

APPETITES

ANTHONY BOURDAIN

mit LAURIE WOOLVER

FOTOGRAFIE BOBBY FISHER

riva

EINLEITUNG

»Alle glücklichen Familien sind einander ähnlich . . .«

Leo Tolstoi, *Anna Karenina*

Tolstoi hat meine Familie nie kennengelernt.

Ariane, meine achtjährige Tochter, parodiert gern ihre Mutter, wie sie droht, einen Taxifahrer zu erwürgen. Das hat die Kleine inzwischen so oft miterlebt, dass sie es verdammt gut hinbekommt – den italienischen Akzent, die Wut und die Verzweiflung, wenn der Fahrer wieder einmal falsch abbiegt, und dann der absolute Killergag: »Isch brriiinge Sie um mit meine eigene Ände!«

Meine Frau sieht man kaum in etwas anderem als in ihrer üblichen Sportkleidung. Sie ist Kampfsportlerin, mit einem roten Gürtel in brasilianischem Jiu-Jitsu, und trainiert täglich. Die meiste Zeit verbringt sie damit, sich neue Tricks anzueignen, wie sie die Füße, Knöchel und Knie ihrer Gegner schnell und brutal so bearbeiten kann, dass Sehnen und Bänder dauerhaft Schaden nehmen.

Ich verdiene meinen Lebensunterhalt, indem ich die Welt bereise. An einem x-beliebigen Tag kann man mich mit ebenso großer Wahrscheinlichkeit in einem Langhaus in Sarawak auf Borneo, einem Straßencafé in Marseille oder der Flughafenlounge von Doha in Katar antreffen wie zu Hause. Meine Tochter ist daran gewöhnt, dass ihr das Gesicht ihres Vaters aus dem Fernsehen oder von den Reklameflächen auf den Stadtbussen entgegenschaut.

Ihr bester Freund Jacques ist Filipino und gehört zu einer Großfamilie, die locker genauso viel Zeit bei uns zu Hause verbringt wie irgendwo anders. Englisch hört man bei uns im Wechsel mit Italienisch und Tagalog. Meine Tochter spricht fast fließend Italienisch. Ich nicht.

Was tun denn »normale« Menschen so?

Was macht eine »normale« glückliche Familie aus?

Wie verhalten sich die Leute? Was essen sie zu Hause? Wie verbringen sie den Tag?

Es gab eine Zeit, da hätte ich kaum gewusst, was ich auf diese Fragen hätte antworten sollen, da ich mich stets in Randbereichen bewegte. Ich kannte keine normalen Menschen. Die normalen Menschen waren meine Kunden, seit ich 17 bin. Eine abstrakte Größe, im wahrsten Sinne des Wortes Schattenwesen in den Gasträumen, wo immer ich gerade arbeitete. Ich habe sie immer nur aus meiner beruflichen Perspektive als Koch wahrgenommen – das heißt, wie jemand, der kein Familienleben hat, der nur andere Profis aus der Gastronomie kennt, der arbeitet, wenn normale Menschen Freizeit haben und der frei hat, wenn andere schlafen.

Von normalen Menschen musste ich bloß genug wissen, um ganz bestimmte Wünsche zu errahnen: Würden sie wohl das Hühnchen oder den Lachs bestellen? Meist traf ich sie nur, wenn sie nicht gut drauf waren: hungrig, betrunken, geil, schlecht gelaunt, wenn es etwas zu feiern gab oder wenn sie ihren Frust am Personal abreagieren mussten.

Was sie zu Hause trieben, wie es sich anfühlt, wenn man am Sonntag ausschlafen kann, seinem Kind Pfannkuchen zum Frühstück macht, sich Zeichentrickserien reinzieht, im Garten Ball spielt – das alles kannte ich nur aus Filmen.

Das menschliche Herz war – und bleibt – ein Rätsel für mich. Aber ich lerne dazu. Ich muss.

