dekorieren.

Fit-Faktor

Top-Gehalt an: Kalzium für starke Knochen

Pro Person: 180 kcal; 3 g Fett, 9 g Eiweiß, 24 g Kohlenhydrate

Zubereitung: 30 Minuten plus Kühlzeit. Tipp: Mousse am besten schon am Vortag zubereiten!

### Liebesmenü:

#### Cous-Cous-Minzsalat mit Riesengarnelen am Zitronengras

Cous Cous in Gemüsebrühe im Verhältnis 1:1 aufkochen und 20 min quellen lassen. Anschließend mit Dressing marinieren und frische Minze geschnitten zugeben.

Dressing: 1 Eigelb Salz, Pfeffer, Zucker, Honig, Knoblauch, Zwiebel, 1/8 Liter Hühnerbrühe alles zusammen pürieren Öl langsam zugeben.

Riesengarnelen schälen und den Darm entfernen. Auf Zitronengras (Stengel) spießen ( 3 Stk.) und braten (ca. 6 min) mit Knoblauch und Thymian anlegen.

Angerichtet wird der Cous Cous Minzsalat mittig auf dem Teller mit Hilfe einer Form (2cm hoch). Die Garnelen am Zitronengras darauf legen und das Dressing im Kreis träufeln.

#### Currysuppe mit Hähnchen und Kokos

1 Hähnchenbrust in der Brühe pochieren danach in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in etwas Butter anschwitzen, Curry begeben und mit Weißwein und Hähnchenbrühe ablöschen. Apfel und Bananen begeben, würzen, kochen und pürieren.

Kokosnuss aufbrechen (durch ständige Schläge mit dem Messerrücken auf die in der Hand drehenden Nuss), fein raspeln danach zugeben und ca. 15 min mitkochen.

### **Karotten - Ingwer - Sorbet mit Prosecco**

Karottensaft, Honig und eingelegter Ingwer mit etwas Pernod (1/4 Liter) Sekt vermischen und in Sorbetmaschine frieren.

### **Gefüllte Entenbrust auf Selleriepüree und Vanille-Lauchgemüse**

Entenbrust zum Zwilling schneiden, Parmaschinken und Chili belegen und einrollen. Anschließend in einem Schweinernetz einwickeln, rosa braten und anschließend tranchieren.

Sellerie mit Zwiebeln in Butter glasig schwitzen, mit Weißwein ablöschen und würzen. Anschließend mit Sahne bedecken und Sellerie bei geringer Hitze garen und pürieren.

Lauch in Rauten schneiden, mit etwas Sahne ablöschen und das Mark von der Vanilleschote beigegeben. Danach mit Sahne reduzieren. Tipp zum Anrichten: Selleriepüree längs auf den Teller, darauf die in Scheiben geschnittene Entenbrust. Rechts und Links davon das Vanille- Lauchgemüse. Dekorieren könnte man die Entenbrust mit Thymian.

### **Gepfefferte Erdbeeren**

Frischen, grünen Pfeffer hacken. Erdbeeren in Scheiben schneiden und dekorativ auf einem Teller anrichten. Zucker caramolisieren danach mit Rotwein ablöschen und mit Stärke binden. Pfeffer dazugeben und Erdbeeren mit diesem Fond marinieren. Mit etwas Amaretto abschmecken.

### **Gewürze - natürliche Aphrodisiaka!**

Basilikum, Ingwer, Zimt - wussten Sie, dass viele Gewürze - in der richtigen Menge eingesetzt - eine aphrodisierende Wirkung auf uns haben? Beim Liebesmenü sollten Sie also auf keinen Fall zu sparsam sein mit dem Einsatz von Gewürzen!

### **Die Vorspeise: Tomatensuppe mit viel Basilikum!**

Was viele für harmlose Deko halten, ist in Wirklichkeit ein waschechtes Aphrodisiakum: Basilikum steckt voller ätherischer Öle, die lustfördernd wirken. Eine ähnliche Wirkung haben übrigens Pfeffer und auch Petersilie.

### **Zutaten für 4 Personen:**

800 g vollreife Tomaten  
2 große Zwiebeln  
1 EL Butter  
0,2 l Fleischbrühe (Instant)  
6 frische Basilikumblätter  
1 Prise Zucker  
etwas Salz  
2 EL Grappa (italienischer Branntwein)  
4 EL süße Sahne

### **Zubereitung:**

1. Die Tomaten oben kreuzweise einschneiden und für etwa 15 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Sie abschrecken, enthäuten und etwas zerkleinern.
2. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in der Butter andünsten. Die Tomaten dazugeben und beides etwa 30 Minuten unter öfterem Wenden bei mittlerer Hitze dünsten. Es soll ein konzentriertes Mus entstehen.
3. Die Brühe dazugeben und die Suppe im Mixer pürieren. 1/3 der Basilikumblätter in Streifen schneiden und in die Suppe geben. Das Ganze einmal aufkochen und mit Zucker, Salz und Grappa abschmecken.
4. Die Sahne steif schlagen. Die Tomatensuppe in vorgewärmte Suppentassen geben. Sie jeweils mit 1 Esslöffel Sahne und dem restlichen Basilikum garnieren.

