

**Christa Spänhoff**

# **LIEBE LUST UND LEIDENSCHAFT**



**EROTISCHES KOCHBUCH**

## **Vorwort:**

**Um Ihnen liebe Leser einen kleinen Vorgeschmack zu geben, auf das, was Sie hier erwartet, hier ein paar Leseproben der Erotikgeschichten**

**Er ging mit ihr zu seinem Schlafzimmer. Ein riesengroßes Bett mit vielen Spiegeln, das war das Einzige, was sie wahrnehmen konnte, bevor er sie auf das Bett schmiss, etwas wild, aber es gefiel ihr. Ihre Hände fesselte er mit einem schwarzen Tuch an den Bettpfosten. Sie versuchte erst gar nicht sich zu wehren, gegen diesen Mann hatte sie keine Chancen... Gefesselt lag sie nun da, Alexander betrachtete ihren Körper, jeden Zentimeter erkundete er nun mit seiner Zunge, Britta hatte Gänsehaut und krümmte sich vor Verlangen. Seine Zunge umkreiste ihren Bauchnabel, sie hoffte dass sein Gesicht nun bald in ihrem Schoß verschwinden würde, der Mann hatte eine wirklich flinke Zunge.**

**\*\*\*\*\***

**Lächelnd drehte sie am Stromgerät und er verspürte angenehmes Prickeln. Sie setzte sich vor ihn und Marcus konnte fast bis ihn ihre Höhle sehen und das machte ihn wild und scharf, doch sie bemerkte seine Lust und bestrafte ihn mit einigen starken Stromstößen, die durch seinen ganzen Körper gingen. Nun zog sie Latexhandschuhe an und führte ihm.....**

**\*\*\*\*\***

**Jacky hätte gerne seinen Penis massiert doch mit ihren gefesselten Händen konnte sie nur passiv da liegen und alles über sich ergehen lassen.  
Endlich rutschte Robin langsam an ihr herunter und nun**

**drang er wild und heftig in sie ein. Sein Wonnestab passte kaum in ihre Öffnung und auch hier war die Mischung aus Schmerz und Lust so gewaltig wie sie es im Leben vorher nie empfunden hatte.**

**Er stieß heftig zu und sein muskulöser dunkler Körper sah erregend aus in dem schwachen Licht. Mit einem lauten schmatzenden Geräusch zog er seine ganzen triefenden 25 Zentimeter aus Jackys Liebesschlund und rutschte hoch zu ihrem Gesicht. Robin brüllte auf, eine gewaltige Menge Sperma klatschte auf ihren Busen. Der riesige Negerschwanz vibrierte jetzt richtig, Jacky hätte ihn so gerne angefasst doch noch immer war sie gefesselt. Nun endlich löste er ihre Handschellen...**

**\*\*\*\*\***

**Als sie an dem kleinen zuckenden Nippel zart saugte, empfand sie selbst ein großes Gefühl der Lust und sie dachte, so eine Klitoris ist doch viel angenehmer als ein Penis, an dem man halb erstickt, wenn man ihn ganz in den Mund nehmen soll. Sie verwöhnte ihre Freundin mit der Zunge und ihren hübschen gepflegten Händen, als hätte sie im Leben noch nie etwas anderes gemacht**

**\*\*\*\*\***

**da zog er mich aus dem Sarg, klappte den Deckel zu und legte mich quer über den Sargdeckel. Er stellte sich hinter mich und nun arbeitete er ganz gezielt zu seinem Höhepunkt durch gleichmäßige sehr heftige Stöße. Mit meinen Fingern konnte ich seine pulsierenden Hoden ergreifen und massierte sie, bis er in einem Aufschrei begann so heftig zu spritzen, dass ich das Gefühl hatte seine Spermien kommen bei mir oben im Hals wieder an.**

Noch nie fühlte ich dass ein Mann sich in solch einer Menge in mir entlud, das war nicht normal, das war einwandfrei ein **vampiröser** Orgasmus und wer weiß, vielleicht waren die Zähne ja gar nicht aufgeklebt. ?

.....

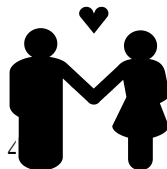
Das männliche Organ hat ja wirklich alle Facetten der Gemüsesorten, da gibt es eben die kleinen Radieschen, das sind die beschnittenen Liebesstengel, viel zu kurz geraten, dafür aber dick und prall , man sieht nichts außer einer blank polierten Eichel die ohne Übergang am Hodensack angewachsen ist. Diese Sorte kann man eventuell zur äußerlichen Stimulans benutzen zum poppen aber total ungeeignet, da er nie einen Punkt erreicht um ein Gefühl zu erwecken.

Dann die Birnenform, das sind kleine, dicke, kurze Penis, die hinten dick sind und vorne ganz schmal und dünn enden, auch sie sind nicht empfehlenswert könnte man die Birne um 180 ° drehen, wäre es sicher ein Lustgewinn, so aber unbrauchbar.

Die Karotten kommen dann der Sache in punkto Erfüllung schon wesentlich näher, nur darf sie nicht zu lang und dünn sein, es bringt gar nichts, wenn er irgendwo am Uterus anstößt, aber so schmal ist, dass er wie ein Kleinwagen im Tunnel nicht mal die Wände berührt. Jetzt wird das Gemüse schon interessanter und wir haben die Gurken. Laut EU Abkommen müssen sie eine bestimmte leichte Krümmung nachweisen, was beim Penis aber nicht sein muss, mir sind die gerade gewachsenen, alle EU Bestimmungen ignorierend am liebsten. Ebenso ist es mit den Hoden, manche sehen aus wie Omas altes Einkaufsnetz vor dem Einkauf, manche wie uralte Feigen, dunkellila und total verschrumpelt.

**27 heiße  
hoch erotische  
Geschichten, die  
Lust auf Sex und  
tolles Essen  
machen  
Und 70 tolle  
Rezepte dazu**

**erotisches Kochbuch für Erwachsene**



# **Christa Spänhoff**



**Meine lieben Leser, ich darf mich kurz vorstellen:**

**Ich wurde am 5. Februar 1948 in Mainz geboren, erlernte Hauswirtschafterin. Mein 2. Beruf war Floristmeisterin und im Anschluss schrieb ich viele Jahre für diverse Zeitungen. Seit 11 Jahren lebe ich in Marbella und bin ein Freund der mediterranen Küche. Ich nahm an diversen Kochwettbewerben für Hobbyköche teilgenommen und habe auch gewonnen. Seit mehr als zehn Jahren wollte ich ein erotisches Kochbuch schreiben, doch es fehlte mir immer die nötige Motivation. Diese ist nun reichlich gegeben durch die Trennung von meinem langjährigen Lebensgefährten.**

**Es ist Pflicht meinem Gastland gegenüber, dass ich Ihnen auch ein spanisches Rezept vorstelle, die Paella. Ich erlernte die Zubereitung in einem Weingut Nahe Denia in den Jahren 1986 – 1990 von einer Spanierin und habe seitdem sicher mehr als 100 Paellas am offenen Feuer zubereitet. Viel Spaß beim Lesen, und denken Sie immer daran:**

**SCHARF MACHT SCHARF !**

## **Heiße Tipps für die Liebe und das Essen**



**Sie lesen immer bei meinen Rezepten: Verwenden Sie **GUTES Salz!!****

**Nun, mit dem Salz ist das so:**

**Unbehandeltes Salz, sogenanntes Steinsalz oder Himalajasalz, enthält tatsächlich 84 wichtige Elemente, die gut für unseren Körper sind. Aber gutes Salz ist teuer. Man zahlt für ein Kilo zwischen 8 und 20 Euro. Doch wir wollen unserem Körper etwas Gutes tun oder?**

**Industriesalz beinhaltet nach der Aufbereitung gerade noch anorganisches Natrium und giftiges Chlorid. Mit dem Genuss von diesem billigen Industriesalz entziehen Sie dem Körper genau die Mineralien und Spurenelemente, die in dem Ursprungsalz enthalten waren. Damit das Salz besser aus dem Streuer rieselt, werden Aluminiumsilikate zugesetzt, die giftig sind. Nachweislich ist Aluminium verantwortlich für Erkrankungen des Nervensystems und andere körperliche Defizite. Sie vergiften Ihren Körper und entziehen ihm wichtige Stoffe.**

**Das wäre nun vergleichbar mit Sex. Sie nehmen einen Dildo mit giftigen Stacheln und erhoffen sich von diesem einen Superorgasmus. Das funktioniert nicht! Wenn man seinem Körper etwas Gutes tun will und auch wieder etwas Gutes zurückbekommen möchte, dann gibt man ihm nur das Beste. Einen schönen geschmeidigen Dildo angefeuchtet, mit funktionierenden Batterien, auf verschiedene Stufen einstellbar und gesundes Salz!**

**Süß ist die Liebe! Ja, das soll sie auch sein. Süß, schnulzig, herzzerreißend, alles ist erlaubt. Auch Honig auf dem Venushügel oder Eierlikör aus ihrem Nabel schlürfen, warme Schokolade aus ihren Öffnungen lecken, das ist wunderbar!**

**Doch Vorsicht beim raffinierten Zucker. Im Gegensatz zu raffinierter Liebe ist der weiße Zucker ein Teufelszeug, das uns kaputt macht. Ganz verzichten können wir darauf nicht, aber wir können ihn im Gebrauch einschränken. Der Körper kann nicht**



**unterscheiden zwischen gesunder Süße und schädlicher Süße. Der Körper ist getäuscht und komplett verwirrt. Eine hohe Insulinausschüttung folgt, um die ungesunde Zuckermenge zu verarbeiten. Der Körper wird sogar süchtig auf Süßes wie auf Zigaretten und Drogen. Zucker wird aus Zuckerrohr hergestellt und der Zuckersirup, den man überall kaufen und wunderbar für Liebesspiele verwenden kann, enthält überdurchschnittlich viel Eisen, Kalium, Kalzium und fast alle Schönheitsvitamine der B-Reihe. Warum nicht einmal aus seinem Penis mit Zuckerrübensirup einen wohlschmeckenden gesunden Lolly machen? Und künftig statt Zucker lieber Stevia (s. Wikipedia) verwenden? Bedecken Sie Ihre Liebste oder Ihren Freund doch mal mit wundervollem Obst und etwas Sahne und gießen Sie zu zweit diese vom Körper zu naschen. Ein Apfel enthält mehr als 400 Vitalstoffe. Keine Industrie kann diesen ersetzen. Es gibt sogar wissenschaftliche Studien die belegen, dass die Gaben von künstlichen Substanzen die Entstehung von Krebs eher begünstigen als vorzubeugen. Bevor Sie irgendwelche künstlichen Vitamine für teures Geld kaufen, naschen Sie frische Himbeeren aus dem frisch rasierten Dreieck Ihrer Geliebten oder dekorieren Sie seinen steifen Penis mit frischer Ananas und geben noch etwas Honig darauf. Künstliche Vitamine können nicht so wirken, wie sie sollen, weil in den Produkten die sekundären Vitaminoide, Enzyme und Pflanzenstoffe nicht ent-**

**halten sind. Wer Geld sparen möchte, sollte lieber ein schönes Massageöl kaufen und gesunden Sex betreiben.**

**Guter Sex beginnt beim Essen, denn die Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen...**



**Sie wollen ihn verführen? Dann beginnen Sie mit dem richtigen Liebesdinner. Nun erzähle ich Ihnen, welche Lebensmittel besonders gut geeignet sind, seinen Zauberstab in voller Aktion zu sehen, ohne blaue oder grüne Tabletten schlucken zu müssen.**

