

Die HITRADIO RTL

Mitkoch-Show



7.Sendung 12.02.2012

Herzmuscheln mit Vanillepasta und grünem Spargel



Einkaufsliste für 4 Personen:

300g Herzmuscheln
300g Rigatoni
1 Bund grüner Spargel
1 Zwiebel
1 Vanilleschote
0,2l Weißwein
0,1l Geflügelbrühe
100g Butter
Frische Minze
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Einkaufstipp:

Greifen Sie nicht zu chemischen Aphrodisiaka, die Natur hält eine Vielzahl an stimulierenden Lebensmitteln bereit.

Herzmuscheln erhält man natürlich in der Metro und bei allen gut sortierten Fischhändlern.

Kochutensilien:

1 mittleren Topf für die Pasta
1 kleinen Stieltopf für die Soße
1 Pfanne mit Deckel für die Muscheln

Des Weiteren benötigen Sie:

1-2 Schneidebretter, scharfe Messer
1 sauberes Küchentuch
1 Hobel
1 Stabmixer,
1 Kartoffelpresse oder Stampfer

Kastenmeiers

METRO

HITRADIO RTL
SACHSEN



7.Sendung 12.02.2012

Herzmuscheln mit Vanillepasta und grünem Spargel

Vorbereitung

Wir empfehlen die Muscheln vorab für eine Stunde in kaltem Salzwasser einzulegen, so dass der restliche Sand ausgespült wird. Zum Kochen nur geschlossene Muscheln verwenden!

Zu Beginn einen mittleren Topf mit reichlich Salzwasser aufstellen und die Rigatoni darin nach Packungsangaben al dente kochen. Wenn sie bissfest gegart sind, die Nudeln abgießen und beiseite stellen.

In der Zwischenzeit für die Soße einen Stieltopf mit etwas Olivenöl aufstellen und erhitzen. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in Olivenöl glasig anschwitzen. Die Vanilleschote halbieren, das Mark herausschaben und zusammen mit der Schote zu den Zwiebeln geben. Die Vanille kurz mit anrösten und im Anschluss mit 0,1l Weißwein ablöschen. Die Soße etwas reduzieren, mit der Gemüsebrühe auffüllen und weiter einkochen lassen.

Den Spargel waschen, das untere, etwas holzige Ende abtrennen und die Spargelstangen in grobe Rauten schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Spargel darin anschwitzen. Anschließend die Muscheln zum Spargel geben, mit dem restlichen Weißwein auffüllen und mit einem Deckel verschließen. Durch den Dampf öffnen sich die Muscheln. Diese brauchen etwa 8-10 min. bis sie gar sind.

Anrichten

Zum Schluss noch die Vanilleschote aus der Soße nehmen, die Butter in die Soße geben und diese mit dem Zauberstab aufmixen.

Wenn die Muscheln fertig gegart sind, etwas von dem Sud abgießen und die Spaghettini zusammen mit der Soße und ein paar in Streifen geschnittener Minzeblätter unter die Muscheln rühren und servieren





7.Sendung 12.02.2012

Herzmuscheln mit Vanillepasta und grünem Spargel

Tipps und was man wissen sollte:

- Verleihen Sie Ihrem Liebesleben mit den richtigen „Zutaten“ mehr Schärfe
- Chili gilt auch als Scharfmacher beim Thema Erotik
- Die Schärfe kommt vom Capsaicin, es regt die Durchblutung an und wirkt stimulierend. Das Gehirn reagiert auf den Schärferreiz mit der Ausschüttung von Glückshormonen und bringt den Genießer in Stimmung
- Der verführerische Duft von Vanille oder Zimt macht durch die pheromon-ähnliche Wirkung Lust auf mehr
- Genießen Sie mit allen Sinnen
- Kleine Häppchen und leichte Gerichte servieren, die nicht beschweren, sondern beflügeln

- Viele der Liebesmittel wecken bereits durch ihr Aussehen erotische Fantasien – z.B.: Austern, Feigen oder Spargel.
- Der wissenschaftliche Beweis für eine erotisierende Wirkung der meisten Aphrodisiaka steht jedoch aus
- Am besten einfach ausprobieren

Was?

- Valentinstag ist der Tag der Verliebten
- Jedes Jahr am 14. Februar feiern weltweit Millionen Liebende diesen Tag
- Manche Lebensmittel stillen nicht nur Hunger und Durst, sondern stimulieren als Liebesmittel auch Fantasien, wecken die Lust und fördern die Liebeskraft
- Erotisierende Lebensmittel und Gewürzpflanzen sind zum Beispiel: Austern, Spargel, Sellerie,
- Erdbeeren, Feigen, Granatapfel, Schokolade, Trüffel, Chili, Vanille, Ingwer und Zimt

Warum?

- Erotik und Essen sind eng miteinander verbunden – man sagt nicht umsonst „Liebe geht durch den Magen!“
- Genussvolles Schlemmen bei einem Candle-Light-Dinner ist nicht nur sättigend, sondern macht auch Lust auf mehr
- Zahlreichen Nahrungsmitteln werden stimulierende Wirkungen nachgesagt
- Auch die Potenz kann durch deren Inhaltsstoffe gestärkt werden
- So sind z.B. Austern reich an Eisen, Kalzium, Jod sowie Vitamin A und B
- Austern haben auch einen hohen Zinkgehalt – wichtiger Mineralstoff für die männliche Fortpflanzung