Ich bin erst mit fünfzig Vater geworden. Das ist spät, ich weiß. Aber für mich war es genau der richtige Zeitpunkt. Niemals zuvor wäre ich alt, etabliert oder reif genug gewesen für diesen großartigsten und wichtigsten Job auf der Welt: ein anderes menschliches Wesen zu lieben und zu umsorgen.

Von dem Moment an, als ich sah, wie der Kopf meiner Tochter aus dem Schoß herausgezogen wurde wie ein Korken aus der Flasche, änderte sich etwas Entscheidendes in meinem Leben. Ich war nicht länger der Star in meinem eigenen Film – oder in irgendeinem Film. Von da an drehte sich alles nur um dieses Mädchen. Wie die meisten Leute, die Bücher schreiben oder im Fernsehen auftreten, bin ich ein schrecklicher Egoist. Vater zu werden war eine enorme Erleichterung, da ich nun von meinen Genen, meinen Instinkten gezwungen wurde, mich um jemand anderen als mich selbst zu kümmern. Ich mag es, Vater zu sein. Nein, ich liebe es, Vater zu sein. Und zwar alles daran.

Ja, ich weiß, die Begeisterung über diese späte Veränderung in meinem Leben hin zu einer verantwortungsvollen Elternschaft mag etwas übertrieben sein. Und es stimmt, ich versuche zumindest, verlorene Zeit aufzuholen. Da viele meiner glücklichsten Kindheitserinnerungen – Sommerferien an der Küste von Jersey, Montauk in der Nebensaison, Reisen nach Frankreich – mit dem Geschmack und dem Geruch von Speisen verbunden sind, die ich damals gegessen habe, verspüre ich ein starkes Bedürfnis, geliebte Menschen mit Essen vollzustopfen. Ich bin das Fleisch gewordene Klischee dieser latent aggressiven italienischen oder jüdischen Großmütter, die in Filmen immer alle Leute mit »Esst, esst!« bedrängen und dann untröstlich schmollen, wenn keiner mehr etwas will.

Dieser pathologische Drang wird durch meinen Beruf noch verstärkt. Mehr als drei Jahrzehnte lang war ich gezwungen, als Koch stets gut organisiert zu sein, immer einen Plan zu haben, wie sich vorhandene Vorräte am besten verwenden lassen, vorbereitete Lebensmittel ordentlich zu beschriften und den Arbeitsbereich sauber zu halten.

Zusätzlich zu meinem Wunsch, verlorene Zeit aufzuholen und meinem Bedürfnis, die Menschen um mich herum zu füttern, bin ich also zwanghaft-obsessiv in meinen Arbeitsgewohnheiten und auf eine Art und Weise pedantisch, die für einen professionellen Koch vielleicht ideal sein mag, an einem Ehemann oder Vater aber eher verstörend wirkt.

Das ist meine Familie. Und das ist unser Kochbuch.

Das sind meine Lieblingsgerichte und die, die ich gerne meiner Familie und meinen Freunden vorsetze. Rezepte, die »funktionieren«, das heißt, sie wurden über Jahre entwickelt und immer wieder erprobt.

Wie in der Gastronomie durchaus üblich, werde ich manchmal kleine »qualitative« Opfer bringen, damit das Ganze beherrschbar bleibt. Es mag ja lobenswerter Ehrgeiz sein, den besten Risotto der Welt zuzubereiten, doch das ist einen Scheißdreck wert, wenn Ihre Gäste mit knurrendem Magen am Tisch sitzen und sich langsam die Birne zukippen, während Sie eine gefühlte Ewigkeit Reis rühren. Fisch im Ganzen zubereitet, schmeckt mit Sicherheit »besser«. Wenn Sie allerdings nicht so genau wissen, wohin mit dem Messer und bei Tisch vor acht Gästen mit einer gebratenen Seezunge kämpfen, um ein Filet abzuheben, relativiert sich das ganz schnell.