### **Muskatnuss**

**Muskatnuss enthält ein ätherisches Öl, dessen Hauptbestandteile auch die Ausgangssubstanz für die Droge MDMA darstellt und sexuell erregt.**

### **Trüffel**

**Der Trüffel wirkt über den Geruchssinn, weil der Stoff Androstenol (siehe Wikipedia) einem Schweißgeruch ähnelt. Der Duft der schwarzen**

**und auch der sündhaft teuren weißen Knolle erregt bei vielen das Sexualempfinden.**

### **Zimt**

**Diese Gewürz ist ein mildes Belebungsmittel für die Geschlechtsdrüsen und hebt zusätzlich die Stimmung und gute Laune durch seinen besonders angenehmen Geruch.**

### **Sellerie**

**Die kleine Knolle besitzt durch die ätherischen Öle eine sehr angenehme Wirkung und kurbelt den Stoffwechsel an. Der Duftstoff ähnelt den Sexuallockstoffen im Schweiß und wie schon zu Urzeiten bekommt man durch diesen Geruch Lust und ein gesteigertes sexuelles Interesse.**

### **Granatapfel**

**Der rote Granatapfel ist das Symbol der Liebesgöttin Aphrodite. Schon seit hundert Jahren gilt der Granatapfel als Fruchtbarkeitssymbol. Eine Studie aus den USA belegt, dass der Granatapfel bei Potenzschwäche hilft. Also, meine Herren, ab in den Supermarkt und fünf Kilo Granatäpfel geholt! Sie enthalten eine Fülle wichtiger Vitamine und Spurenelemente und Ihr kleiner Freund wird sich freuen!**

### **Ginseng**

**Die Ginseng-Wurzel sorgt für neuen Schwung, nicht nur im Bett, sondern auch am Schreibtisch.**

**Sie wirkt anregend und belebend.**

### **Austern**

**Die stimulierende Wirkung von Austern führen Wissenschaftler auf den hohen Zink-Gehalt zurück, der die Produktion des männlichen Sexualhormons Testosteron ankurbelt. Doch ähnelt eine Auster, ihr Geruch und ihr Geschmack nicht auch ein wenig an die feucht waren Stellen ihrer Geliebten ? Ebenso das erotische Schlürfen und ablecken der Muschel macht Lust auf mehr.....**

### **Chili und Pfeffer**

**Große Schärfe löst ein wenig Schmerz aus, der Körper reagiert nun mit der Ausschüttung körpereigener Opiate, den so genannten Endorphinen - Stoffe, die uns schmerzunempfindlich und euphorisch machen. Sein heißes Feuer entsteht durch Alkaloide, vor allem Capsaicin. Schon mal eine Peperoni angefasst und danach die Klitoris? da hört man die Engel singen**

### **Fenchel**

**Schon in der Vergangenheit galt Fenchel als Aphrodisiakum besonders um Frauen zu berauschen und zu stimulieren**

# **Fenchel Hackfleisch Auflauf**

**für ca. 4 Personen**

## **ZUTATEN:**

**750 g Fenchel**

**200 g Möhren**

**400 g Gehacktes vom Huhn**

**gutes Salz und frisch gemahlenen Pfeffer**

**20 g Mehl**

**130 ml Brühe**

**130 ml Milch**

**250 g geriebenen Gouda**

**1 Eigelb**

**Muskat und etwas Schwarzkümmel Butter**

**1 Peperoni**

## **ZUBEREITUNG:**

**Fenchel und Möhren waschen, putzen und klein schneiden. Nun im Salzwasser ca. 5 Minuten sanft kochen lassen. Hühner Hack anbraten würzen mit Salz und Pfeffer und der kernlosen kl. geschnittenen Peperoni**

**Bechamelsoße: Butter erhitzen und Mehl einrühren. Die Mehlschwitze mit Brühe und Milch unter kräftigem Rühren aufgießen und aufkochen lassen. Dann die Hälfte des Käses dazugeben. Nun verrühren sie das Eigelb mit ein wenig Soße und dann hinzu geben. Abschmecken mit Muskat Salz und Pfeffer.**

**Eine Auflaufform gut einfetten Gemüse, Hackfleisch und Soße schichtweise hineingeben.. und mit dem Schwarzkümmel leicht bestreuen. Mit der Soße abschließen und den restlichen Käse darüber geben. Nun bei 200 Grad 30 bis 40 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.**

## **Gefüllte Kokos Feigen**

**für ca.4-6 Personen**

### **ZUTATEN:**

**20 frische schöne reife Feigen**

**¼ Tasse Kokosraspeln**

**20 klein gehackte angeröstete Pekan Nüsse**

**Saft von 2 Blutorangen**

**1 Glas Rotwein**

**200 Gramm Creme Double**

**1 Esslöffel Butter**

**1 Esslöffel brauner Zucker**

### **ZUBEREITUNG:**

**Die Feigen halbieren und in der Butter 2-3 Minuten schmoren**

**Herausnehmen und zugedeckt an warmen Ort stellen. Nun Zucker in die Pfanne geben und**

**karamellisieren lassen, dann Blutorangen Saft hinzu geben und den Rotwein. Einkochen lassen bis ein dickflüssiger Sirup entstanden ist. Nun auf Teller einen Spiegel machen von der Creme Double, d.h. etwa 1 cm dicker Belag in der Größe einer Tasse. Darauf die warmen Feigen geben, den Sirup darüber, die angerösteten Pekan Nüsse und zum Schluss ein paar Kokosraspeln. Garnieren mit Minze Blättchen.**

**Nach dieser wundervollen Nachspeise dürfen sie garantiert eine tolle Nacht erwarten.**



## **Petersilien Wurzel Püree mit Rotweinhuhn**

### **ZUTATEN:**

**10 Petersilienwurzeln und 5 mittlere Kartoffeln  
1/4 Liter Sahne, Salz Pfeffer und Muskat frisch  
gerieben**

### **ZUBEREITUNG:**

**Wurzeln und Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden, mit Sahne in einen Topf geben und**

**bei mittlerer Temperatur 15 Minuten gar köcheln. Die Würfel mit einem Pürierstab zu einem feinen Püree mixen. Evtl. noch ein wenig heiße Milch zugeben. Mit Salz Pfeffer und reichlich Muskat abschmecken.**

## **Rotweinhuhn**

**für ca. 4-5 Personen**

### **ZUTATEN:**

**1 ca 1,5 kg. schweres Brathähnchen aus naturgerechter Haltung  
100 Gramm Weinbrand,  
3 gr. Knoblauchzehen,  
2 Essl. Stärkemehl,  
1 Essl. frischen Thymian,  
200 Gramm durchwachsenen Speck,  
50 Gramm Butter,  
200 Gramm Schalotten ca 1,5 - 2 cm groß  
1 Tasse Hühner oder Fleischbrühe  
¼ Ltr. herber Rotwein  
200Gramm frische, kleine Champignons**

### **ZUBEREITUNG:**

**Das Brathähnchen gründlich unter fließendem Wasser waschen und in etwa 10 gleich großen Stücken zerteilen. Auf Küchentrepp legen zum abtrocknen. Nun den in feinen Scheiben**



**geschnittenen Speck 3 Min. kochen, abtrocknen und mit etwas Butter knusprig braun braten. Speck herausnehmen und in der gleichen Pfanne die kleinen Schalotten braun braten und bei geschlossenem Deckel noch etwa 15 Min. dünsten. Nun nehmen wir eine frische Bratpfanne, geben 1 Teel. Butter hinein und erhitzen diese. in die heiße Butter geben wir die Champignons braten sie an und fügen dann den gebräunten Pilzen die Schalotten hinzu. Jetzt heizen Sie Ihren Backofen auf ca 180 ° und braten die Hähnchen Teile in dem ausgelassenen Fett der Speckstreifen knusprig braun an. Gießen Sie nun alles Fett ab, erwärmen Sie den Weinbrand und gießen ihn über die Hähnchen Stücke. Unmittelbar danach zünden Sie den Weinbrand an. Jetzt kommen die Schalotten, der Speck, Thymian, Knoblauch Rotwein, gut gewürzte Hühner-oder Fleischbrühe hinzu. In die Bratpfanne geben Sie ein wenig Brühe um die angebackenen Reste los zu kochen und in diesen Bratersatz geben Sie das Stärkemehl. Diesen angedickten Bratensud geben Sie in die Kasserolle zu dem Hähnchen, vorsichtig umrühren und zugedeckt 40 Min. in das Backrohr geben. Kurz herausnehmen, die Champignons hinzugeben und nochmals 8-10 Min. ins Rohr geben. Herausnehmen und mit Pfeffer aus der**

**Mühle Salz und frischer Petersilie abschmecken. Ich empfehle als Getränk einen schweren Rotwein. Trotz der Wunderwirkung der Petersilien Wurzel empfehle ich ein kleines Nickerchen vor dem Fickerchen zu machen, denn dieses Essen macht zuerst ein wenig müde.**

## **Gemüse macht sexy**



### **Zimtäpfel**

**für ca. 6 Personen**

#### **ZUTATEN:**

**3 Äpfel 1 Tasse brauner Zucker 1 Teelöffel**

**Zimt gehackte Walnüsse**

**Rum am besten 80 % zum flambieren**

### **Bourbon Vanille Eis Creme Muffin**

**1 Tafel Schokolade (80 % Kakao-Anteil)**

**200 Gramm Sahne 300 Gramm Crème double 3  
Vanilleschoten 6 frische Eigelbe  
200 Gramm brauner Zucker 3 EL Bourbon  
Whiskey**

### **ZUBEREITUNG:**

**Die Äpfel längs halbieren und das Gehäuse sehr herausnehmen. An der Hinterseite des Apfels eine dünne Scheibe abschneiden, so bleibt der Apfel gerade liegen. Reichlich mit Zimt bestreuen und dann den Zucker in einen tiefen Teller geben und die Äpfel fest in den Zucker drücken..**

**Die Apfelhälften bei 180 °C für 20 Minuten backen,. abkühlen und in die Aushöhlung den Rum und die gehackten Nüsse geben. Für die Vanille Eis Creme Muffins Schokolade im Wasserbad erhitzen. Die flüssige Schokolade in eine Muffin-Form streichen. Am besten sind die Formen aus Silikon. Die Formen danach ins Eisfach stellen und dies 4 x wiederholen, so dass eine schöne dicke Schokoladenschicht an der Formwand entsteht. Sahne und Crème double und das Vanillemark bei kleiner Hitze erwärmen.. Die Eigelbe, den Zucker schaumig rühren. Dann nach und nach die erhitzte Sahnemasse in das laufende Rührgerät geben. Nun alles zusammen bei geringer Hitze langsam**

**ein köcheln lassen bis ein dickflüssiger Sirup entsteht. Den Whiskey unterziehen wenn die Masse kühl ist und in die Schokoladenformen geben. Mindestens 5 Stunden in die Tiefkühltruhe stellen. Die biegsame Silikonform abnehmen und servieren mit den heißen Äpfeln. Der hochprozentige Rum wird unmittelbar vor dem Servieren angezündet. Bei so viel Feuer am Tisch sollte er doch ganz sicher auch Feuer fangen und seinen „Feuerlöscher“ benutzen.**