### **Getränketipp:**

Dazu passt ein trockener Weißwein, z.B. Orvieto Classico secco (1- bis 2-jährig).

### **Die Hauptspeise: Pasta mit Ingwer, Gemüse und Lachs**

### **Zutaten für 4 Personen:**

250 g Spaghettini  
etwas Meersalz  
1/2 rote Paprikaschote  
1/2 gelbe Paprikaschote  
2 Frühlingszwiebeln  
125 g Zuckerschoten  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl  
1 TL Butter  
100 g Räucherlachs

### **Zubereitung:**

1. Die Paprikaschoten putzen, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zuckerschoten waschen und die Enden abschneiden. Fäden an den Schotenseiten mit einem Messer abziehen.

2. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

3. Inzwischen den Knoblauch und den Ingwer schälen und beides fein hacken. Das Öl und die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch sowie Ingwer darin kurz anbraten. Das Gemüse hinzufügen und alles unter Rühren bissfest garen. Mit Salz abschmecken.

4. Den Räucherlachs in schmale Streifen schneiden und vor dem Servieren zum Gemüse geben. Die Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und unter das Gemüse mischen.

#### **Das Dessert: Birnen in Rotwein - mit viel Zimt!**

##### **Zutaten für 4 Personen:**

6 Birnen  
0,5 l Rotwein  
100 ml Madeira  
1 Msp. Zimt  
1 Msp. Gewürznelke  
30 g Zucker  
eine halbe Zitrone  
0,5 Stk. Vanilleschote  
2 TL Speisestärke  
etwas Puderzucker  
4 Zweige Zitronenmelisse

##### **Zubereitung:**

1. Die Birnen schälen, ohne den Stiel zu entfernen, mit dem Stiel halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

2. Wein, Madeira, Gewürze, Zucker und abgeriebene Zitronenschale zum Kochen bringen. Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herauskratzen und dazugeben. Die Birnen einlegen und etwa 15 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen, bis ein spitzes Messer fast ohne Widerstand durch das Fleisch geht.

3. Die Birnen mit dem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen und in eine flache Schale legen. Den Sud durch ein Sieb darüber gießen und über Nacht ziehen lassen.

4. Eine Stunde vor dem Servieren die Birnen herausnehmen und den Sud in eine Kasserolle gießen. Nach Bedarf mit Zucker oder Zitronensaft abschmecken. 1/2 Tasse abnehmen und die Stärke darin anrühren. Den Sud zum Kochen bringen und die Stärke einrühren. 1 Minute köcheln lassen, vom Herd ziehen und erkalten lassen, bis die Sauce noch handwarm ist.

5. Die Birnen der Länge nach fächerförmig einschneiden, so dass sie am Stiel noch zusammenhängen.

6. Die Sauce mit dem Mixstab aufschäumen und je einen kleinen Schöpflöffel davon auf Teller verteilen, zwei Birnenhälften darauf anrichten, etwas auseinander drücken, so dass die Scheiben schräg stehen, und mit Puderzucker bestäuben. Mit der Zitronenmelisse garnieren.

#### ***"Gaumenkitzel der Aphrodite" - Austern auf Blattspinat mit Champagnersoße***

##### *Zutaten:*

10 Austern  
200g frischer Blattspinat  
Salz  
2 Schalotten  
50g Butter  
frisch gemahlener weißer Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss  
1/8 Liter Sahne  
6 EL Champagner  
Cayennepfeffer  
1 TL Zitronensaft  
1 TL fein geschnittener Schnittlauch

##### *Zubereitung:*

Die Austern am besten mithilfe eines Austernmessers aufbrechen und das Fleisch herauslösen. Die Flüssigkeit in eine Schale gießen.

Spinat verlesen, putzen und gründlich waschen. In Salzwasser kurz blanchieren und in eiskaltem Wasser abschrecken. Eine Schalotte schälen, in Würfel schneiden und in 10 g Butter andünsten. Die Spinatblätter dazugeben und kurz durchschwenken.

Die andere Schalotte schälen, in Würfel schneiden und ebenfalls in 10 g Butter andünsten. Mit Sahne aufgießen und so lange bei starker Hitze einkochen lassen, bis die Sahne sämig ist. Mit Champagner aufgießen. Kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Die Austern samt durchgeseibter Austernflüssigkeit in die Sauce geben und nach 20 Sekunden wieder mit einem Löffel herausholen.

Den Blattspinat auf zwei Tellern anrichten und mit den Austern belegen. Die Sauce mit einem Pürierstab noch einmal aufmixen und dabei die restliche Butter in kleinen Flöckchen dazugeben. Die Sauce über den Austern verteilen, mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen und mit den leeren Austernschalen anregend garnieren.

*Schuhbecks Tipp: Die Austern auf keinen Fall länger als angegeben in der Sauce pochieren, da sie sonst zäh werden. Richtige Austernfans legen die Austern roh auf den Spinat und geben dann die Sauce darüber - das überlasse ich Ihrem Geschmack.*