An den Rezepten in diesem Buch ist nichts auch nur annähernd innovativ. Wenn Sie einen Küchengott brauchen, der Sie in das gelobte Land der nächsten Kreativitätsstufe bringen soll, dann suchen Sie woanders. Das bin ich nicht.

Zum einem Teil sind diese Rezepte direkte Adaptionen aus Kindheitserinnerungen: Gerichte, die meine Mutter mir vorgesetzt hat, Sachen, die ich in den glücklicheren Momenten meines Lebens gern oder liebend gern gegessen habe – Essenserinnerungen, die ich gern mit meiner Tochter teilen möchte –, dazu die größten Hits von meinen Reisen sowie einige eingedampfte Weisheiten zu Themen wie Frühstück oder Thanksgiving-Dinner, damit sie gut organisiert, effizient und stressfrei ablaufen können.

Als ich in diese neue »Daddy«-Phase eintrat, stellte ich fest, dass es viel stressiger für mich war, zu Hause ein Abendessen für fünf Freunde vorzubereiten als im Restaurant nacheinander 500 À-la-carte-Bestellungen rauszuhauen. Ich habe ein Mittel gefunden, wie ich diesen Stress loswerde: Ich muss meine Freunde oder Familienmitglieder einfach nur wie fünf x-beliebige von meinen endlos vielen Gästen behandeln – bis das Essen serviert ist. Dann kann ich mich zu ihnen an den Tisch setzen, entspannen und ihre Gesellschaft genießen. Ganz wie ein »normaler« Vater.

Was meine Tochter angeht

Meine Tochter Ariane ist acht Jahre alt, während dieses Buch entsteht. Auf den Fotos ist sie zum Großteil verdeckt, denn von fremden Menschen erkannt zu werden ist seltsam und nicht gerade normal, wie ich am eigenen Leib erfahren habe. Aber ich bin ein großer Junge, und außerdem habe ich mir die Suppe selbst eingebrockt. Wenn ich gerade auf der verzweifelten Suche nach einer Toilette durch einen Flughafen irre und mich dann ein Fan wegen eines Fotos aufhält, dann ist das ein geringer Preis, den ich für all die Freiheiten und Annehmlichkeiten, die ich habe, bezahlen muss, gerade weil ich zu den Leuten gehöre, die auf Flughäfen erkannt werden. Hundertpro ist das besser als eine gottverdammte stressige Brunch-Schicht. Ich wusste genau, was mich erwartet, als ich anfang, Bücher zu schreiben, und mich entschloss, im Fernsehen aufzutreten. Wenn meine Tochter groß genug ist, wird sie selbst entscheiden, ob sie erkannt werden möchte.







[1]
FRÜHSTÜCK



Mit Brunch und Frühstück kenne ich mich aus. Wenn es in meinem Arbeitsleben schlecht lief, war das Fluch und Segen zugleich. Egal, wie schlimm die Lage war, wie sehr ich etwas verbockt hatte, ganz egal, wie wenig salonfähig ich gerade aussah – als Brunch-Koch fand ich jederzeit einen Job.

Und obwohl es gut war, immer eine zuverlässige Einnahmequelle zu haben, wird der Geruch nach Frühstück und Brunch für mich immer gleichbedeutend mit Niederlage sein und mich an die Tiefpunkte meines Lebens erinnern, als ich am Wochenende früh aufstehen musste, um Speck auszulassen, Bratkartoffeln vorzubereiten und dann Hunderte Eier in die Pfanne zu klopfen.

Wegen all dieser negativen Assoziationen habe ich mich zu Hause lange Zeit geweigert, Frühstück zu machen – und zwar komplett. Als Vater einer kleinen Tochter, die, wie die meisten Achtjährigen, auf Pfannkuchen abfährt und auf Frühstück im Allgemeinen, musste ich in letzter Zeit allerdings oft auf meine Erfahrungen zurückgreifen. Und seit ich für ein achtjähriges Mädchen und seine Freunde koche, sind meine Assoziationen zu dieser Mahlzeit sehr viel erfreulicher.