## **Curry Huhn in Kokosmilch**

**für ca. 4 Personen**

### **ZUTATEN:**

**1 Poularde (ca. 1500 g)**

**2 Eßl Öl**

**Zwiebeln 4 Stück**

**3 gelbe Paprikaschoten,**

**1/2 l Kokosmilch**

**2 Essl Sojasoße**

**1 Teel. Currypaste**

**Macadamia Nüsse**

**1 Essl. Kokosflocken, Salz , Muskat 1 Chili**

**1 Teelöffel braunen Zucker**

### **ZUBEREITUNG:**

**Poularde in kleine Stücke teilen und in heißem Öl anbraten. Danach Zwiebel und in kleine Stücke geschnittene Paprikaschoten und Chili dazugeben, ca. 10 Min. schmoren lassen. Nun Curry, Sojasoße und die Kokosmilch zugeben, gut verrühren, dann alle restlichen Zutaten hinzufügen und im geschlossenen Topf 30 Min. schmoren lassen. Dann in Stücke geschnittene Ananas zugeben und nochmals 10 Min. weiter schmoren. Dazu ist Wildreis ideal und denken sie daran, je schärfer das Gericht, desto schärfer wird der Sex.**

## **Kürbis-Ingwer-Süppchen**

**für ca. 6 Personen**

### **ZUTATEN:**

**2 Chilischoten entkernt**

**1 Zwiebel**

**500 Gramm Kürbisfleisch**

**200 Gramm Kartoffeln**

**2 EL Butter**

**800ml fettlose Fleischbrühe**

**200 ml Sahne**

**1 Zitrone**

**ein wenig gutes Salz**

**1EL Kerbel**

**1 Eßlöffel klein geschnittenen Ingwer**

### **ZUBEREITUNG:**

**Ingwer in sehr dünne Scheiben schneiden.**

**Chilischote entkernen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebel, Kürbis und Kartoffeln in Würfel schneiden. Butter in Kasserolle erhitzen und Zwiebeln , Kürbis, Kartoffeln, Ingwer und Chilis zufügen. Mit Fleischbrühe auffüllen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab schaumig mixen. Sahne unterziehen und alles nochmals kurz erhitzen. Mit Salz, frisch gemahlenen Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Wenn sie kleinen Kürbis kaufen konnten, so kann man die Suppe in dem ausgehöhlten, erwärmten Kürbis servieren. Etwas Sahne und frische Kräuter oben drauf geben, auch geröstete Brotwürfel eignen sich oder gerösteten Speck. Jetzt ran an ihren oder seinen Speck! Mal sehen, welcher Speck besser schmeckt.**



## **Gebratene Hühnerleber mit Spargelsalat**

### **ZUTATEN:**

**600 Gramm sauber geputzte Hühnerleber  
ein paar gehackte Walnüsse, 1 Ei  
etwas Mehl gutes Salz  
frischen Pfeffer ein wenig geriebenen Ingwer  
500 Gramm weißen oder grünen Spargel  
frische Kräuter klein geschnittene Zwiebel  
weißer Balsamico gutes Olivenöl  
1 gekochtes Ei**

### **ZUBEREITUNG:**

**Die Hühnerleber kurz mit kaltem Wasser  
wässern. Anschließend säubern und von  
überflüssigen Sehnen, sowie Adern befreien. Die  
Hühnerleber in Mehl wenden und durch das ver-  
quirlte Ei ziehen. Danach mit Pfeffer und**

**geriebenen Ingwer würzen. Dann in den geriebenen Walnüssen wälzen und leicht andrücken. Die so vorbereitete Hühnerleber in einer Pfanne mit etwas Öl gleichmäßig kurz anbraten. Leicht salzen, Deckel drauf und 5 Minuten ruhen lassen. Den Spargel putzen, aber bitte großzügig unten abschneiden. Von den Abfällen kann eine Spargelsuppe gekocht werden. Wenige Minuten in Salzwasser kochen, dann in Eiswasser legen. Dies ist bei grünem Spargel besonders wichtig, damit er seine Farbe behält. Lauwarm ist der Geschmack des Spargels am besten für Salat geeignet. Die Spargelstangen in Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer, Essig, Zwiebel Öl und Kräutern würzen. Die Hühnerleber auf Kartoffelpüree anrichten und den lauwarmen Spargelsalat dazu reichen. Ein trockener Weißwein passt super dazu.**

**Das Essen ist leicht, anregend und aus dem Mittagsschläfchen könnte ein Schäferstündchen werden.**



# Alexander der Superliebhaber

Die nassen Haare in einem Handtuchturban eingewickelt sitzt Britta wie jeden Freitag vor ihrem Computer und chattet mit ihren Mädels, um alles für die Partynacht zu klären. Treffpunkt sollte ihre Wohnung sein, wo man sich bei einem Gläschen Prosecco die Outfits zusammen sucht und das Makeup noch mal verbessert. Keine dreißig Minuten später sind alle da und ein wildes Geschnatter geht los: „Hey Steffi, was meinst Du, die schwarze Leggings mit dem rückenfreien Top oder doch besser das kleine Schwarze?“

Die Modenschau hatte gerade erst begonnen, die zweite Flasche Prosecco wurde geköpft und die Mädels waren schon in bester Feierlaune. Als sich nun alle für ein Outfit entschieden hatten, wurden zwei Taxis bestellt. Der Wiener Taxifahrer sichtlich erfreut über die attraktive Kundschaft, fragte: „Wohin die Damen?“ „Ins Moulin Rouge bitte“, rief Britta schon leicht beschwipst. Sie ist 28 Jahre jung, studierte Jura und arbeitet in einer jungen Kanzlei im Zentrum von Wien. Sie ist sehr schlank, üppig gebaut und ihre blonde Mähne fällt in Locken über ihre Schultern. Mit ihren mega Highheels und den knappen Leggings ist sie an diesem Abend mal wieder der Hingucker unter den jungen Damen. Nach 10

**Minuten sind beide Taxis vor dem Moulin Rouge angekommen,**

**Acht Euro kostete die Fahrt und da alle in guter Party Laune waren, gab es auch ein nettes Trinkgeld für die Fahrer. Die Schlange vor dem Club war schon sehr lang, wie immer trödelten die Mädels in der Wohnung so lange herum bis der Club dann schon fast voll war und man keinen Einlass mehr bekam. Aber das fröhliche Quintett erregte selbst bei dem doch etwas mürrischen Türsteher Eindruck und so lotste er sie an den anderen nun meckernden Wartenden vorbei. Der Club war brechend voll, die Mädels hatten alle Mühe sich in der Menge nicht zu verlieren. An einen freien Tisch war gar nicht zu denken. Mit Mühe und Not quetschten sie sich an die Bar und bestellten erst mal einen Caipirinha, schließlich sollte die Stimmung, an der man in der Wohnung so hart gearbeitet hatte, nun nicht nachlassen. Schnell war der Barkeeper mit den Drinks fertig und die Damen tranken auf eine heiße Nacht. Die Musik war wie immer super, der Beat lockte alle auf die Tanzfläche, was den Herren an den umliegenden Tischen sehr recht war. Ein Mann fiel Britta gleich ins Auge, er musste mindestens 190cm groß sein. Er saß alleine an seinem Tisch mit einer Flasche Rose Champagner und einer Cohiba Zigarre. Seine braunen Haare waren mittellang und seine Augen hatten etwas gefährlich Wildes. Doch Britta war heute nicht auf Männerjagd. Ihre Abende waren ihr heilig und kein Mann würde sie beim Feiern**

**mit ihren Freundinnen stören. Heiß vom vielen Tanzen legte Britta einen Stopp an der Bar ein, auch die anderen Mädels kamen nur verschwitzt, um sich einen neuen Drink mixen zu lassen. Britta und Luise gingen zu den Waschräumen, Makeup zu korrigieren und sich zu erleichtern. Kaum an der Bar zurück merkten sie, dass die anderen drei Freundinnen nicht mehr an der Bar standen, mit suchendem Blick entdeckten sie einen Kellner der ihnen zuwinkte. Etwas zögernd kamen sie auf den Kellner zu und fragten was er wolle. Da zeigte er auch schon zu dem Tisch, an dem der Mann saß, den Britta schon von der Tanzfläche aus gesehen hatte. Seine Cohiba war inzwischen erloschen und die Flasche Champagner leer, doch da kamen schon zwei weitere Kellner, brachten neue Stühle und eine Magnum Flasche Champagner. Die jungen Damen staunten nicht schlecht. Doch nach ein paar Überraschung Sekunden setzten sie sich zu dem geheimnisvollen, gutaussehenden Mann und tranken genussvoll den Champagner. Der Mann stellte sich als Alexander Albrecht vor.**

**Neugierig, wie Mädels nun mal sind, wollten sie möglichst viel über ihn erfahren. Er war etwas kurz angebunden, sagte nicht viel, nur dass er ein Geschäftsmann sei, selbstständig und meist auf Reisen. Einen Ehering konnte man an seiner Hand keinen finden, auch keinen Abdruck, doch das musste nichts bedeuten. Nach einer gewissen Zeit merkten die Mädels, dass dieser Mann eigentlich nur**

**Augen und Interesse an Britta hatte. Kein Wunder, fast immer war sie es, die bewundert und eingeladen wurde. Aber nachdem die anderen auch immer ihren Profit davon hatten, fanden sie das nicht weiter schlimm. Sie war nun mal besonders hübsch, das musste man zugestehen.**

**Alexander fing an sich immer mehr und angeregter mit Britta zu unterhalten während ihre Freundinnen sich auf der Tanzfläche vergnügten. Zwischen Britta und Alexander schien es zu funken und zwar gewaltig! Nicht einmal mehr die Kellner wagten die beiden Turteltauben zu stören. Nach einer Stunde machten die Freundinnen den Vorschlag in einen anderen Club zu gehen, schließlich sei die Nacht noch jung. Alexander war wenig angetan von dieser Idee, das konnte Britta sofort sehen, doch sie wollte ihre Freundinnen nicht enttäuschen, aber auch unter keinen Umständen diesen heißen Typen aus den Augen verlieren.**

**Ihre Freundinnen merkten sofort dass Britta unentschlossen war und so machten sie den Vorschlag schon voranzugehen und per Handy könne man sich ja verständigen. Nun war Britta also alleine mit dem Mister Geheimnisvoll, der Alkohol tat sein übriges und Britta merkte, wie sie langsam aber sicher die Kontrolle über ihre Gedanken verlor. Ein Kind von Traurigkeit war sie noch nie, doch leicht zu haben auch nicht. Doch bei diesem Mann merkte sie langsam, sie schmolz dahin wie Butter in der Sonne. Alexander machte so etwas sicher nicht zu ersten**

**Mal. Zu gut waren seine Blicke, absichtlichen Berührungen und seine sehr wohlgewählten Worte .Als seine Hand wie zufällig auf ihrem Oberschenkel landete, durchlief sie ein erregter Schauer. Sie hoffte, er könne ihre Gänsehaut nicht sehen. Sie versuchte möglichst cool zu wirken, denn zu leicht sollte es der Knabe nun auch nicht haben! Innerlich war sie sich aber schon bewusst, dass sie ihm ausgeliefert war, zu groß war seine Anziehung .Alexander witterte seine Chance, bestellte die Rechnung und gab dem Kellner ein sattes Trinkgeld. Verrückte Highheels und zu viel Champagner sind eine gefährliche Kombination und so war es ganz natürlich, dass Alexander Britta beim Verlassen des Clubs etwas stützen musste. Ihr entging dabei nicht, dass er durchaus gut gebaut war. Seine Arme waren muskulös und auch der Rest, den sie im Dunklen erkennen konnte, war wirklich nicht schlecht. Vor der Tür fragte er ganz Gentleman like, wohin sie denn nun gehen möchte. Er erzählte ihr von einem Hummersalat und einer ganz großartigen Nachspeise, die er rein zufällig im Kühlschrank hätte und machte den Vorschlag in seiner Wohnung etwas zu essen und dann weiter zu feiern. Britta wusste genau, wenn sie erst mal in seiner Wohnung ist, hat sie verloren. Aber sie konnte seinem Blick nicht widerstehen und so hakte sie sich bei ihm ein und sie gingen los. Seine Wohnung war nur 500 Meter von dem Nachtclub entfernt. Zum Glück, denn weiter hätte sie es mit ihren Highheels und reichlich**

