



**VORSPEISE** *Spargelspitzen mit Gartenkresse und Meerrettichsauce*

**Für 2 Personen:**  
 10 bis 12 Stangen weißer Spargel  
 grobes Meersalz  
 1-2 Stück Zucker  
 1 TL Butter  
 2 EL Sahne  
 1 TL ungeschwefelter Meerrettich aus dem Glas  
 1 TL Gartenkresse  
 1 TL Kerbel

Für einen ungetrübten Genuss den Spargel üppig schälen, von der Spitze zum Ende – am besten mit einem Spargelschäler.

1. Nach dem Schälen bringe ich 400 ml Wasser mit Meersalz und Zucker in einem Topf zum Kochen. Darin koche ich in 20 Minuten erst nur die Spargelschalen aus.

2. In der Zwischenzeit schneide ich die Spargel-

stangen mit schrägen Schnitten in etwa 4 cm lange Stücke. Ich nehme die Schalen aus dem Topf und koche in dem verbleibendem Sud die Spargelstücke in 5 – 8 Minuten. Ich hebe sie mit dem Schaumlöffel heraus und lege sie dekorativ auf eine Porzellanplatte.

3. In einer Kasserolle schmelze ich bei niedriger Temperatur die Butter und gieße mit etwa 100 ml Spargelsud auf. Ich lasse ihn einkochen, fülle noch einmal 100 ml und diesmal auch die Sahne hinzu. Alles lasse ich auf die Hälfte einkochen.

4. Ich rühre den Meerrettich unter. Schmecke mit Kresse und Kerbel ab und beträufle damit den Spargel.



Gourmet-Köchin  
 Lea Linster

# Mein Anti

**HAUPTSPEISE** *Leas Lammkoteletts*

**Für 2 Personen:**  
 6 Lammkoteletts am Stück  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 2 EL Olivenöl

**Cremiges Erbsenpüree mit Nussöl**  
 Salz  
 1 Stück brauner Zucker  
 500 g frische, ausgelöste Erbsen  
 100 g Sahne  
 50 g Butter  
 6 cl Nussöl

Pfeffer aus der Mühle

**Lammkoteletts**  
 Ich heize den Backofen auf 180 Grad vor. Inzwischen schneide ich aus dem Lammrücken am Stück 6 Koteletts mit den

Knochen heraus. Ich würze das Fleisch nur mit Salz und Pfeffer. Das Olivenöl erhitze ich kräftig in einer Pfanne und ich brate das Kotelettstück im Ganzen von allen Seiten kurz schön an. Zum Durchziehen gebe ich das Fleischstück noch für 10 bis 12 Minuten in den heißen Backofen. Jetzt erst schneide ich die einzelnen Koteletts auf. Serviert werden sie mit Erbsenpüree.

**Cremiges Erbsenpüree mit Nussöl**

Schmeckt am besten mit ganz frischen Erbsen aus dem Garten oder vom



# Neue Serie 1. Folge -Aging-Menü



Markt. Sind sie jedoch frisch nicht zu bekommen, dann klappt es auch mit Tiefkühl-Erbesen.

**1.** Frische Erbsen auslösen, tiefgekühlte Erbsen sofort unaufgetaut in Salzwasser legen.

**2.** Ich bringe etwas Salzwasser mit dem Zucker zum Kochen. Ich gebe die Erbsen hinzu und gare sie in etwa 5 Minuten. Ich gieße das Kochwasser ab und püriere die Erbsen mit der Sahne – am besten im Mixer oder mit dem Pürierstab.

**3.** Jetzt gebe ich 50 g Butter in Flöckchen dazu, mixe noch einmal kräftig durch und rühre zum Schluss das Nussöl unter. Damit das Erbsenpüree perfekt cremig wird, passe ich es noch durch ein Sieb. Anschließend bringe ich es noch einmal auf Esstemperatur.



## DESSERT

### Melonen-Apfel-Cocktail

#### Für 2 Personen:

1 Melone, schön reif  
4 cl Süßwein,  
nach Belieben etwas  
Limettensaft, 1 Apfel  
(z. B. Granny Smith)  
12 frische Himbeeren  
4 Minzeblätter

Ideal wäre eine reife Charentaise- oder Netzmelone. Wenn Sie es besonders süß lieben, fügen Sie etwas Honig hinzu.

