

#6

# ERNST

*Das Gesellschaftsmagazin für den Mann*



**Heilen**

# Kuchen heilt alles

*Für solche, die noch an die Liebe glauben – und vor allem für alle anderen: das Liebesküchlein à l'indienne.* Von Urs Pedolin, Fotos: Adrian Soller



Dass unser tägliches Essen, der Magen, die Macht der Liebe und damit unser Wohlbefinden in vielen geläufigen Redewendungen sinnstiftende Zusammenhänge aufzeigen, erlebt jedes Kind und erfahren wir Erwachsene in vielen Phasen unseres Lebens aufs Neue. Der Klassiker: Bei Liebeskummer verspürt man kaum mehr Appetit, denn die Frau, die man so gerne hat, dass man sie sich am liebsten mit Haut und Haar einverleiben möchte, ist leider Gottes nicht abkömmlich und kann den momentan einzig massgebenden Hunger nicht stillen. Der Appetit auf leckeres Essen bleibt aus, und lustlos knabbern wir hie und da an einer Salzstange herum oder löffeln einen Becher Joghurt aus, weil's halt nicht sein soll und das Leben trotzdem weitergeht. Dass man auch jemanden im Magen haben kann, ist bei uns sicher weniger landläufig. Jemand gänzlich Unerbetenes macht sich da in unserer Mitte

zu schaffen und liegt einem schwer wie unverdaubares Blei auf dem Magen, sodass, wenn überhaupt, nur noch ein starkes Abführmittel helfen könnte, das dann seinerseits mit allerlei unerwünschten Nebenwirkungen daherkäme. Fällt mir ein: Wussten Sie, dass die Magensäure von Geiern so scharf, sprich so sauer ist, dass sie Knochenstücke von Aas aufzulösen vermag?

Doch genug der Abschweifungen: Es soll sich hier weder um Aasgeier noch um Kuschelhasen drehen, sondern um minder bekannte Gerichte zum Ausprobieren und Gluschtigmachen.

Nun, davon ausgehen, dass Sie dank der Liebesküchlein mit Ihrer neuen Bekanntschaft gleich bei einem der ersten paar Dates, die im intimeren Rahmen der eigenen Behausung stattfinden, im Bett landen werden, dürfen Sie zwar nicht. Die Wahrscheinlichkeit dazu ist aber wohl ein wenig höher als beim populären Nullachtfünfzehn-Dessert Tiramisù. Die Zubereitung des Rezepts ist narrensicher und zudem vergeuden Sie nicht viel Zeit. Die Küchlein sind nicht nur lecker und hübsch anzusehen mit dem markanten Granatapfel-Shrikhand – mit dem Rosenwasser, dem Honig und dem hohen Anteil an Ei haben sie auch eine angenehme Feuchtigkeit, die das Dessert auf der Zunge zerbröckeln lassen.

Ausserdem ist diese indische Süßspeise nicht zuletzt auch wegen diverser, aufeinander abgestimmter Gewürze und der Bio-Zitrusfrüchte halbwegs gesund – Sie brauchen sich nur den Zucker wegzudenken. Kardamom wird eine aphrodisische Wirkung nachgesagt; ausserdem haben Zimt, Muskatnuss und Kardamom, wie viele andere Gewürze aus dem südasiatischen Raum, eine erwiesenermassen antimikrobielle und zugleich wärmende Wirkung.

Ein Rezept also für nicht mehr so junge Paare, die ihrem Liebesleben einen Schupf geben wollen; für Frischverliebte und solche, die noch an die Liebe glauben; für Liebesanfänger und Freunde der indischen Küche. Ein Dessert also, gemacht für dich und für mich, wie es ein Schweizer Detailhändler ausdrücken würde.

Bei «Angerichtet» berichten Männer über ihre persönlichen Kocherlebnisse. Und vor allem präsentieren sie uns: ihr Lieblingsrezept. En Guete.

Urs Pedolin ist freischaffender Übersetzer, Autor und Texter aus Winterthur.

**«Hilft jetzt auch nicht viel in Sachen Liebe.  
Aber etwas mehr als Tiramisù.»**



## **Liebeskuchen mit Kardamom-Granatapfel-Shrikhand**

Ergibt 12 Stücke für 4–6 Personen

### **Zutaten**

125 g weiche Butter, plus Butter zum Einfetten  
2 EL Rosenwasser (Asia-Laden)  
Mark von 1 Vanilleschote  
325 g Zucker  
6 Eier  
fein abgeriebene Schale 1 Bio-Zitrone und 1 Bio-Orange  
200 g feiner Hartweizengriess  
100 g gemahlene Cashewkerne (oder gemahlene Mandeln)  
Kardamom-Granatapfel-Shrikhand  
5½ EL Honig  
250 g griechischer Joghurt  
2 TL gemahlener Zimt  
2 ½ EL Puderzucker  
½ TL geriebene Muskatnuss  
½ TL gemahlener Kardamom  
1 TL gemahlener Kardamom  
Kerne von halbem Granatapfel

### **Backanleitung**

Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Eine rechteckige Backform (etwa 30 cm × 20 cm) mit Backpapier auslegen und dünn mit Butter einfetten.

Butter und Zucker in einer Schüssel cremig aufschlagen und beiseite stellen.

In einer zweiten Schüssel die Eier verquirlen und nach und nach unter die Zucker-Butter-Mischung schlagen. Griess, Cashews, Honig, Zimt, Muskat, Kardamom, Rosenwasser, Vanillemark und Zitruschalen unterziehen. Die Mischung gründlich durchrühren und in die Backform füllen.

Etwa 45 Minuten backen, bis die Oberseite gleichmässig goldbraun ist und sich fest anfühlt. Vor dem Schneiden oder Herauslösen in der Form abkühlen lassen.

Für das Kardamom-Granatapfel-Shrikhand den Joghurt in einer Schüssel mit Puderzucker, Kardamom und der Hälfte der Granatapfelkerne vermengen und vor dem Servieren so lange wie möglich durchziehen (=stehen) lassen. Den Kuchen in Quadrate schneiden, mit den restlichen Granatapfelkernen bestreuen und mit einem Klecks Shrikhand servieren.

