

Nathalie Kir de Montfolet

## **Die Männer, das Essen & ich**

Rezepte für jede Lebenslage



## Vorwort

Das Beste bleibt, sich von den kleinen oder großen Begebenheiten des Lebens führen zu lassen und spontan zu entscheiden, je nach Laune!

Und diese Woche erhielt ich einen sonderbaren Brief. Er enthielt mein erstes »je t'aime«, das ich einem Mann je gesagt habe. Nach 31 Jahren flattern diese Worte, die ich damals schüchtern hinten auf ein Foto von mir geschrieben hatte, zu mir zurück. Ich bin aufgewühlt, nachdenklich, aber auch amüsiert und gerührt. Ich frage mich auch, was mit den anderen »je t'aime« geschehen ist, die ich in meinem Leben ausgesprochen habe. Sind meine Worte in einem Schrank aufbewahrt worden? Im Herzen? Und wie immer, wenn mich etwas beschäftigt, werde ich mich in die Küche stürzen und aus diesen ganzen Ingredienzen der Emotionen ein schönes Essen komponieren; mein heutiges »Aufgewühltsein« wird sich dort in eine feurige Sauce umwandeln – und warum sollte ich meine Erlebnisse nicht mit Ihnen teilen?

Und so ist dieses Buch entstanden: von einer kleinen Begebenheit zu größeren Emotionen, manches wahr, manches erfunden. Ich glaube, kaum eine Frau kann behaupten, dass die Männer in ihrem Leben keine Rolle spielen! Im Guten wie im Schlechten prägen sie uns sehr. Über den Weg der Männer hat mich meine Vergangenheit im Laufe dieses Buches eingeholt. Es ist ein Puzzle – genau wie unser Leben. Alles hat seinen Platz und seinen Wert, und die Reihenfolge bleibt für uns ein ewiges Geheimnis. Jedoch weiß ich genau, dass einige Menschen meinen Charakter stark beeinflusst haben: Das Sinnliche kommt von meiner Großmutter, das Energische von meiner Mutter und das laut Lachen von meinem Vater. Vor allem meiner Großmutter, die durch ihr wunderbares Kochen, ihre entzückende Art den Alltag verzaubern konnte, widme ich dieses Buch.

## Cocorico<sup>1</sup> und das Meer

Über die Vorteile, mit einer Französin – und mit mir! – verheiratet zu sein:

- Ich bringe eine gewisse Exotik ins Haus (vor allem als ich jung war, galt ich noch als exotisch!). Mit mir konnte er – wenn auch nur kurz – angeben!
- Er weiß immer, welche Unterwäsche aktuell ist, und darf es sogar auskosten!
- Er langweilt sich nie mit mir.
- Er hat enorme Fortschritte in der französischen Sprache gemacht, das war immer sein Lieblingsfach in der Schule ...
- Er hat eine neue Dimension des Wortes »Spontaneität« erfahren dürfen, vor allem, wenn ich von heute auf morgen das Haus auf den Kopf stelle oder ihn verlasse!

Was er gerne gehabt hätte oder haben möchte:

- Eine ordentliche Frau, die auch das Unkraut vor der Garage mit der Augenbrauen-Pinzette rauszupft, und nicht wie ich, die das dreimal in 13 Jahren angefangen hat, aber nach einer halben Stunde vor lauter Langeweile alles stehen und liegen lässt!
- Jemanden, der ihm mit weiblicher Hand im Garten hilft und über Rosen, Dahlien und Ähnliches Bescheid weiß, jemanden, der für ihn mit männlicher Hand den Rasen mäht.
- Eine Frau, die vorhersehbarer ist, damit am Abend keine unangenehme Überraschung auf ihn zukommt, wenn er erledigt von der Arbeit kommt.
- Eine Frau, die gerne segelt und bei jedem gelungenen Spinnaker-Manöver eher einen Orgasmus als einen Schreikrampf kriegt (was sich als mehr oder weniger ähnlich herausstellen kann).

Aber wenn er das eben Genannte bekommen hätte, wäre er nie in den Genuss meiner kulinarischen Kreationen gekommen, und, da er Saucenliebhaber ist, unter anderem in den dieser hier:

---

<sup>1</sup> So kräht der gallische Hahn!