So bin ich zurzeit häufiger gefordert, bei Übernachtungspartys mit einer Hucke Kindern eine effiziente Versorgung mit Pfannkuchen sicherzustellen. Und in den Ferien mache ich ganz gern für die Gäste des Hauses Frühstück. Also, nach all den Jahren, die ich als Profi mit der Zubereitung von Frühstück verbracht habe, hier nun das, was ich dabei gelernt habe.

RÜHREI

Escoffier wird nachgesagt, dass er beim Verquirlen der Eier heimlich eine Knoblauchzehe auf die Zinken seiner Gabel gesteckt habe. Nichts für mich. Ich glaube an Eier, Salz, schwarzen Pfeffer und die gute Butter, in der die Eier gebraten werden. Weder Milch noch Sahne – und auch kein Wasser – wird ein ordentlich gebratenes Rührei irgendwie verbessern. Eine Gabel benutze ich allerdings auch.

Vor einiger Zeit stieß ich im Internet in einem Feinschmeckerforum auf den Kommentar eines unerträglichen Nerds, der sich eine Folge von Jacques Pépíns Kochsendung auf PBS angesehen hatte, in der Jacques Rühreier in einer beschichteten Pfanne zubereitet und sie mit einer Gabel umrührt. Der beleidigte Poster machte sich darüber Sorgen, dass die metallene Gabel die Beschichtung der Pfanne zerkratzen könnte.

Weißt du was? Wenn Jacques Pépin sagt, dass du dein Scheißei so zubereiten sollst, dann ist das verdammt noch mal so, du Dumpfbacke! Und jetzt halt dich da raus und diskutier weiter über Gugelhupfrezepte.

Und so macht man ein Rührei: Ein frisches Ei an einer flachen Oberfläche, wie einem Schneidebrett, aufschlagen und den Inhalt in eine Schüssel geben, damit man ihn auf Schalenreste überprüfen kann, die man natürlich entfernen und wegwerfen sollte. Nur kurz mit einer Gabel verschlagen, es soll keine homogene Masse entstehen. Butter in einer Pfanne erhitzen, das Ei hineingießen und mit der Gabel durchheben. Nicht zu kräftig, Sie wollen vorsichtig die Schichten aufeinanderstapeln, während sie garen. Wenn das Rührei fluffig, aber noch immer feucht ist, schnell auf einen Teller geben und sofort servieren. Denken Sie daran, dass die Eier auch auf dem Teller noch weitergaren.

OMELETT

Schlagen Sie frische Eier in eine kleine Schüssel auf. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Ich füge weder Milch noch Wasser hinzu. Erst direkt vor dem Braten, nicht eine Sekunde früher, die Eier heftig mit einer Gabel verschlagen, aber nicht übertreiben. Sie wollen in der Textur eine Vermischung zwischen Dotter und Eiweiß erreichen, Ihr Omelett sollen keine sichtbaren weißen Streifen mehr durchziehen (im Unterschied zum Rührei), aber es soll auch keine vollständig homogene Masse werden. Verquirlen Sie die Eier einfach so lange, bis sie gleichmäßig gelb sind. Und dann Schluss.

In einer beschichteten Pfanne etwas Butter erhitzen, *nicht* bräunen.

Sobald die Butter Blasen wirft, die Eier in die Pfanne gießen und die Masse sofort hin und her schieben. Ich verwende einen (relativ hitzebeständigen) Pfannenwender aus Kunststoff. Jacques Pépin benutzt eine Gabel. Egal, welches Werkzeug Sie nehmen, bewegen Sie es in einem Achter-Muster, ziehen Sie die flüssigen Eier in die Mitte und zum oberen Rand (zwölf Uhr) der Pfanne, sodass sich die entstandenen Lücken wieder mit flüssigem Ei füllen. Arbeiten Sie auch die Eispritze vom Rand mit ein, nichts darf knusprig werden oder stärker garen als der Rest. Ein Omelett *niemals* wenden.