**Champagner auch nicht geschafft. Mit dem Aufzug fuhren sie direkt in sein Penthouse im siebten Stock. Es war eine ultramoderne Wohnung, alles in Weiß und Edelstahl mit roten Akzenten. Er könnte Architekt sein dachte Britta, als er sie auf die Dachterrasse führte. Sie machte es sich auf den Designermöbeln bequem und da kam auch schon Alexander mit dem Hummersalat und nochmals Champagner.. Sein Blick fiel auf den Whirpool, den er mit einer Fernbedienung zum Sprudeln brachte. Alexander servierte galant den Salat und öffnete die Flasche mit der prickelnden Verführung. Der Salat war köstlich und sie war doch sehr verwundert, als er ihr erzählte, dass Kochen eine große Leidenschaft von ihm ist und er sich an jedem Wochenende, wenn er etwas Freizeit hat, ein paar besonders leckere Sachen macht. Oft kämen Freunde und er wäre bekannt dafür, dass man bei ihm nie hungern muss. Wie selbstverständlich ließ Alexander nach dem Essen seine Klamotten auf dem Boden fallen. Was Britta da sah gefiel ihr sehr, doch sie tat so, als sei es für sie alltäglich junge schöne Männer nackt auf der Dachterrasse von Wien zu bewundern. Was nun, sollte sie ihm unaufgefordert folgen? Nackt oder besser wenigsten die Unterwäsche anlassen? In ihrem Kopf überschlugen sich die Gedanken. Alexander schenkte zwei Gläser ein und mit einer Geste forderte er sie auf sich ihr Glas zu bei ihm abzuholen.**

**„Willst Du mir nur zu sehen oder kommst Du endlich rein?“, fragte er lachend. Das blubbernde warme**

**Wasser wirkte mindestens so einladend wie der schöne Körper von Alexander. Britta überlegt noch eine Sekunde, doch dann gab sie sich einen Ruck und warf ihre Zweifel über Bord, zog sich aus und völlig nackt kletterte sie zu ihm in den Whirlpool. Natürlich versuchte sie beim Entkleiden eine möglichst gute Figur zu machen, was bei ihrem Körper nicht sehr schwer war. Britta war ein sportlicher Typ und mit einer prallen Oberweite gesegnet, ihre schmalen Hüften gaben den Blick frei auf ihre rasierte Scham. Die Blicke, die er ihr zuwarf, waren noch heißer und prickelnder als das Wasser und so dauerte es nicht lange, bis seine Hand auf ihrem nackten Oberschenkel lag. Erst bewegte sich seine Hand nur ein wenig, doch nach ein paar Sekunden zog er seine Hand langsam und vorsichtig etwas höher, nur ein paar Zentimeter. Noch war er nicht an der gefährlichen Zone angekommen. Britta war erregt und sie wusste, dass er es spürte. Sie war ihm völlig ausgeliefert und das wusste er nur zu gut. Die zweite Hand lag auf ihrer Schulter, hier streichelte er sie ganz langsam bis zu ihrer schönen Brust. Ihre Brustwarzen richteten sich auf und jede Zelle in ihrem Körper war erregt und gespannt. Seine beiden Hände wanderten parallel immer näher zu den empfindlichen Zonen. Als ihr Blick auf seinen Schoß fiel, sah sie, dass er auch sehr erregt war, denn seine Männlichkeit war zu einer imposanten Größe gewachsen und ragte aus dem Wasser. Es war nur noch eine Frage der Zeit, bis sie sich ihm völlig**

**hingeben musste und wollte. Er fesselte sie mit seinen Blicken und genoss es sichtlich sie so erregt zu sehen. Seine Lippen küssten ihren Hals und zärtlich knabberte er an ihren Ohren. Die Hand an Brittas schönen Brüsten streichelte mal sanft, mal fordernd ihre harten Nippel.**

**Sein Mund ließ von ihren Hals ab und glitt nun zu ihrer Brust, sanft leckte er ihre Brustwarzen. Britta musste vor Erregung seufzen, so sehr sie sich zusammen reißen wollte, in seinen Händen war sie verloren. Auf einmal spürte sie wie er sich nun mit ihren Schamlippen beschäftigte, er zog diese mit den Finger etwas auseinander um besser ihre Klitoris erreichen zu können, welche er nun sanft massierte.**

**Oh Gott, dachte Britta, der Mann weiß was er tut. Hoffentlich ist diese Nacht nie zu Ende, sie war bereit sich ihm völlig hinzugeben, egal was er nun verlangen würde, sie würde alles mit ihm machen, so erregt und heiß war sie noch nie. Als die Zunge von ihren Brustwarzen abließ, küsste er sie wild und leidenschaftlich, seine beiden Hände waren nun dabei weiterhin ihre Klitoris zu streicheln. Als auch sie nun mal sein Glied in die Hand nehmen wollte hielt er ihre Hand fest umschlossen und sagte sehr bestimmend: „Noch nicht meine Liebe, Geduld!“**

**Aber was Britta für einen kurzen Moment in der Hand hielt, war hart und groß. Doch unter seinem sanften Druck ließ sie von seinem Glied ab. Alexander wollte, dass sie sie einfach nur genießt, was er da mit ihr anstellte. Sein Streicheln wurde fester und fester**



**ihre Klitoris schwell an vor Erregung und Leidenschaft. Es würde nicht mehr lange dauern und sie hätte ihren Höhepunkt. Dann plötzlich stand Alexander auf und signalisierte Britta ihm zu folgen. Sein Glied konnte sie nun noch besser sehen, groß und hart stand es vor ihm. Sie konnte es kaum erwarten, ihn endlich in sich zu spüren.**

**Er ging mit ihr zu seinem Schlafzimmer. Ein riesengroßes Bett mit vielen Spiegeln, das war das Einzige, was sie wahrnehmen konnte, bevor er sie auf das Bett schmiss, etwas wild, aber es gefiel ihr. Ihre Hände fesselte er mit einem schwarzen Tuch an den Bettpfosten. Sie versuchte erst gar nicht sich zu wehren, gegen diesen Mann hatte sie keine Chancen... Gefesselt lag sie nun da, Alexander betrachtete ihren Körper, jeden Zentimeter erkundete er nun mit seiner Zunge, Britta hatte Gänsehaut und krümmte sich vor Verlangen. Seine Zunge umkreiste ihren Bauchnabel, sie hoffte dass sein Gesicht nun bald in ihrem Schoß verschwinden würde, der Mann hatte eine wirklich flinke Zunge. Zitternd hoffte sie, diese Zunge würde nun bald mit ihrer Klitoris spielen, doch er ließ sie zappeln und leckte an ihren Oberschenkeln und kam langsam zwischen ihre Beine. Seine Zunge fand nun endlich ihre Klitoris, doch nur für kurze Zeit. Britta explodierte fast vor Erregung. Alexander zog auf einmal eine Kiste hervor, in der er Sexspielzeug versteckte. Dieser Mann wusste, was er tut. Er holte einen gläsernen Dildo hervor. Er strich ihr damit um**

**die Brüste, den Nabel und mit der Spitze massierte er ihre Scham. Britta war inzwischen so feucht, das der Dildo in ihr versank, doch warum der Dildo, warum nahm er sie sich nicht? Alexander wusste genau, wo bei einer Frau der G- Punkt ist und so dauert es nicht lange, bis sie ihren ersten Orgasmus hatte. Doch das war für ihn erst der Anfang. Er lehnte sich nun über sie, genau so, dass ihr Mund nun sein Glied erreichen konnte. Wie ausgehungert saugte sie an seinem Glied und spielte mit ihrer Zunge an seiner Eichel. Nun musste auch Alexander stöhnen. Er bewegte sich vor und zurück, während sie seine Pracht fest mit ihren Lippen umschloss. Auf einmal wanderte sein Körper wieder abwärts, sein Zunge suchte sich wieder ihren Weg in Brittass Scham, mit den Fingern zog er ihre Schamlippen auseinander und drang mit seiner Zunge in sie ein. Wann würde er sie endlich richtig nehmen? Britta verzweifelte vor Lust und Leidenschaft. Wenn er ihn nicht endlich reinstecken würde, würde sie wirklich explodieren. Seine Zunge war so gut, dass es nicht lange dauerte, bis sie ein zweites Mal kam. Zu ihrer Verwunderung band er sie nun los, stand auf, lächelte und sagte: "So meine Liebe, das war nur ein kleiner Vorgeschmack, nun essen wir die Nachspeise."**

**Er zog sich einen seidenen Umhang an und verließ das Schlafzimmer. Britta verstand nicht wirklich, was mit ihr geschehen war, wie in Trance band sie sich ein Handtuch um und folgte ihm in die Küche. Er servierte ihr ein wirklich königliches Dessert, doch**

**dann bat er sie sich anzuziehen, führte sie zu Haustür gab ihr einen zärtlichen Kuss und sagte: „Gute Nacht und süße Träume, wenn Du willst, komme nächsten Samstag wieder!“**

**Britta verließ die Wohnung. Sie war vollkommen durcheinander und musste jetzt erst einmal nach Hause und versuchen alles zu begreifen, was sie eben erlebt hatte.**



## **Hummersalat al la Alexander**

### **ZUTATEN:**

#### **Für die Sauce:**

- 1 Kopf Friséesalat**
- 50 ml fettarme Mayonnaise**
- 1 Kilo Hummer Tk Gewicht**
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen**
- 2 Eier, hart gekocht**
- 1 Esslöffel milden Senf**

**1 grüne Paprikaschote,  
1 Messerspitze Wasabi  
1 gelbe Paprikaschote  
1 Chilischote ohne Kerne  
2 Tomaten  
150 Creme Fraiche  
100g frische Champignons  
2 EL Cognac**

### **ZUBEREITUNG:**

**Gutes Salz und frischen Pfeffer aus der Mühle. Salat putzen, waschen, und eine hübsche Platte damit belegen. Hummer einige Stunden vorher auftauen, zerlegen, Fleisch herauslösen, auch vorsichtig das Fleisch der Scheren. Die Zangen unbeschädigt lassen, zur Deko später. Eigelb und Eiweiß getrennt klein hacken. Paprikaschote putzen, waschen, Samen und weiße Scheidewände entfernen, in feine Streifen schneiden. Ebenso Tomaten waschen, in heißes Wasser tauchen, häuten, entkernen, und Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Alle Zutaten, auch die Eier, getrennt auf einer Platte anrichten. Je nach künstlerischem Geschick kann man ein Ornament gestalten, Kreise oder Strahlen. Dann bereiten wir die Soße zu. Alle Zutaten in eine**

**Rührschüssel geben, Chilischote ohne Kerne klein schneiden, und mit dem Rührgerät gut verrühren, abschmecken mit frisch gemahlenem Pfeffer und gutem Meersalz. Nun geben wir ein wenig von dieser Soße über das bunte Gemüsebett und legen die Hummerteile darauf und die Scheren zu Dekoration.**