## Meine Sauce mit dem Geschmack des Meeres

2 EL Olivenöl  
4 Schalotten, sehr fein gewürfelt  
5 Knoblauchzehen, mit dem Messerrücken zerdrückt  
2 Tomaten (Dosenware)  
6 schwarze Pfefferkörner  
1 Zweig Petersilie  
1 Lorbeerblatt  
2 Gläser trockener Weißwein  
1 kg große Miesmuscheln  
125 g frische Butter  
500 g frische Champignons  
2 Gläser Fischbouillon  
8 Garnelenschwänze (roh und ungeschält)  
1 große Handvoll Moscardini oder Seppioline  
1 rote Paprikaschote, klein gehackt  
1 rote Chilischote, sehr fein gehackt  
1 EL Hummerbutter  
8 Jakobsmuscheln (ausgelöst, der weiße und der orangefarbene Teil)  
½ Becher Sahne  
einige Safranfäden, in 1 EL heißem Wasser eingeweicht  
1 EL Mehl  
Salz, Pfeffer

*Eignet sich sehr gut zu allen Fischgerichten (Fischfilets nur kurz pochieren und in der Sauce gar ziehen lassen)*

In einem großen Topf mit Deckel das Olivenöl langsam erwärmen. Die Hälfte der Schalotten und 3 zerdrückte Knoblauchzehen darin glasig werden lassen. Tomaten, Pfefferkörner, Petersilie, Lorbeerblatt hinzufügen und umrühren. Ein Glas Weißwein angießen, Deckel auflegen und zum Kochen bringen. Die gesäuberten Muscheln hinein geben und den Deckel schnell wieder auflegen. Etwa 3 Minuten garen, bis alle Muscheln offen sind (geschlossene wegwer-

fen). Abkühlen lassen. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen, in eine Schüssel legen und den Sud durch ein feines Sieb filtrieren.

In einer großen Pfanne 1 EL Butter schmelzen lassen, die restlichen Schalotten und Knoblauchzehen anschwitzen, dann die Champignons anbraten. Salzen. Mit Weißwein ablöschen und etwa 12 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Beiseitestellen.

Die Fischbouillon zum Kochen bringen und die Garnelenschwänze (entdarnt!) in die Bouillon legen, bis sie die Farbe wechseln (in 2 Minuten). Herausnehmen, die Bouillon aufheben!

In einer weiteren Pfanne 1 EL Butter schmelzen lassen, darin Paprika und Chili anbraten, bis sie weich sind. Seppioline hinzufügen und kurz anbraten. Immer wieder umrühren, damit sie sich schön mit dem Gemüse vermengen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In der gleichen Pfanne (wir haben es gleich!) 1 EL Butter und die Hummerbutter schmelzen lassen. Die Jakobsmuscheln vorsichtig in die Butter gleiten lassen, salzen und pfeffern und sehr kurz anbraten. Beiseitelegen.

In einem großen Topf die restliche Butter mit Mehl anschwitzen. Wenn beides gut vermengt ist, *peu à peu* mit dem bereitgestellten Muschelsud, dann mit der Fischbouillon mischen. Es darf nicht zu flüssig werden. Salzen, pfeffern, mit Sahne, Safran (samt Einweichwasser) vermengen und alle weiteren Zutaten begeben. Kurz aufwärmen.

## Falten und Blätterteig

Passiert es Ihnen auch? Sie stehen vor dem Spiegel, vollkommen ahnungslos, und machen das, was Sie jeden Tag verrichten: Sie waschen Ihr Gesicht, putzen sich die Ohren, die Zähne, besprühen sich mit Ihrem Lieblingsduft hinter den Ohren, an den Handgelenken, und plötzlich ist es da. Es gibt etwas, was Sie bislang nicht bemerkt haben. Dabei hatten Sie dieses Top doch erst letzte Woche an, und es ist nichts passiert. Aber heute ist es da: Sie sehen komische Falten zwischen Arm und Achsel. Sie gucken näher hin, holen eventuell Ihre Brille – auch ein deutliches Warnsignal – es kann nicht sein! Mit Ihren Fingerspitzen fassen Sie hin, und siehe da, diese Falten bleiben bestehen. Sie ähneln der Haut, die Milch beim Kochen bildet. Kein Zweifel mehr, der letzte Geburtstag war keine Illusion, sondern bittere Realität. Jetzt heißt es humorvoll bleiben, sich nach wie vor gut anziehen und nur dafür sorgen, dass gewisse Körperteile nicht mehr zur Schau gestellt werden.