Die Mitte des Omeletts sollte immer noch saftig und ein klein wenig feucht sein, wenn Sie die Pfanne vom Herd nehmen – die Franzosen nennen das *baveuse*.

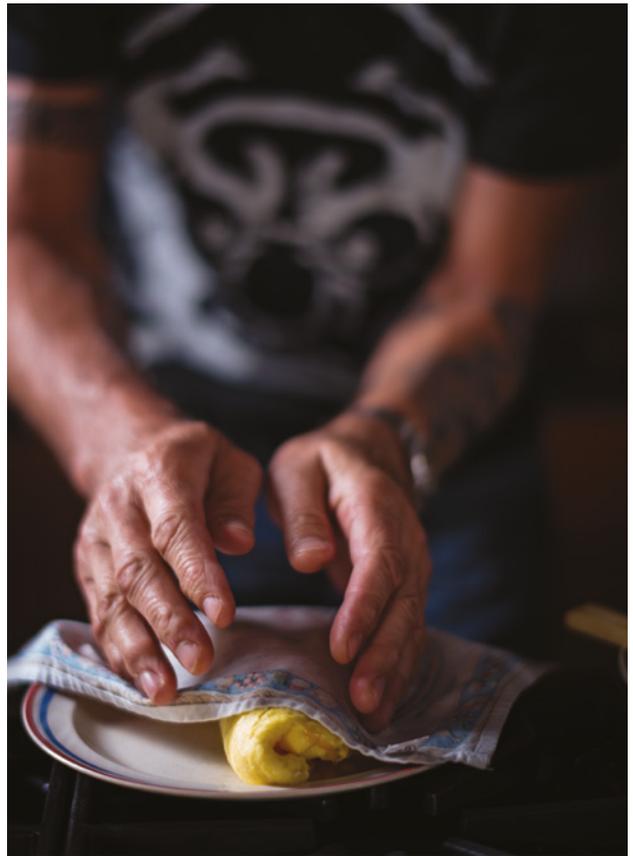
Und jetzt müssen Sie das Omelett noch auf den Teller bekommen. Das sieht zwar ziemlich schwierig aus, ist es aber eigentlich gar nicht.

Schützen Sie Ihre Hand mit einem Küchenhandtuch vor der Hitze und packen Sie den Stiel der Pfanne *von unten* in einem V-Griff. Jetzt richten Sie die Pfanne auf. Nehmen Sie einen Teller in die andere Hand und kippen Sie die Pfanne darüber wie eine sich schließende Tür. Das Omelett klappt dabei über sich selbst zusammen und rutscht auf den Teller.

Wenn es jetzt wie ein Häufchen Elend aussieht, keine Sorge. Legen Sie ein sauberes Geschirrtuch darüber wie eine Decke – so behutsam, als würden Sie ein Baby zu Bett bringen. Mit den Händen, wie zu einem Gebet gefaltet, formen Sie das Omelett zu einem ordentlichen Halbmond: dick in der Mitte, schmaler an beiden Enden. Dabei wird gleich überschüssige Butter oder zu flüssiges Ei aufgesaugt.

Wenn Sie Ihr Omelett füllen wollen, braten Sie »trockene« Zutaten wie Zwiebeln, Paprika- oder Schinkenstreifen in der Butter an, bevor Sie das Ei dazugeben, um sie dann direkt in das Omelett einzuarbeiten. Käse oder andere weiche Zutaten, die sich eventuell verflüssigen, vorsichtig zu den bratenden Eiern in die Pfanne geben, bevor das Omelett angerichtet wird.

Wenn Sie geschickt sind, können Sie zwei Omeletts gleichzeitig zubereiten – mehr vermutlich nicht. Es sei denn, Sie wären wie ich.



