

GENUSS

Charmantes Lächeln, scharfer Blick: Im Kochstudio von RTL II schaut Harriet Deris immer montags Kochshow-Kandidaten in den Topf

K

ochen ist ihre Leidenschaft. Dabei hat Harriet Deris viel über Menschen gelernt. Ihre zehn Lektionen über das Leben verrät die 30-jährige Chefköchin hier. Ab 16. Februar wird sie die Kochkünste von 28 Anwärtern auf ein eigenes Restaurant prüfen, und zwar in der Casting-Show „Restaurant sucht Chef“ (20.15 Uhr auf RTL II). Außerdem gibt sie Kochkurse und ist Designerin von Kochmode (www.dancing-chef.de).

7 KOCHEN ALS BINDEMittel

Jemanden zu bekochen, bedeutet, sich auf ihn einzustellen, ihm Aufmerksamkeit und Fürsorge zu schenken. Je öfter man einem Menschen dieses Geschenk macht, desto näher kommt man sich. Für mich ist Kochen eines der wirksamsten Bindemittel zwischen Mann und Frau. Denn eine Frau bindet nicht nur den Mann an sich, für den sie kocht, sondern auch sich an ihn.



LUST-Lektionen

DAS ZUBEREITEN EINES GERICHTS HAT WEIT MEHR MIT LIEBE UND LEIDENSCHAFT ZU TUN, ALS VIELE MEINEN, BEHAUPTET **HARRIET DERIS**. HIER VERRÄT DIE FERNSEH-KÖCHIN, WAS SIE BEIM KOCHEN ÜBER DAS LEBEN GELERNT HAT

2 MARMELADE RÜHREN TRÖSTET BEI HERZSCHMERZ

Im schlimmsten Liebeskummer pflückte ich einmal bei einem Spaziergang reife Mirabellen von einem Baum. Ohne nachzudenken, begann ich zu Hause eine Marmelade zu kochen. Der süße, warme Duft aus Früchten und Vanille, der mir beim Rühren in die Nase stieg, erzeugte sofort ein wunderbar wohliges Gefühl von Geborgenheit.

MIRABELLEN-VANILLE-MARMELADE MIT ROSMARIN

FÜR 2-3 GLÄSER 1,5 kg Mirabellen entsteinen, in einen großen Topf geben und mit einem Zweig Rosmarin kochen. Den Rosmarin entfernen und die Früchte mit dem Zauberstab mixen. Wer die Schalen nicht haben möchte, streicht die Masse durch ein Sieb. Nun das Mirabellenmus mit dem Saft einer Zitrone und dem Mark von 3 Vanilleschoten abschmecken, abwägen und nochmals blubbernd aufkochen. Die entsprechende Menge Gelierzucker (2:1) unterrühren und 4 Minuten weiterkochen lassen.

3 DAS REZEPT, MIT DEM ICH JEDEN MANN HERUMKRIEGE

Männerherzen schmelzen, wenn es etwas Herzhaftes und Einfaches zu essen gibt. Um einen männlichen Gast zu beeindrucken, koche ich deshalb immer Eintopf. Selbstverständlich bereite ich alles selbst zu. Ein erprobter Geheimtipp ist übrigens ein deftiger Rindfleisch-eintopf mit Karotten, Lauch, Kartoffeln, Zwiebeln und Spätzle.

4 VORFREUDE IST AUCH BEIM ESSEN (FAST) DIE SCHÖNSTE FREUDE

Wie die Aussicht auf ein gutes Essen den ganzen Tag beeinflusst, merkte ich in den Jahren als Küchenchefin einer großen Yacht. Wenn ich der Crew morgens sagte: „Heut Abend gibt's ein Dreigänge-Menü“, herrschte sofort Wochenendstimmung. Automatisch erschienen die Kollegen frisch geduscht und gut angezogen zum Essen.

5 KOCHEN IST WIE EIN VORSPIEL

Ein Menü hört nicht bei der Präsentation des Tellers auf – die Köchin selbst liefert das dazugehörige Programm. Für ein sinnliches Menü ziehe ich beim Kochen Stilettos an, weil man sich darin schöner bewegt. Ein besonders aphrodisierendes Rezept ist für

mich die Hummerbisque. Übrigens entstehen im Kopf eines Mannes erotische Bilder, wenn er einer Frau beim Rühren zuschaut. Ihr wiederum wärmt es den Unterbauch...

6 KAUFEN DIE INSTINKTE MIT EIN, ÄNDERT SICH OFT DER MENÜPLAN

Was mich beim Einkaufen anmacht, das braucht mein Körper. Einmal habe ich ein Abendessen komplett umgeworfen, weil eine Sellerieknolle mich angelacht hat.

7 EINE VERSÖHNUNG GELINGT BESSER MIT SELBST GEBACKENEM KUCHEN

Will man sich wieder auf eine gemeinsame Wellenlänge bringen, kann ein Kuchen Wunder wirken. Ich jedenfalls schwöre darauf, schon allein wegen des Heile-Welt-Geruchs, den er verströmt, wenn er frisch aus dem Ofen kommt. Das erinnert an Kindertage und stimmt friedlich. Mein Tipp: „Russischer Apfelkuchen“ – mit Zimt, Wodka, Äpfeln, Nüssen, Kakao. Dazu serviere ich ein Glas gutes Bier.

8 DIE QUALITÄT EINES LIEBHABERS ZEIGT SICH BEIM DATE IM RESTAURANT

So wie er sein Essen zu sich nimmt, wird er eine Frau nehmen. Hält er die Gabel locker, schneidet er das Fleisch peu à peu, experimentiert er mit der Geschmacksvielfalt, mal mit, mal ohne Soße, kann man davon ausgehen, dass auch er selbst ein Genuss ist.

9 KOCHEN IST SEELEN-STRIPTEASE

An manchen Tagen koche ich lieber mit dem Kopf als aus der Hüfte. Wenn es Süßspeisen gibt, deren Zutaten aufs Milligramm genau abgewogen werden müssen, weiß mein Freund: Ich brauche Kontrolle, denn das beruhigt den Geist.

10 GEMEINSAMER GENUSS WIRKT WIE EIN WEICHPÜLER

Als bei meiner letzten Party ein Paar auftauchte, das keiner mochte, entstand eine peinliche Situation. Doch sobald sich alle über meinen gefüllten Ciabattaring hermachten, ließ die Freude die Fehde vergessen.

Harriet Deris' Rezepte finden Sie unter www.cosmopolitan.de/go/harriet