Was wird als nächstes kommen?

Ihre langen Beine?

Die Füße?

Den Busen haben wir schon längst abgeschrieben, vor allem diejenigen, die sehr gute Mütter waren und mit Inbrunst ihre Kinder lange gestillt haben, so wie ich. Aber der Busen gehört normalerweise versteckt, also macht das keinen Unterschied.

Aber die Arme oder die Beine? Kein Minirock mehr ohne Strumpfhose?

Obwohl – bei unserem deutschen Wetter – kein Kunststück. Wie überlebt man so einen Tag mit so einer Feststellung am frühen Morgen? Erstens, das Top ausziehen und das nette kurzärmelige T-Shirt anziehen, welches noch nicht gebügelt ist. Macht ja nichts. Hauptsache, wir verstecken diese Falten, bis wir uns beruhigt haben. Zweitens: Versuchen wir doch noch eine gewisse Sinnlichkeit an dem Tag zu entdecken, und da wir anständige Frauen sind und uns an den Briefträger nicht ran wagen, kochen wir etwas, was die Sinne erregt. Und zwar nicht nur die Sinne der Mitesser (missverstehen Sie mich nicht wieder!), sondern vor allem die Sinne der Köchin. Blätterteig selber machen. Was hat Mehl und Butter mit Sinnlichkeit gemeinsam? Alles! Und nicht nur, weil Sie neuerdings den »letzten Tango in Paris« wieder gesehen haben! Sie werden schnell entdecken, dass der Kontakt mit Mehl und reichlich frischer Butter ein absolutes Vergnügen ist.

## **Pâte feuilletée**

### *Blätterteig*

300 g Weizenmehl

½ TL Salz

etwa 1 ½ Gläser frisches kühles Wasser

etwa 200 g frische Butter, nicht ganz hart, aber trotzdem kalt

Räumen Sie erst mal Ihre Arbeitsfläche auf – wenn es bei Ihnen wie bei mir aussieht, dann ist es eine längere Angelegenheit! Sie brauchen Platz. Schütten Sie das Mehl auf die Arbeitsfläche, bilden Sie eine Mulde in der Mitte, addieren Sie das Salz und *peu à peu* das Wasser. Mit Ihren sauberen Fingerspitzen vermischen Sie alles, um einen festen, aber nicht trockenen Teig zu erhalten. Nach Gefühl – wenn Sie eine so große Nase haben wie ich, dann haben Sie Gefühl – gießen Sie etwas Wasser hinzu. Nun eine Kugel formen und diese in ein sauberes und mit Mehl bestäubtes Tuch einwickeln.

Da es klar ist, dass Sie an diesem Tag nichts anderes zu tun haben, als sich mit Ihrer Sinnlichkeit, bzw. Ihrem Blätterteig, zu beschäftigen, lassen Sie den Teig 30 Minuten ruhen und Sie ruhen sich aus, ohne erneut vor den Spiegel zu rennen.

Sie haben zuvor noch die Butter aus dem Kühlschrank geholt.