EIER BENEDICT

Ein paar Tipps zu Eiern Benedict:

- ✦ **Grundsätzlich gilt:** Für Eier Benedict braucht man englische Muffins, die mit Toasties vergleichbar sind. Auf jede Hälfte kommt eine Scheibe gegrillter Speck, darauf ein pochiertes Ei und als Krönung ein ordentlicher Klecks Sauce hollandaise – basta!
- ✦ **Toasten Sie Ihre verdammten Muffins.** Jeder versaut das mit den englischen Muffins. Überall versäumen es faule Postenköche, die Muffins auf beiden Seiten zu rösten – sie schieben sie unter den Salamander, grillen sie damit eigentlich nur auf einer Seite, die andere Seite bleibt lasch, zäh, kalt und schmeckt nach Kühlschrank. Ich hasse das. Es ist ein kulinarisches Verbrechen. Machen Sie es besser.
- ✦ **Grillen Sie den Speck** – oder braten Sie ihn wenigstens in der Pfanne aus.
- ✦ **Bereiten Sie die Hollandaise in aller Ruhe im Voraus zu** – und füllen Sie sie noch warm in eine Thermoskanne mit großer Öffnung. Nichts ist frustrierender, als wenn Sie wegen der Hollandaise alles unterbrechen müssen oder wenn sie kalt wird (Rezept für Sauce hollandaise siehe Seite 284).

Das Pochieren von Eiern ist für die meisten Hobbyköche eine Herausforderung. Viel Stress und Scheitern hat seine Ursache in einigen schlimmen Amateurliga-Fehlern, daher:

- ✦ **Verwenden Sie einen großen, flachen Topf** für das Pochierwasser, keinen tiefen. Eine Sautierpfanne ist perfekt. Sie wollen schließlich mit Ihrem Schaumlöffel in einem bequemen Winkel in den Topf tauchen und die Eier herausheben können. Sie fischen hier nicht nach Äpfeln.
- ✦ **Geben Sie einen halben Teelöffel weißen Essig ins Wasser.** Dadurch gerinnt das Eiweiß schneller, und das Ei behält dann seine schöne runde Form.

✱ **Lassen Sie die Eier nicht ins Wasser plumpsen.** Schlagen Sie jedes einzeln in eine Tasse auf. Wenn das Wasser köchelt, lassen Sie die Eier nacheinander vorsichtig an der Oberfläche hineingleiten. Kippen Sie dazu die Tasse vorsichtig so, dass das Ei sanft seitlich ins Wasser rutschen kann. Wenn die Eier gar sind, also außen eine feste Form haben, aber noch flüssig im Inneren, heben Sie jedes Ei vorsichtig mit einem Schaumlöffel heraus ... und dann sofort servieren!

Es sei denn, Sie hätten sich anmaßenderweise vorgenommen, zu Hause zehn Personen Eier Benedict zu servieren. Vermutlich sollen Ihre Gäste alle ihr Frühstück gleichzeitig bekommen oder zumindest so in etwa. Und wenn Sie nicht gerade ein Brunch-Superhirn mit reichlich Erfahrung in der Abwicklung von schnellen Ordnern sind, wird es Ihnen kaum gelingen, 20 perfekt pochierte Eier in weniger als zwei Minuten zu produzieren. Was kann man da tun?

Also, ich sage jetzt nicht, dass Sie tun *sollen*, was ich Ihnen gleich verrate. Ich sage nur, dass man das tun *kann*. Und es mag sein, dass ich es auch schon getan habe, wenn ich etwa 600 Brunchbestellungen (viele davon mit Eggs Benedict) innerhalb von drei Stunden rausgeben musste.

Wie wäre es, wenn ich eine ganze verfluchte Wagenladung von Eiern einfach bei Schichtbeginn vorpochiert hätte – wobei sie so weit wie überhaupt möglich untergart werden müssen –, um sie dann zum Schwimmen in eine mit Eiswasser gefüllte Geschirrwanne zu schicken?