## **Orangerterinne mit Mohnsoße**

**für ca. 5 Personen**

### **ZUTATEN:**

**5 Orangen (wahlweise auch Blutorangen)**

**250 ml Crème fraîche**

**250 ml Sahne**

**Mohnsoße:**

**20 g weiße Kuvertüre**

**Mandelkrokant 200 ml Crème double**

**5 Physalis**

**1,5 TL Zucker**

**etwas Rum oder Bourbon**

**40 g frisch gemahlener Mohn**

**evtl. etwas Milch**

### **ZUBEREITUNG:**

**Orangen schälen, filetieren und den restlichen Saft auspressen. Saft mit Puderzucker auf die**

**Hälfte einkochen. Dann die einge-weichte Gelatine im nicht mehr kochenden Sud auflösen und sofort Crème fraîche und die geschlagene Sahne unterheben. Die Orangenfilets in Timbalförmchen oder kleine Tassen verteilen, mit Orangencreme aufgießen und kaltstellen. Für die Mohnsoße die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Crème double, Zucker und Rum oder Bourbon mit dem Stabmixer aufschlagen. Die Kuvertüre und den Mohn dazugeben und je nach Belieben noch etwas Milch hinzugeben, um die gewünschte cremigkeit zu erreichen. Soßenspiegel auf dem Teller anrichten, Terrinen Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, damit sich die Creme vom Rand löst und auf den Soßenspiegel stürzen. Eventuell selbst gemachten Mandelkrokant (Karamellbonbons auf Backpapier schmelzen, gehackte Mandeln dazu, ein zweites Backpapier darüber, walzen, erstarren lassen, dann mit einem Hammer zerklopfen) darüber streuen und eine Physalis als Deko anlegen.**

# **Die Maklerin**

**Petra musste die Villa verkaufen, denn sie hatte nicht das Vermögen, ihren Ex-Mann, auszuzahlen. Es fiel ihr nicht leicht sich mit dem Gedanken anzufreunden, denn immerhin verbrachten sie 17 glückliche Jahre in diesem Haus. ja, es war eine schöne Zeit und sie waren eine glückliche Familie mit zwei prachtvollen Kindern, bis Ralf eine wesentlich jüngere Frau kennen lernte und die Familien verlassen hatte. Auch jetzt, zwei Jahre nach der Trennung, musste Petra noch weinen, wenn sie an ihn dachte und empfand einen tiefen Schmerz.**

**Die Zeiten waren gerade ideal, um ein großes Haus zu verkaufen. Petra wusste, dass sie viel weniger bekommen würde als den Schätzwert, doch sie hatte ja keine andre Wahl. Ralf verlangte von ihr die Hälfte des Wertes und drohte sogar mit einer Zwangsversteigerung. Die Maklerin schien eine sehr nette Frau zu sein und versprach auch ihr Haus konzentriert zu bewerben, wenn sie einen Alleinauftrag bekommen würde. Petra hatte alles hübsch aufgeräumt, frische Blumen auf den Tisch gestellt und die Kinder zu Freunden geschickt, damit sie ungestört das Haus besichtigen und in Ruhe unterhalten können. Rasch ging sie noch einmal ins Bad, kämmte ihre kurzen lockigen Haare, legte noch etwas Rouge nach und sprühte einen Hauch von Cartier an ihren hübschen schlanken Hals.**

**Als sie die Treppe herunter kam, läutete es auch schon an der Tür. Die Maklerin, Frau Berger, war eine große, schlanke, attraktive Dame von ca. 45 Jahren. Sie trug ein hellblaues Kostüm und dazu passende hellblaue elegante Schuhe. Ihr Haar war rötlich-braun und lang, aber zu einem lockeren Knoten zusammengebunden. Die grünen Augen passen hervorragend zu den rötlichen Haaren, dachte Petra, als sie Frau Berger ins Wohnzimmer bat. Petra zeigte nun Frau Berger zuerst mal die unteren Räume und den schönen Garten mit dem Fischteich. Vor etwa zehn Jahren hatte sie den Teich mit Ralf zusammen angelegt und dann kam ihr noch die Idee einen Bachlauf quer durch die Wiese zu gestalten. Ja, damals war die Welt noch in Ordnung, Ralf kam am Abend freudig nach Hause, küsste sie und umarmte die Kinder. Wenn sie daran dachte, kamen ihr schon wieder die Tränen. Nun muss sie sich auf den Verkauf und Frau Berger konzentrieren und nicht ihren Träumen und Erinnerungen nachhängen. Sie zeigte stolz den gesamten Außenbereich, die große Garage für drei Autos und viele Kinderfahrzeuge. Zwischen Garage und Wohnhaus waren Wirtschaftsräume und ein türkischer Hamam mit einem kleinen gemütlichen Ruheraum. In der ersten Etage befanden sich zwei Kinderzimmer mit einem gemeinsamen Bad, ein Gästezimmer mit Bad und das große Elternschlafzimmer mit Blick in den Garten und über die Hügel von Bad Soden. Ja, sie hatte ein wunderschönes zu Hause und musste nun mit ihren**



**Kindern diesen geliebten Ort bald verlassen. Frau Berger schrieb alles ganz genau auf und machte jede Menge Fotos. Nun fiel Petra plötzlich ein, dass sie total vergesse hatte Frau Berger etwas zu trinken anzubieten und entschuldigte sich. Sie bot ihr einen Campari mit frisch gepressten Orangensaft an und das war wohl genau das Richtige, denn nach nicht einmal zehn Minuten war das zweite Glas schon halb leer getrunken. Frau Berger hatte nach fast zwei Stunden das Objekt aufgenommen und alle Daten notiert, fotografiert und nun unterhielten sich die Damen über die recht unangenehme Lage von Petra. Es war inzwischen schon 14 Uhr und Petra verspürte ein starkes Hungergefühl. Sie dachte, es müsste Frau Berger ebenso gehen und darum unterbreitete sie den Vorschlag, dass man in der Küche gemeinsam etwas Leckeres zum Essen zaubern könnte. Frau Berger fand die Idee großartig und so ging man in die Küche und untersuchte den Kühlschrank nach verwertbaren Lebensmitteln, um etwas zu kreieren, was scharf und lecker sein sollte. Sie fand ein Hähnchen und jede Menge Gemüse und beschloss eine Hähnchen Brust in scharfer Sauce zu kochen und für die Kinder, die um 17 Uhr zurück kommen, wollten noch Chilipekete, denn die Kleinen hatten die Vorliebe für scharfe Sachen von der Mama wohl geerbt.**

## **Hähnchenbrust in Chili-Sauce**

### **ZUTATEN:**

**800 Gramm Hähnchen Brust (bio) ohne Haut**  
**3 große, rote Chilis (Dutch Red z.B.)**  
**1 Bund Frühlingszwiebeln**  
**4 Knoblauchzehen**  
**2 große, rote Paprika**  
**4 große Fleischtomaten**  
**250 ml Fleisch- oder Hühnerfonda**  
**2 Glas trockenen Weißwein (Riesling)**  
**1EI Stärkemehl**  
**1 Becher Sahne oder Creme Fraich**  
**etwas gutes Olivenöl**  
**Meersalz oder noch besser Himalayasalz (denn dieses enthält auch 80 wertvolle Mineralien)**  
**etwas Zucker**

### **ZUBEREITUNG:**

**Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, die Kerne herausdrücken und das Fruchtfleisch würfeln. Chilis unter fließenden Wasser aufschneiden, Kerne entfernen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Paprika halbieren, entkernen, die Trennwände entfernen und in kleine Würfel schneiden. Hähnchen Brust in schmale Streifen schneiden.**

**In Öl in einer Pfanne anbraten, in eine Schüssel geben und beiseite stellen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in die gleiche Pfanne geben und unter Rühren glasig dünsten. Nun die kleingeschnittenen Chilis in die Pfanne rühren und kurz anbraten. Etwas Zucker darüber streuen und leicht glasieren. Das Ganze dann mit einem Glas Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Paprika und die Tomaten untermischen, die Brühe hinzugeben und alles 10-15 Minuten leise köcheln lassen. Dann die Sahne zugeben, das Mehl mit etwas Wasser verrühren und damit die Sauce binden. Das Fleisch wieder hineingeben und kurz aufkochen lassen.**

**Dazu passen sehr gut Wildreis oder Couscous und ein grüner Salat. Zum Beispiel Rucola und ein Rioja würde das Bild noch abrunden.**

**Petra und Frau Berger sahen es ähnlich und öffneten eine Flasche spanischen Rotweins. Gut gelaunt stießen sie an und Frau Berger stellte sich als Renate vor, man trank auf ein DU. Die Arbeit ging ihnen schnell von der Hand und nach nicht einmal 30 Minuten hatten sie ihr Essen fertig und bereits die zweite Flasche Rotwein geöffnet. Petra erzählte**

**Renate von der jungen Frau, die ihr den geliebten Mann weggenommen hatte und musste dabei wieder anfangen zu weinen. Renate kam und nahm sie zärtlich in den Arm, trocknete ihre Tränen und streichelte sie liebevoll. Zunächst nur im Gesicht und über die gelockten Haare, doch als sie spürte, dass Petra die Berührung genoss, gingen ihre Hände etwas tiefer und sie berührte vorsichtig die Brust mit den harten Brustwarzen. Petra empfand die Berührung als sehr angenehm und schloss genussvoll ihre Augen. Diesen Moment nutzte Renate aus, um sie zu küssen und war glücklich, dass Petra den Kuss leidenschaftlich erwiderte.**

**Renate gestand ihr nun, dass sie eine Lesbe sei und sie nichts empfinden kann beim Sex mit Männern. Diese hätten lange nicht das Einfühlungsvermögen und die Zärtlichkeit einer Frau. Nur eine Frau kann einer Frau die totale Liebe geben, weil nur eine Frau weiß, was man wo und wie fühlt. Petra brauchte gar keine Erklärung mehr, denn sie fühlte sich zu dieser Frau hingezogen und nahm sie in den Arm. Sie ging mit ihr in das Schlafzimmer. Die zwei Campari und fast eine Flasche Wein zeigten ihre Wirkung und so stolperten sie und wären fast gestürzt. Eine kalte Dusche wäre gut, um wieder ein klein wenig die Geister zu wecken. Sie ging schnell ins Bad und erfrischte sich. Nass und nackt kam sie aus dem Bad und stand Renate gegenüber, die sich gerade entkleidete hatte. Sie nahmen sich liebevoll in die Arme und küssten sich hingebungsvoll. Renate**

**dirigierte Petra auf das Bett und legte sie sanft hin. Sie war die Lesbe mit Erfahrung und wollte Petra verwöhnen und ihr zeigen, wie schön der Sex mit einer Frau ist. Petra lag ruhig und erwartungsvoll auf dem Bett, die Beine hingen herunter, ihre Hände hatte sie hinter dem Kopf verschlungen. Renate hob ihr die Beine an, spreizte und winkelte sie an. Sie kniete sich vor das Bett und hatte nun die nasse Muschi direkt vor sich. Sie beugte ihren Kopf zu Petras Schoß und begann langsam und zärtlich ihre Schamlippen mit der Zunge zu streicheln. Petras Rücken krümmte sich vor Lust und sie zuckte wie ein Fisch, den man an Land geholt hatte. Renate spürte ihre Erregung und das spornte sie noch mehr an. Ihre Hände glitten hoch zu den harten und steifen Brustwarzen. Sie massierte die Nippel mit ihren Fingerspitzen. Gleichzeitig umkreiste ihre Zunge die heiße pulsierende Klitoris ihrer neuen Freundin und brachte diese in wilde Verzückung. Nun glitt ein Finger von ihr in den Analbereich und der andere Finger kam durch die Vagina diesem entgegen, so als sich die Finger im Inneren von Petra treffen und gegeneinander reiben. Ein Gefühl, welches für Petra total neu war, ergriff ihren Körper und sie versuchte ihre Lustschreie mit dem Kopfkissen zu dämpfen. In ihrer Wohnung zu Hause hätte nun Renate eine ganze Schublade voller Sexspielsachen gehabt, doch hier musste sie zeigen, was sie mit ihrem Körper alles machen kann und das gelang ihr ganz offensichtlich. Keinen Handschlag machte Petra**