**1.** Ich halbiere und entkerne die Melone. Mit

dem Parisienelöffel steche ich kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch aus. Den abtropfenden Saft fange ich auf. Anschließend werden die Melonenkugeln mit einer Marinade aus Saft, Süßwein, Honig und Limettensaft beträufelt.

**2.** Das übrige Fruchtfleisch wird ausgedrückt, um etwas Jus zu produzieren. Aus dem geschälten Apfel steche ich ebenfalls Kugeln aus und füge

sie hinzu. Alle Fruchtkugeln stelle ich zum Marinieren in den Kühlschrank – und die Gläser, die ich zum Anrichten verwenden werde, ebenfalls.

**3.** Nach dem Marinieren lege ich die Früchte in die gekühlten Gläser. Oben auf verteile ich die Himbeeren. Die Minzeblätter schneide ich in hauchdünne Streifen, vermische sie mit dem Fruchtsirup und gieße diesen Mix über die Obstkugeln.

## DESSERT

### Leas Madeleines

#### Zutaten für 12

##### Madeleines:

80 g Butter  
3 große Eiweiße  
100 g Puderzucker  
60 g Mehl  
40 g fein gemahlene Mandeln  
evtl. 1 TL Honig (so liebt man die Madeleines in der Provence)  
1 Messerspitze Backpulver

Meine Madeleines sind eine Spezialität des Hauses. Der Teig muss einen vollen Tag im Kühlschrank ruhen.

**1.** Ich erhitze die Butter, bis sie etwas Farbe bekommt, und schlage die Eiweiße steif. Puderzucker

und Mehl werden gesiebt und mit den Mandeln vermengt. Dieser Mix kommt in den Eischnee. Alles wird gut vermischt. Jetzt rühre ich die Butter darunter, eventuell etwas Honig. Anschließend muss der Teig 24 Stunden im Kühlschrank ruhen.

**2.** Erst vor dem Backen hebe ich das Backpulver unter den Teig und buttere die beschichteten Madeleine-Formen. Ich heize den Backofen auf 180 bis 190 Grad vor und bestäube die Formen mit etwas Mehl.

**3.** Mit einem Löffel fülle

ich den Teig in die Formen. Fingerspitzengefühl! Zu viel Teig läuft beim Heißwerden über. Zu wenig reicht nicht für die typische Beule der Madeleines. Sie müssen 15 – 20 Minuten backen. Dann haben sie ihre schöne Farbe. Ich nehme die Formen raus, klopfe die Madeleines sofort heraus oder löse sie gefühlvoll vom Formenrand.

Auf der nächsten Seite: Food meets Health.



### For ever young.

Das Schlagwort des neuen Jahrtausends ist mehr als nur ein Traum von ewiger Jugendlichkeit. Dahinter steckt die unbändige Lust auf ein langes und genussvolles Leben.

Genießer bleiben neugierig, interessiert, aufnahmefähig, lernbereit.

Dank ihrer positiven Lebenseinstellung und einem gesunden Selbstbewusstsein können sie der unaufhaltsam vorrückenden Lebenszeit Freude abgewinnen.

### Einfach und genial.

Ich habe meine eigene Philosophie für ein erfülltes Leben. Mein Prinzip lautet: Das Leben und sich selbst lieben, dann werde ich auch von anderen geliebt. Nichts im Leben zählt mehr als die Liebe und der Genuss. Liebe ich und werde ich geliebt, dann strahle ich von innen heraus. Wer liebt, kann auch genießen.

Zum Genuss gehört für mich gutes Essen. Das ist es immer dann, wenn ich erst einmal meinem Körper wirklich das gebe, was er braucht. Was er tagesin, tagaus benötigt, kann ich spüren. Denn höre auf ihn und achte aufmerksam auf Signale. Ganz leise sagt er mir, was mir gut tut, und daran halte ich mich. Wenn ich Lust auf etwas Frisches habe, gönne ich mir eine Köstlichkeit der besten Qualität. Ich bin sehr wählerisch. Ich verarbeite nur das, was die Saison gerade zu bieten hat. Ich brauche nicht Erdbeeren im Winter. Ich genieße auch ohne Reue und Schuldgefühle.