Nach 30 Minuten kommt das wahre Vergnügen dieses Rezeptes: Sie holen Ihr Nudelholz heraus und rollen den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche aus. In die Mitte setzen Sie die schöne, frische, kühle, gelbe Butter und wickeln sie in den Teig ein. Und mit dem Nudelholz machen Sie dieses halbe Pfund Butter platt. Zum einen hilft es Ihnen, Ihre heutige Aggression auszuleben, zum anderen verteilt sich die Butter im Teig. Sie falten den Teig, d. h. das untere Drittel der Teigscheibe Richtung Mitte, den oberen Teil (auch Richtung Mitte) darüberfalten. Erneut mit dem Nudelholz drüberrollen. Sie falten den Teig zweimal – wie wenn der Postmann zweimal klingelt – und lassen den Teig 20 Minuten ruhen. Wie Sie sehen können, ist es in der Zeit aufwendig, aber nicht so anstrengend, oder? Diesen Vorgang wiederholen Sie dreimal im Ganzen, d. h. Sie haben ungefähr anderthalb Stunden zu tun. Nur um Teig herzustellen, ist doch kein Thema, oder? Und Sie werden sehen, wie schön dieser Teig mit der darin enthaltenen Butter sich anfühlt. Ihre Finger werden sich tief darin vergraben, Ihre Handflächen fühlen sich geschmeidig und warm an ... und das war's schon mit der Sinnlichkeit an diesem Tag! Mit diesem Rezept lassen sich sehr viele leckere Gerichte herstellen, weitere Rezepte folgen in den nächsten Kapiteln – und Sie haben auch Fantasie, stimmt's?

## Ungeziefer und Fisch

Mein Haus ist voller Obstfliegen. Es ist erstaunlich, ich kenne niemanden, dem so etwas Extremes zustößt ... wenn wir Kopfläuse haben, dann ist die ganze Familie betroffen – und zwar nicht zwei Wochen, sondern sechs Monate lang ... sogar der Apotheker sprach mich darauf an, als ich die hundertste Flasche Goldgeist besorgte, ob ich das Zeug selber trinken würde? Oder was würde ich damit machen, es sei so ein wirkungsvolles Mittel!

Dazu muss gesagt werden, dass die Haarpracht unserer Familie für viele Sprüche sorgt und den Neid aller Geheimratseckenträger nährt ... Dann kamen die Flöhe – im Teppich, im Bett ... sie sprangen unerschrocken unsere Beine hoch, als wir saßen, oder griffen an, wenn wir im Bett lagen. Sie kamen von den Katzen, diese wiederum hatten sie von den Igelh ... und ich merkte es zu spät und musste den Kammerjäger kommen lassen, und es kostete DM 900, und wir durften 24 Stunden das Haus nicht betreten, und ich musste sämtliche Plüschtiere (100 an der Zahl) sowie Woldecken, Lederjacken usw. besonders behandeln, und wir mussten schufeten, um den Geruch, die Viecher loszuwerden, mal ganz davon abgesehen, dass unser Urlaubsbudget stark angeknackst wurde ... und jetzt das!

Diese Plage ... nein, sagen Sie mir nicht, ich soll bloß das Obst wegräumen und dann wären sie weg. Nix da! Zum einen ist das Obst im Kühlschrank (und ja, einige sind auch im Kühlschrank ... so viel zum Überlebensverhalten der Obstfliegen ... von wegen nur bei Hitze und im Sommer ... hier pieselt es ununterbrochen, und im Kühlschrank haben wir ganze 4 °C!). (Ich könnte Ihnen auch vieles über das Sexualverhalten der Kopfläuse erzählen, aber das gehört in ein anderes Kapitel!) Wir haben die Obstfliegen nicht nur in der Küche, sondern in der Dusche, im Bad, im Flur, im Esszimmer ... wie eine Bescheuerte schieße ich durchs Haus mit meinem Giftspray ...; unsere Fee – die polnische Dame, die ab und zu versucht, dem Chaos im Haus Herrin zu werden –, kam zu mir, ganz verzweifelt. Sie sagte nur: »Nathalie, überall ...« und dann flatterte sie mit den Händen, da sie das Wort »Obstfliege« nicht kannte.

Die Rettung gegen diesen unerträglichen, für niemand erklärlichen Zustand (nicht mal für die Oberspezialistin der Kompostierung beim Abfallamt München, eine ernste und humorlose Dame, die fassungslos meinen Fragen und Klagen zuhörte), die Rettung also ist folgendes Rezept: Eine Hymne an das Anderssein, Andersschmecken, Anderswürzen, Anderskochen, nämlich Brahims Fisch-Tajine.



Es nimmt wenig Zeit in Anspruch, wenn Sie alles gut vorbereitet haben, es sieht farbenfroh aus, ist in der Präsentation beeindruckend, und es ist im Geschmack unvergleichlich!