**währenddessen. Ganz entspannt lag sie da und nahm die raffinierte Zärtlichkeit hin. Ihre Schenkel zitterten heftig. Sie keuchte, dann entlud sich ihre Muschi in einem Schwall und alles in ihr vibrierte. Nun suchte sie nach Renates Körper und ihren Lippen in einem innigen Kuss. Als sie nach einigen Minuten wieder normal durchatmen konnte, sagte sie liebevoll zu Renate: „Das war wundervoll. Ich möchte dich nie mehr missen.“**

**Sie wollte nun aber ihrer neu gewonnenen Freundin etwas von der Zärtlichkeit und den Gefühlen zurück geben und küsste sie langsam von der Brust hinunter bis zu ihrer feuchten haarlosen Muschi. Noch nie hatte sie eine andere Frau da unten betrachtet, doch nun tastete sie sich vorsichtig an ihre dick angeschwollene Klitoris heran. Als sie an dem kleinen zuckenden Nippel zart saugte, empfand sie selbst ein großes Gefühl der Lust und sie dachte, so eine Klitoris ist doch viel angenehmer als ein Penis, an dem man halb erstickt, wenn man ihn ganz in den Mund nehmen soll. Sie verwöhnte ihre Freundin mit der Zunge und ihren hübschen gepflegten Händen, als hätte sie im Leben noch nie etwas anderes gemacht und ihr war klar, dass sie mit dieser Frau zusammen bleiben wird. Manche Menschen wechseln die Religion, sie ihre sexuellen Neigungen. Sie genoss es, als Renate mit einem Lustschrei zum Höhepunkt kam und legte sich mit ihrem Körper auf sie. Mit großer Leidenschaft umarmte sie ihre neue Freundin. „Ich liebe dich“, sagte sie zu ihr und das**

**meinte sie auch so. Renate ging es ebenso, auch sie empfand eine tiefe große Zuneigung zu dieser Frau und machte den Vorschlag zu ihr in die Villa zu ziehen, finanziell zu helfen, dann müsse sie nicht verkaufen. Petra weinte vor Glück, vergessen war all der Kummer mit Ralf, sie hatte nun eine neue Liebe gefunden und irgendwann wird man auch den Kindern klar machen, warum Mama nun eine Freundin hat und keinen Freund.**

**Doch nun wollten sie schnell die Kekse backen für die Kinder, die ja bald kommen sollen.**



## **Chili-Schoko-Kekse**

### **ZUTATEN:**

**120 Gramm weiche Butter**

**120 Gramm brauner Zucker**

**2 Eier**

**200 Gramm Vollkornmehl**

**eine Hand voll Sesamkörner**

**150 Gramm Zartbitterschokolade**

**die Schale einer ungespritzten Orangen  
4 Chilischoten ohne Kern**

**ZUBEREITUNG: Die Schoten mit der Hälfte des Zuckers im Mixer zerkleinern. Achtung, der Zuckerstaub ist sehr scharf!! Die andere Zuckerhälfte mit der Orangenschale vermischen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Butter, Orangenzucker und Chilizucker mit dem elektrischen Rührgerät schaumig schlagen. Eigelb unterrühren, dann das steif geschlagene Eiweiß. Nun Mehl die geschmolzene Schokolade unterkneten. Abgedeckt ca. 2-3 Stunden kalt stellen. Aus dem Teig ca. 2cm große Kugeln formen. In genügend großem Abstand nebeneinander auf das Backblech setzen. Die Kugeln zerlaufen ein wenig und deshalb brauchen sie Platz bei 190° backen**

## **Das Konzert.**

**Das Konzert war großartig und Michael war mit seiner eigenen Leistung voll zufrieden. Er genoss es immer wieder im Rampenlicht zu stehen und den Beifall des Publikums aufzusaugen, wie ein trockener Schwamm das Wasser. Er ging beschwingt in**



seine Garderobe, gab der Maskenbildnerin die Blumen, die man ihm auf die Bühne geworfen hatte und lief dann hinunter zum Taxistand. Der Fahrer erkannte ihn sofort und fühlte sich geehrt so einen bekannten Tenor fahren zu dürfen. Zum Bahnhof waren es nur fünf Minuten und bis zur Abfahrt seines Zuges hatte er noch fast eine halbe Stunde Zeit und keine Eile. Die Fahrkartenautomaten brachten ihn oft in Verlegenheit, denn er fuhr recht selten mit dem Zug und hatte immer wieder vergessen, wie man sie bedient, bis er sie wieder einmal nutzen musste. Aber heute war ihm der Automat hold gesonnen, spuckte freiwillig das Ticket aus und Michael fuhr mit der Rolltreppe hinunter auf Gleis zwei. Es war schon kurz nach Mitternacht und nur wenige Menschen standen in dem kalten windigen Bahnhof. Eine junge Frau fiel ihm auf, denn sie war besonders hübsch und hatte wundervolle lange rötliche Haare.

Sie trug schwarze Wildlederstiefel, die über ihren schlanken Knien endeten und bis zum Saum des schwarzen Minirockes konnte man zwei schöne knackige Schenkel sehen, die irgendwo enden mussten, wo man sicher eine Menge Freude haben könnte.

Er warf ihr heiße Blicke zu, doch sie beachtete ihn keinen Moment und so saß er ein wenig frustriert auf der Bank und wartete ungeduldig auf den Zug. Vielleicht hätte er doch besser das Auto nehmen solle, die 160 Kilometer wären ja schnell zu bewältigen gewesen, da man aber Glatteis voraus

sagte, entschloss er sich kein Risiko einzugehen und den Zug zu nehmen. Die Ansage riss ihn aus seinen Träumen und der Zug rollte mit quietschendem Getöse ein und die automatischen Türen öffneten sich. Michael stieg nach der jungen hübschen Dame ein, in der Hoffnung, dass sie ein kleines Abteil wählen würde statt der Großraumkabinen. Mit etwas Distanz folgte er ihr und sein Herz klopfte höher, als sie in ein leeres Sechserabteil ging. Er wartete im Flur, bis der Zug sich langsam wieder in Bewegung setzte und alle zugestiegenen Personen verschwunden waren und öffnete langsam die Türe zu ihrem Abteil. „Darf ich Ihnen ein wenig Gesellschaft leisten?“, fragte er sie mit seinem schönsten Lächeln und sie nickte freundlich zustimmend. Er setzte sich ihr gegenüber und konnte ohne große Mühe bis zu ihrem schwarzen Schlüpfers sehen. „Michael Bertram, darf ich mich vorstellen?“, fragte er und reichte ihr seine Hand mit den gepflegten Fingernägeln und dem wunderschönen Siegelring seines verstorbenen Vaters. Überrascht und ein wenig verlegen nahm sie die Hand und sagte: „Angelina Weiland. Danke, angenehm.“ „Waren Sie auch im Theater?“, begann Michael ein Gespräch, hoffend, dass sie ihn vielleicht wiedererkennen möge und er somit einen wunderbaren Übergang hätte die Unterhaltung zu vertiefen. Sie verneinte aber, und erzählte, dass sie von einem Kochkurs für polynesishe Gerichte kommt. Michael, ein leidenschaftlicher Hobbykoch vergaß fast dass er ja

**davon träumte die hübsche Angelina zu verführen und bat sie ihm doch alles ganz genau zu berichten, was sie dort gekocht haben.**

**Sie holte einen Schnellhefter aus ihrer Tasche mit Rezepten und Fotos und reichte ihm die Dokumente. Dies war schon ihr fünfter Kurs Tag und nach jedem Kurs machte sie von den Gerichten und der raffinierten Dekoration Fotos.**

**Michael bat darum sich doch neben sie setzen zu dürfen, damit sie ihm besser erklären könne, was und wie sie es zubereitete.**

**Sein Herz schlug schneller und in seinen Leisten pochte das Blut, als er ihren Körper an seinem spürte und er den Duft ihrer weichen rötlichen Haare roch. Wie rein zufällig berührte er ihre Hand beim Umblättern und sah ihr dabei tief und leidenschaftlich in die Augen.**

**Sie berichtete ihm von dem süßscharfen Essen, was laut der Aussage ihres Kochlehrers eine aphrodisierende Wirkung haben soll.**

## **Polynesisches Hühnchen**

### **ZUTATEN:**

**750 gr. Taroblätter oder Spinat**

**4 EL Öl**

**1000 gr. Hähnchen Schenkel enthäutet**

**3 rote Zwiebeln**

**4 Knoblauchzehen**

**1 Chilischote**

**1 Teelöffel geriebener frischer Ingwer**

**Salz und Pfeffer aus der Mühle**

**3 TL Mondamin oder ähnl.**

**1 Dose Kokosmilch**

### **ZUBEREITUNG:**

**Die Taroblätter müssen zuerst 30-40 Minuten in siedendem Salzwasser gegart werden. Wenn man Spinat verwendet, kann man diesen Arbeitsgang sparen. 4 Esslöffel Öl erhitzen. Die gehäuteten Hühnerbeinchen darin knackig braun anbraten, herausnehmen und zugedeckt an einem warmen Ort beiseite stellen. Gehackte Zwiebeln und grobgeriebener Ingwer, kleingeschnittener Knoblauch und die kleingeschnittene Chili Schote ohne Kerne in Öl glasig dünsten. Die Hähnchen nun zurück in den Topf geben, mit kräftiger Fleisch oder Hühnerbrühe auffüllen und mit Salz und Pfeffer, frisch gemahlen, abschmecken. Die Hitze etwas reduzieren und etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen. Nun die vorgekochten Taroblätter oder die rohen Spinatblätter dazugeben und nochmals 15 Minuten leise köcheln lassen, bis die Hühnerbeinchen gut gar sind. Stärke in der Brühe der Dose Kokosmilch anrühren und die**

**Soße damit binden. Nun den dicken Rest der 400 Gramm Dose hinzugeben und nochmals abschmecken. Auf Naturreis servieren.**

**Michael lief das Wasser im Munde zusammen und er bekam nicht nur Lust auf dieses anregende Gericht, sondern auch auf die wundervolle junge Frau neben ihm, die ihm so leidenschaftlich von der Zubereitung berichtete. Er nahm ihr den Schnellhefter mit den Rezepten aus der Hand und zog ihren Kopf sanft zu sich herum, so dass er sie küssen konnte. Ihr Widerstand war gering und dauerte nur wenige Sekunden, dann erwiderte sie seinen Kuss und führte seine Hand an ihren Ausschnitt.**

**Michael spürte, wie sich der Stoff seiner Hose spannte und öffnete den Reißverschluss, um seinem Freund etwas mehr Luft zur Entfaltung zu gewähren. Sie löschten das Licht in der Kabine und zogen die Vorhänge zu, in der Hoffnung, dass kein ungebetener Gast plötzlich eintreten würde. Michael öffnete die Knöpfe ihrer Bluse, damit er an den Verschluss ihres schwarzen Spitzenbüstenhalters kam. Er suchte ihn vergeblich auf dem Rücken, da half Angelina ein wenig nach, denn der Verschluss befand sich vorne in der Mitte ihrer wunderschönen Brüste. Sie zog ihr kurzes Röckchen etwas hoch und er streifte ihren winzigen String Tanga von den Hüften. Sie stand nun vor ihm und er küsste ihre Brüste und ihre fast glatt rasierte hübsche Muschi, bis sie sichtlich heiß erregt seinen steifen Freund in ihre Hände nahm , sich auf**

seinen Schoß setzte und diesen heißen pochenden Liebesspender in ihre weiblichen feuchten Gefilde einführte. Angelina streckte ihm ihre prallen Brüste entgegen und er saugte gierig an den harten Warzen, die bestätigten, dass alles, was sich eine Etage tiefer abspielte ihr höchste Lust verschaffte. Ihre Bewegungen waren rhythmisch, mal etwas schneller, mal leicht drehend, dann wieder fest und sanft. Dieser Wechsel brachte ihn bald zum Wahnsinn, er konnte fast nicht mehr seinen Höhepunkt hinauszögern und nahm sie darum von seinem Schoß, um sie umzudrehen, damit er sie von hinten packen konnte und sie stützte sich mit den Händen an der grauen Velourbank ab, um ihm ihr hübsches knackiges Hinterteil zu präsentieren.