Zum Servieren werden sie dann innerhalb von Sekunden zu Ende gegart, indem man sie in köchelndes Wasser taucht.

Das kann man machen und immer noch auf den Punkt gegarte Eier servieren. Auf jeden Fall macht man sich so das Leben leichter, wenn es darum geht, viele pochierte Eier gleichzeitig auf den Tisch zu bringen. Moralisch gesehen, ist das allerdings total verwerflich.

BACON

Wie wollen alle ihren Speck? Mit größter Wahrscheinlichkeit wollen alle nur das Eine, nämlich dass er knusprig ist. Und nicht verbrannt.

Meine Erfahrung hat mich gelehrt, dass man Speckstreifen am besten ein wenig im Voraus zubereitet – und zwar im Backofen. Heizen Sie den Ofen auf 175 °C vor. Widerstehen Sie der Versuchung, die Temperatur höher einzustellen. Bacon kommt nur langsam in die Gänge, aber wenn er dann loslegt, wechselt er innerhalb verdammt kurzer Zeit von roh zu angebrannt.

Verteilen Sie die Speckscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech.

Schieben Sie das Blech in den Ofen. Kontrollieren Sie häufig. Viele Backöfen haben heißere und weniger heiße Zonen. Drehen Sie deshalb das Blech mehrmals, um dem Rechnung zu tragen. Wenn nötig, die Speckscheiben mit einer Grillzange oder einem Pfannenwender umdrehen. Erst kurz vor Erreichen des gewünschten Bräunungsgrads herausnehmen. Sie können den Bacon später zu Ende braten, indem Sie ihn noch einmal kurz in den Ofen schieben, während die Eier oder andere Zutaten zubereitet werden.

Ich lege den fertigen Speck zum Abtropfen auf die inneren Seiten einer angesehenen Tageszeitung. Ja, wirklich – Zeitungspapier gehört zu den hygienischsten, sterilsten Oberflächen, die man finden kann. Falls Sie irgendwann unerwartet ein Kind zur Welt bringen müssen, schnappen Sie sich einfach ein Stück aus der nächstbesten *New York Times*. Da können Sie ziemlich sicher sein, dass noch niemand reingeschaut hat.

BRATKARTOFFELN

Bratkartoffeln sind immer ätzend. Sie werden in den meisten Restaurants beim Brunch nur deswegen routinemäßig als Beilage angeboten, weil sie für wenig Geld auf dem Teller viel Platz ausfüllen und schön satt machen. Sie sind ziemlich unkaputtbar – das heißt, sie sind nach vier Stunden Herumsitzen genauso Scheiße wie frisch serviert.

Rösti sind da eine bessere Idee. Aber die genialste Idee sind gar keine Kartoffeln. Für mich sind ein paar gut getoastete, dick gebutterte Broteischnen die perfekte Beilage zu einem Eierfrühstück. Die Kombination von flüssigem Eigelb und gebuttertem, geröstetem Brot ist wesentlich besser als die mit immer gleichen kalten, mehligem Kartoffeln.

Es heißt, das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des Tages.

