

Die Hummel & Rosmarinkrokant

Heute habe ich etwas Neues erfunden: den Flow Trail Run. Das ist so eine Mischung aus wandern, joggen, rennen und durch den Wald hüpfen. Zum grossen Spass auch noch mit Hightech Walking Stöcken aus dem Bächli Sport Fachgeschäft! Die Vögel pfeifen intensiver, der Wald scheint farbiger und die Blumenkohlwolken am Himmel hüpfen mit! Pure Glücksgefühle inklusive!

Nur, bei meiner Körpermasse von über hundert Kilogramm ist es eigentlich gar nicht möglich, durch den Wald zu rennen, hüpfen oder 'flowen'. Und es ist absolut und überhaupt nicht möglich, einen Ironman zu finshen.

Warum erzähle ich Ihnen das?

Als ich mich 2002 das erste Mal dazu entschlossen hatte, einen Triathlon zu machen, wusste ich ja nicht, dass es noch kurze Wettkämpfe gab. Mein Unterbewusstsein hat das schlicht und einfach verdrängt. So wie ich im Steak House in Cape Town aus Prinzip das grösste Stück Fleisch bestelle, so wollte ich auch den längsten Wettkampf absolvieren. Soviel zu meiner psychologischen Erklärung aus der Küchenecke.

Es kam soweit, dass der Physiotherapeut bei meinem Arzt Wetten gegen mich abgeschlossen hat. 'Das schafft der nie und nimmer!' wurde proklamiert. Ich habe es geschafft und seither sechsmal.

Und wissen Sie, was immer meine Motivation war?

Die Hummel!

Die Hummel hat eine Flügeloberfläche, die viel zu klein ist, um nach aerodynamischen Gesetzen den dicken, fetten Körper in der Luft zu halten. Doch die Hummel fliegt. Warum? Sie kennt die aerodynamischen Gesetze nicht!

Ja, ich weiss, in der Zwischenzeit ist diese Weisheit von gescheitern Wissenschaftlern widerlegt. Die Flügel der Hummel würden sich in der Luft ausweiten und lauter so gescheitertes Zeug...

Doch ich weiss es besser, habe es am eigenen Leib erfahren: Träume können wahr werden.

Glauben Sie daran!

Heute ein traumhaft süchtig machendes Gebäck.

Ich wünsche gutes Gelingen und träumen Sie mal wieder!

Rosmarin Krokant

zur Aufbewahrung, Garnitur für alle Cremes und Glaces – hoch aktuell!!!

genial zu Sauerrahmglace!

Zutaten

300 g Zucker
150 g gehobelte Mandeln
45 g Weissmehl
180 g Butter
1.80 dl Orangensaft
3 Stk Rosmarinzweige

Vorbereitung

Rosmarin frittieren oder knusprig braten, alles Holz entfernen. Nur die Nadeln verwenden.

Zubereitung

Butter schmelzen, alle Zutaten miteinander mischen,
mit dem Handmixer alles zerkleinern
kühl stellen,

wenn die Masse streichfähig ist auf Silikonpapier ca. 1 mm dick ausstreichen
bei 170° C ca. 11 Minuten ausbacken, bis eine gleichmässige, goldene Farbe entstanden ist.
auskühlen lassen und in schöne Brüche zerkleinern

zugedeckt und trocken bis zu fünf Tage aufbewahren.