Sie liebten sich so heftig, dass sie erst bemerkten, dass der Zug bald anhalten wird, als er drastisch seine Fahrt reduzierte. Der Lokführer nahm den Fuß vom Gas, doch Michael und Angelina gaben noch einmal richtig Gas, um wenig später im gleichen Moment leicht aufzuschreien und einen supergeilen Höhepunkt zu erleben. Sie küssten sich noch einmal leidenschaftlich, dann zog Angelina schnell wieder ihr Höschen, BH und Bluse an. Michael schloss den Reißverschluss seiner Hose. Er hatte noch immer Probleme seine entladene Männlichkeit darin zu verstauen, doch schon quietschten die Bremsen des Zuges und mit offener Hose konnte er sicher nicht aussteigen. Er gab Angelina seine Visitenkarte und nun erst sah sie, dass sie den berühmten Tenor

**Michael Bertram gevögelt hatte und ihr lief es vor erneuter Erregung kalt den Rücken herunter. Natürlich wollte sie diesen Mann wiedersehen, er war ein super Liebhaber, ein weltberühmter Tenor und sah gut aus. Sie gab ihm auch sofort ihre Telefonnummer und bat ihn sie bald anzurufen. Sie verabredeten sich für den nächsten Samstag. Wollten gemeinsam kochen und erneut erleben, wie schön Sex sein kann.**



## **Die Hochzeit**

**Die Vorbereitungen zogen sich nun schon drei Monate hin, doch bei mehr als hundert Gästen muss alles perfekt geplant sein. Patricias Eltern wollten für ihr einziges Kind auch ein ganz besonders schönes Fest ausrichten. Geplant waren drei Tage: der Kennen lernen Tag für alle Verwandten Freude und Bekannte, die sich vorher noch nicht sahen , dann der Poltertag, bei dem Braut und Bräutigam getrennt im Kreise ihrer Freunde vom Junggesellendasein Abschied nehmen wollten und der eigentliche Hochzeitstag. Patricia hatte ihr Brautkleid selbst**

**entworfen und war sehr stolz darauf. Sie wollte kein weißes Kleid, denn zu ihren wundervollen schwarzen langen Haaren empfand sie die Farbe Champagner als geradezu ideal. Das Oberteil war schulterfrei und sollte das Wetter nicht so schön sein, wie man es im Juli erhoffte, so hatte sie eine flauschige Federstola dazu gewählt.**

**Hinten war es etwas länger, aber nur als angedeutete Schleppe, so dass sie noch ohne Probleme darin tanzen konnte. Die Rohseide war mit Perlen und zarten unauffälligen Ornamenten bestickt und sie sah wirklich aus wie ein Weltstar auf dem roten Teppich bei der letzten Anprobe. Ihre Eheringe hatten sie gemeinsam ausgesucht, der Ring des Bräutigams war schlicht Weiß- und Gelbgold in feinen Linien verschlungen, ihr Ring bestand aus zwei Ringen, einmal den identisch gleichen, den auch ihr Bernd tragen würde und das Hochzeitsgeschenk ihres Verlobten, ein Brillant mit einem Karat in Herzform. Die Feier sollte in einem großen gemieteten Zelt stattfinden, denn Patricias Eltern waren nicht so vermögend, um hundert Personen in einem Luxusrestaurant zu bewirten. Der Papa hatte geplant zehntausend Euro zu investieren und musste auf Grund der großen Personenzahl knapp kalkulieren. Man hatte von mehr als zehn Cateringbetrieben Angebote eingeholt und letztlich dann einem ansässigen Hotel mit Restaurant den Zuschlag gegeben. Sie stellen auch das Zelt und sollen sich um alles kümmern. Patricia, selbst eine**



**sehr gute Köchin, stellte den Menü plan auf und suchte auch die passenden Weine aus zu jedem Gang. Alles war perfekt, bis in das Detail geplant, man hoffte nur noch auf Sonnenschein, der laut Wetterbericht versprochen war. Drei Tage vor dem Polterabend rief der Chef des Cateringunternehmens an und bat Patricia zu ihm in sein Restaurant, um noch einige kleine Details zu besprechen. Es war ein heißer Sommertag und Patricia trug kurze Hosen und ein dünnes T-Shirt was erahnen ließ, welche schöne Brust sich dahinter verbarg. Nie trug sie Büstenhalter, sie sagte immer lachend, damit will sie beginnen, wenn sie Milch in ihren Tritten hätte, aber nicht vorher. Der Besitzer des Hotels war noch sehr jung, seine Eltern waren beide bei einem Flugzeugabsturz mit einer kleinen Privatmaschine in Afrika ums Leben gekommen und so musste er schon mit nur 26 Jahren den Betrieb übernehmen und führen.**

**Patrik Schenk, der meist nur Packy gerufen wird, ist groß, schlank und hat dunkelbraune wellige Haare. Seine Augen sind so tief braun, dass man manchmal denken könnte sie sind schwarz. Er hat wunderschöne, blütenweiße Zähne und die Hände eines Chirurgen, so feingliedrig. Packy wollte auch Medizin studieren und hatte gar kein großes Interesse daran den Betrieb zu übernehmen, doch als er im fünften Semester war, verunglückten seine Eltern und er hatte keine andere Wahl. Die bisherigen Gespräche führte immer der Vater und nun**

**begegnete Patricia zum ersten Mal Packy persönlich. Sie war so überrascht von seinem Erscheinungsbild und seiner Ausstrahlung, dass sie sofort total verlegen wurde und spürte, wie ihr das Blut heiß den Hals hinauf lief. Wieso war ihr nur dieser unglaublich tolle Mann vorher nie begegnet, sie hätte sich sicher sofort in ihn verliebt. Packy ging mit ihr in ein kleines Büro und holte eine Flasche Weißwein. Einen Riesling Spätlese, weil er wohl dachte, eine junge Frau würde ein etwas süßer Wein schmecken. Sie sprachen über die verschiedenen Menüs und Packy bot Patricia an, ihr einige Kostproben in der Küche zu zeigen und zu verzehren.**

**Mittwochs war Ruhetag und sie waren alleine in der Küche Patricia setzte sich auf die blankgeputzte Edelstahlanrichte und Packy stand dicht vor ihr. Sie spürte seinen Atem und sah, dass auch sein Herz pochte und so schloss sie die Augen und wartete darauf, dass er sie küsst. Fordernd und bestimmend schob er ihr kurzes Höschen herunter und küsste sie da, wo sie es noch gar nicht erwartet hätte. Sie spreizte ihre schönen schlanken Beine und legte sie zurück, so dass er ungehindert an ihre entzückende glatt rasierte Muschi konnte. Vergessen waren die Besprechungen, vergessen der Bräutigam und die Hochzeit. Jetzt gab es für Patricia nur noch Lust auf hemmungslosen Sex. Er saugte an ihrem prallen Kitzler und mit seinen wundervollen Händen massierte er ihre straffen Brüste. Dann hob er sie herunter und trug sie wieder in das gemütliche kleine**

**Büro nebenan. Sie setzte sich vor ihn und begann begierig seinen Schwanz zu massieren. Herrlich schön konnte er sie beobachten, wie sie um seine beschnittene Eichel herum leckte, seine kleine Öffnung bespielte und daran ihre wahre Freude hatte einen ersten Lusttropfen abzulecken, bevor sie ihm den tiefen Zugang zu ihrem Mund gewährte. Sie saugte geil an seiner Schwanzspitze und bewegte sich rhythmisch auf und nieder mit ihrem Kopf und ihre Hände und die Lippen umfassten fest seinen Schaft. Obwohl er es liebte oral befriedigt zu werden, wollte er sie dennoch richtig hart und geil bumsen, direkt in ihre kleine, heiße, feuchte, glattrasierte Muschi. Sanft zog er Patricia hoch auf das Sofa, wo sie nebeneinander lagen und er sich an ihren Brüsten fest saugte. Seine Hände massierten ihre Schamlippen und mit 3 Fingern drang er in sie ein und kitzelte sie an ihren Lustpunkten, wie sie es vorher noch nie erlebt hatte. Er wollte sie vögeln und doch lieber von hinten nehmen, darum legte er Patricia über die Sofalehne und ihr praller, geiler Hintern lag nun einladend vor ihm. Sein Schwanz genoss die Aussicht auf ihren Po und er war nun noch heißer auf ihren Hintern als auf ihre Muschi. Packy spielte mit ihrem Loch, steckte zwei Finger hinein und dehnte ihren Eingang, was bei ihr für geile Lustschreie sorgte. Nun nahm sie seine Hand und führte seinen prallen Riemen an ihren Popo und er drang in die enge Öffnung ein. Noch nie hatte Patricia Analsex gemacht, schon der Gedanke schien ihr**

widerwärtig, doch nun empfand sie etwas, was sie vorher noch nie erlebt hatte. Es war ein total anderes Gefühl, viel geiler und intensiver. Sie ließ behutsam den Arsch auf und nieder kommen und er spielte an ihren steifen Titten. Bald schon war er total in ihrem Hintern versunken und Patricia poppte geil mit ihm, und sie stöhnte laut und heftig. Packy konnte seinen Orgasmus nicht mehr länger zurück halten und schrie laut, als er in ihren zitternden Arsch spritzte und genau in dem Moment begann ihre Muschi zu zittern und auch sie schrie vor Geilheit und Lust. Es war abartig, total versaut, oh Gott, wie konnte sie nur so etwas zulassen, wenige Tage vor ihrer Hochzeit, doch auch so erregend, dass er sie am liebsten gleich nochmal gevögelt hätte. Packy zeigte ihr die Dusche und beide standen noch immer heftig atmend unter dem lauwarmen Wasser. Patricia nahm seinen noch immer großen Schwanz in die Hand, wusch ihn und kniete sich dann vor ihm nieder. Sie spielte mit der Zunge an dem Lustspender und binnen Sekunden war er wieder hart und steif. Nass wie sie aus der Dusche kamen, gingen sie in eines der leer stehenden Gästezimmer und Packy legte sie auf den Rücken. Nun wollte er noch einmal ihre Muschi genießen und drang auch direkt in sie ein. Inzwischen dachte er nur noch mit dem Schwanz. Er streichelte ihre Klitoris und Patricia wurde noch geiler und sie stöhnte. Ihre Hand fuhr an seinen Riemen und geschickt und erfahren rieb sie ihn, um ihn noch schärfer zu machen, als er ohnehin war. Als

er merkte, wie erregt er schon wieder war, rutschte er herunter und begann sie so richtig geil zu lecken. Es lief ihr Muschisaft heraus, und nun schrie sie: *„Ich will deinen wundervollen, geilen Schwanz in meiner nassen Muschi haben!“* Natürlich konnte er ihr diesen Wunsch nicht abschlagen und so nahm er sie nochmals und er stieß hart und fest zu, bis sie beide nochmals kamen und er seinen Lustsaft in ihr verspritzte. Total schlapp und müde lagen sie befriedigt auf dem Gästebett und erst jetzt wurde Patricia so richtig bewusst, was sie so eben erlebte. Sie wollte mit dem Chef über einige Details des Menüs sprechen und nun hatte sie den ersten Arschfick ihres Lebens gemacht, ihren Zukünftigen betrogen und dabei noch ein irre gutes Gefühl gehabt. Kein Mensch darf je davon erfahren, denn das war Sex, einfach nur supergeiler Sex, doch ihren Bräutigam liebte sie, das konnte man nicht vergleichen. Sie zog sich wieder an und ging mit Packy in die Küche, um über die Menüfolgen zu sprechen. Packy hatte noch zwei besonders leckere Vorspeisen kreiert, die er ihr zum Probieren gab. Sie aßen gemeinsam den leckeren Spargel-Mango-Salat und danach die traumhaft gute Leberpastete und tranken den restlichen Weißwein dazu. Dann verabschiedete sich Patricia und ging nach Hause, in die Arme zu ihrem Bernd.