Verlangt mein Körper

# Food meets Health

Ernährung und Gesundheit sind untrennbar.

Anti-Aging-Medizinerin Dr. Anna-Luisa Rinneberg begegnete der berühmtesten

Köchin unserer Zeit, Lea Linster, und entlockte ihr sympathische

Geheimnisse. Zum Beispiel: Welche Rolle die Liebe beim Kochen spielt.

Motto: Genießer leben besser und gesünder



### „Genießen ist das Schöne am Leben“

Lea Linster, Europas beste Köchin, ist eine der wenigen Frauen, die in die Männerdomäne der Spitzengastronomie vordringen konnten. Mit 33 Jahren gewann sie 1989 den „Bocuse d' Or“, den Wettbewerb zu Ehren des Nouvelle-Cuisine-Schöpfers Paul Bocuse. Lea, Tochter eines Konditors und Gastronomen, kocht in Frisange südlich von Luxemburg-Stadt im eigenen Restaurant (+3 52 66 84 11) – selbstverständlich mit einem Stern im berühmten Gourmetführer Michelin Gastronomique. Ihre Küche ist raffiniert, schnörkellos, international. Sie liebt das frische Brot mit Butter, die Erdbeere mit Geschmack, von allerbesten Qualität.

### „Positiv genießen ohne Gifte“

Dr. Anna-Luisa Rinneberg, Allgemeinmedizinerin, hält richtige Ernährung und ausgewählte Naturheilverfahren für gleichermaßen wichtig. Seit 20 Jahren leitet sie eine Landarztpraxis im Saarland. Positives Denken, Entgiftung und Gesundheit durch Bewegung zählen zu ihren Schwerpunkten. Sie ist Mitglied der GSAAM und engagiert sich seit 1998 in Anti-Aging-Strategien. Ihr großes Interesse gilt der verantwortungsvollen, individuellen Hormontherapie: Nur nach fachärztlicher Untersuchung, nur bei wirklich bestehendem Mangel und mit der Aussicht auf gute Verträglichkeit im niedrigen Dosierungsbereich.

nach einer Kalorienbombe, dann gebe ich meinem Verlangen nach. Ich zähle keine Kalorien, ich genieße und fühle mich wohl dabei.

Nur mit einem perfekten Produkt kann ich meinen eigenen Gaumen und den der anderen Menschen in Entzücken versetzen. Ge-

nau das ist meine Motivation, wenn ich mich und meine Gäste verwöhnen will. Mein Körper belohnt mich mit strahlendem Aussehen. Meine Gäste danken es mir, indem sie immer wieder zum Genießen in mein Restaurant kommen.

### Weniger ist mehr.

Essen darf nicht kompliziert sein. Deshalb verarbeite ich nur, was je nach Region und Saison auf dem Markt ist. Im Laufe der Jahre habe ich meine idealen Lieferanten für perfekte Produkte gefunden und gewählt.

Meine Bauern, die mich beliefern, wissen, worauf ich Wert lege. Meine Kreationen sind einfach, aber genial, und sie überzeugen durch wenig Ingredienzien. Ein Gericht mit mehr als sechs Zutaten lehne ich vehement ab. Der Gaumen muss immer noch erkennen können, womit ihm geschmeichelt wird. Dabei darf keine noch so raffinierte Zutat die andere übertreffen.

**Neue Chancen.** Es muss nicht die Jagd nach Idealfigur oder das Streben nach Jugend sein. Jeder Körper lässt sich individuell für ein dauerhaftes Wohlfühlgefühl konditionieren. Und ja nach Prägung lässt er uns glücklich oder zufrieden erscheinen – oder er ermahnt uns. Oft sind es Kleinigkeiten, die man korrigieren oder abstellen sollte. Jeder findet sie heraus: Also nachdenken, sich beschränken und bewusst handeln. Denn schließlich ist jeder von uns, was er isst und trinkt. **A**