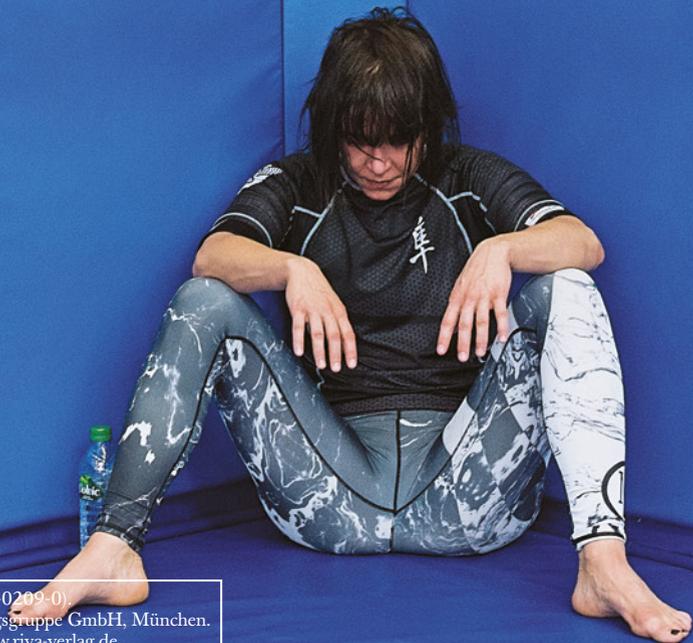
Aber die Auffassung, dass man dazu einen riesigen Haufen Eier, Bacon, Würstchen, Kartoffeln *und* Brot braucht, ist absurd. Wenn Sie nach dem Frühstück Schwierigkeiten haben, sich die Schuhe zuzubinden, oder wenn Ihnen wirklich sehr nach einem Verdauungsnickerchen ist – wo Sie doch gerade erst vor einer Stunde aufgewacht sind –, dann ist etwas falsch gelaufen.





[2]

SPORT



AÇAÍ-BOWL

100–200 ml Açai-Saft (am besten die Marke Sambazon)
2 Bananen, geschält
200 g gefrorenes, ungesüßtes Açai-Püree (am besten die Marke Sambazon)
75 g gefrorene Heidelbeeren
40–60 g frische oder gefrorene Himbeeren (oder Erdbeeren)

TOPPING

60 g Müsli (nach Belieben)
20 g Kakaonibs (nach Belieben)

AUSSERDEM

leistungsfähiger Mixer
(z.B. Vitamix)

Brasilianisches Jiu-Jitsu ist ganz wichtig in meiner Familie. Unser Leben – unser aller Leben – dreht sich nur um Trainingspläne; zu jeder Tages- und Nachtzeit türmt sich ein Haufen durchgeschwitzter, oft blutverschmierter Gis (die zweiteiligen Anzüge mit Gürtel, die man bei Jiu-Jitsu, Karate und anderen Kampfsportarten trägt; die Gürtelfarbe zeigt das Können des Trägers an) vor der Waschmaschine, während ein anderes Set (für Mutter, Vater und Kind) im Spielzimmer meiner Tochter zum Trocknen hängt.

Viele unserer Trainer sind Brasilianer, und unter brasilianischen Kampfsportlern ist die Überzeugung verbreitet, dass die Açai-Beere, diese »Wunderfrucht aus den Urwäldern des Amazonas«, Hilfe gegen alle Übel verspricht und die Abwehrkräfte stärkt – egal, ob es nun um Würgegriffe von hinten geht oder um Krebs.

Ob der gesundheitliche Nutzen wissenschaftlichen Untersuchungen wirklich standhalten kann oder nicht – dieses Zeug schmeckt echt lecker und ist deswegen bei uns zu einem Grundnahrungsmittel geworden. Nach dem Training eine Schale eisgekühltes Açai-Püree mit Obst? Ich *glaube*, danach geht es uns allen besser.

Den Açai-Saft und eine Banane in den Glasaufsatz des Mixers geben, dann das gefrorene Açai-Püree, Heidelbeeren und Himbeeren obendrauf, damit die Klängen die gefrorenen Früchte nach unten ziehen. So lange und kräftig mixen, bis man ein weiches Sorbet erhält, dabei am Rand des Mixbechers die Masse, wenn nötig, mit einem Schaber nach unten schieben.

Die restliche Banane in Scheiben schneiden. Auf zwei Schalen verteilen, jeweils die Hälfte des Fruchtsoquets dazugeben und nach Belieben mit Toppings garnieren. Sofort servieren.

Für 2 Portionen