## **Spargel-Mango-Papaya-Salat**

**für ca. 5 Personen**

### **ZUTATEN:**

**2 superschöne, reife Mango**

**500 g grüner Spargel**

**2 Limetten**

**100 g Parmaschinken**

**1 Stück Parmesan**

**6 EL Olivenöl**

**Salz, aber nur gutes Meersalz oder Himalaja-Salz**

**Zucker ,Butter ,Pfeffer, Honig**

### **ZUBEREITUNG:**

**Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Spargelspitzen ca. 2 Minuten mit Salz, Zucker und Butter in Wasser kochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Spargel und Mango in eine Schüssel geben. Olivenöl,**

**Limettensaft und Limettenreste, wenig Salz, Pfeffer und Honig zu einer Vinaigrette verrühren und 2/3 davon über den Spargel und die Mango verteilen. Schinken locker darüber legen, sowie den Rest der Vinaigrette. Parmesan mit dem Sparschäler ebenfalls darauf verteilen.**

## **Apfel-Leber-Pastete**

**als Vorspeise für 8 Personen  
als Hauptgericht für 4-5 Personen**

### **ZUTATEN:**

**1 Kilo Geflügelleber sehr sauber geputzt,  
ohne Sehnen und Fett,  
4 weiche Äpfel,  
3 Schalotten,  
3 Knoblauchzehen,  
400 Gramm Butter,  
1 Teel. gutes Salz,  
Pfeffer frisch mahlen  
Preiselbeeren.**

### **ZUBEREITUNG:**

**Zwei Äpfel schälen, in feine kleine Stücke schneiden, den Knoblauch gepresst dazu geben und die klein geschnittenen Schalotten. Nun mit**

**etwas Salz und Pfeffer glasig anbraten. Dann alles in eine hohe Rührschüssel geben. Die geputzte Leber anbraten und auch in die Schüssel geben und nun im Mixer alles pürieren. Währenddessen die Butter zerlaufen lassen und hinzufügen. Alles gut verrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Abschmecken, evtl. mit ein wenig Chili nachwürzen. Nun die zwei anderen Äpfel schälen, in Scheiben schneiden und in Butter andünsten. In einer mit Papier ausgelegten Kastenform ein Drittel der Masse einfüllen, dann Äpfel darauf geben, dann wieder die Lebermasse, nochmals Äpfel und dann den Rest. Ab in den Kühlschrank, am besten für 24 Stunden. Dann servieren mit Feldsalat, geröstetem Brot und Preiselbeeren. Dazu passt ein junger, frischer Rotwein.**

## **Die Weinprobe**

**Der Supermarkt war wie ausgestorben und Marion stand gelangweilt an ihrem kleinen Weinprobierstand und hoffte, dass doch noch ein paar Kunden kommen um ihren Wein nicht nur zu probieren, sondern auch einige Flaschen zu kaufen.**



**Sie bekam nur ein sehr geringes Grundgehalt und war auf die Verkaufsprovision angewiesen.**

**Die ganze Woche war schon extrem ruhig und sie trank vor Frust oft einige Gläschen des Weines, den sie eigentlich den Kunden anbieten sollte.**

**Ein junger Mann kam mit seinem Einkaufswagen und blieb freundlich lächelnd stehen, als sie ihn aufforderte doch einmal ihren Wein zu probieren.**

**Ob der Wein ihm schmeckte wollte Marion wissen, doch er meinte scherzhaft das könne er erst feststellen, wenn er noch ein paar Probiergläschen mehr getrunken hätte.**

**Vergessen war die Langeweile, nun schenkte Marion gerne noch einmal nach und vergaß natürlich nicht auch sich selbst zu bedienen .Sie prosteten sich zu und es entstand eine angeregte nette Unterhaltung. In ihrem Angebot waren insgesamt elf Sorten Wein , fünf Rotweine und sechs Weißweine, auch Winzersekt konnte sie ausschenken, diesen hatte sie in der Kühltheke hinter der Milch gelagert. Der nette junge Kunde stellte sich als Horst Leihof vor und erzählte, dass er bei IBM in Sindelfingen arbeite. Er hatte dunkelbraune Locken, braune Augen und eine sehr gebräunte Haut, offensichtlich kam er aus einem Urlaubsgebiet mit viel Sonne. Er trug eine weiße Leinenhose und ein blau-weiß gestreiftes Hemd mit kurzen Armen. Die oberen Knöpfe des Hemdes standen offen und man sah, dass er seine Brust nicht rasierte, sondern dunkle Haare hervor blitzten.**

**Marion fand dies sexy und männlich, sie mochte keine Männer mit rasierter Brust, das empfand sie als bubihaft und sie nannte die rasierten Männer immer Jüngling mit Kinderbrüstchen.**

**Zu der Leinenhose trug er weiße Leinenschuhe ohne Socken und der Gesamteindruck war modisch sportlich schick. Zum Glück war es schon nach sechs Uhr am Abend und in nicht mal einer Stunde konnte Marion ihren Stand zumachen und in das nahegelegene Esso Hotel fahren, sofern sich nicht eventuell mit diesem hübschen Horst etwas entwickeln könnte.**

**Sie holte die Flasche Sekt aus dem Milchkühlregal und setzte sich mit Horst an den Rand des daneben liegenden Weinregales um mit ihm gemeinsam die Flasche zu leeren.**

**Er begann von seiner Ausbildung als IBM Techniker zu erzählen und auch dass er eine kleine Tochter hat die erst sechs Monate alt ist und bei seinen Eltern lebt. Seine noch angetraute Ehefrau ist ihm abgehauen und arbeitet nun in Paris als Nachtclubtänzerin. Er erzähle dass er anfangs sehr darunter gelitten hatte, doch er war wohl selbst schuld, denn er hatte diese Frau aus dem Rotlicht Milieu geholt und geheiratet gegen den Rat seiner Freunde und Eltern.**

**Nun saß er da mit einem Baby und wartete auf die Scheidung, armer Mann. Marion hätte ihn am liebsten ganz fest in die Arme genommen und gedrückt und sie empfand ganz plötzlich eine große Liebe zu**

**diesem Mann den sie doch erst seit einer Stunde kannte.**

**Ganz spontan nahm sie seine Hand und drückte sie fest an ihr Herz und sie spürte, dass auch er nicht geblieben war wegen des gratis Weines sondern, weil sie ihm gefallen hat.**

**Marion beschloss den Probestand zu schließen, es liefen kaum noch Kunden in dem Supermarkt herum und sie wollte lieber den Abend mit Horst verbringen. Sie wollte nur schnell in das Hotel sich duschen und umziehen und so verabredeten sie sich für acht Uhr am Abend vor Marions Hotel.**

**Sie war aufgeregt und voller Liebe, Leidenschaft und freudiger Erwartung als sie sich unter die heiße Dusche stellte. Wie wird der Abend enden? Soll sie mit ihm nach Hause gehen, soll sie nachgeben, wenn er sie bedrängt oder lieber die zurückhaltende feine Dame spielen, was würde ihm wohl mehr imponieren? Marion föhnte ihr lockiges kurzes blondes Haar, der Schnitt war so super, dass ein kräftiges Kopfschütteln schon genügt um schick auszusehen.**

**Sie zog eine hautenge Jeans an und darüber ein tief dekolletiertes T Shirt auf dem vorne kleine rote Strass Herzchen aufgebügelt waren und dachte , dass sie mit diesen Herzchen signalisieren würde was sie empfand.**

**Horst kam pünktlich und holte sie mit einem weißen Audi Cabriolet ab. Wie selbstverständlich küsste er**

**sie leidenschaftlich als sie in sein schickes Auto stieg und sie erwiderte den Kuss mit großer Hingabe. Horst machte den Vorschlag zu ihm nach Hause zu fahren, er erzählte Marion, dass er ein begeistertes Hobby Koch sei und etwas für sie kochen möchte.**

**Marion war mehr als einverstanden, denn seit dem ersten Kuss prickelte es ihn ihrem Körper als wären Ameisen unter ihrem Sitz.**

**Horst wohnte in einer hübschen Wohnanlage am Stadtrand von Böblingen mit viel Wald und Natur rings um die Häuser.**

**Er fuhr in die Tiefgarage und gleichzeitig mit seiner Hand in ihre Hose und sie war so scharf auf ihn, dass sie am liebsten noch in der Garage seine Hose geöffnet hätte.**

**Sie konnte erahnen was sich dahinter verbarg und war hoch erfreut über so ein großes Paket voller Manneskraft. Das würde mit Sicherheit ein ganz wundervoller Abend oder sogar eine lange Nacht werden. Der Aufzug fuhr schnell bis zum sechsten Stockwerk, zu schnell um festzustellen, was sich alles hinter der straff gespannten Hose verbirgt . Horst schloss sie elegante Türe seines Apartments auf und sie trat zögernd ein. So viel Eleganz und Luxus hatte sie von einem IBM Techniker nicht erwartet. Ein fast weißer flauschiger Teppichboden verlockte direkt dazu sofort die Schuhe auszuziehen und Marion stellte sich schon vor wie sie hier bald mit ihm liegen würde.**

**Horst küsste sie zärtlich auf den Hals und forderte sie auf seine ganze Wohnung zu besichtigen, Es gab eine wundervolle amerikanische Küche mit großem amerikanischen Kühlschrank und vielen elektrischen Geräten. Neben der Küche war ein kleines modernes Esszimmer mit einigen modernen Bildern alle in grün weiß, passend zu den weißen Möbeln. Dahinter befand sich ein Schlafzimmer mit einem riesengroßen Bett und hatte sicher mehr als zwei Meter Breite und musste unbedingt benutzt werden. Das Badezimmer mit Whirlpool war aus rotem Marmor und sehr elegant. Horst erzählte ihr, dass er den Marmor aus Spanien importiert hat und dieses Bad sein ganzer Stolz sei.**

**So, als wären sie schon fünf Jahre verheiratet, fragte er Marion, ob sie hungrig sei und erst essen möchte oder lieber mit ihm ein Bad nehmen.**

**Sie hatte großen Appetit, aber nicht auf Nudeln oder Reis, sondern auf sein Paket in der Hose und zog sich flink aus. Horst drehte den Wasserhahn auf und nach wenigen Minuten saßen sie schon gemeinsam in der Wanne und küssten sich.**

**Sie hatte noch nie zuvor einen Mann gesehen, der so toll gebaut war und solch einen großen Penis hatte. Das war ein Zauberstab von der Größe eines Kinderarmes und ragte hoch über das Wasser hinaus. Sie küsste die über dem Wasser herausschauende glänzende Eichel und er zuckte vor Lust.**

**Mit seinen Fingern glitt er in ihre nasse Öffnung und traf auch sofort den richtigen Punkt.**

**Marion stöhnte laut vor Wonne und tauchte mit ihrem Kopf tief unter Wasser um seinen Penis so weit in ihrem Mund zu nehmen wie es nur möglich war. Hätte sie nicht zwischendurch atmen müssen, sie wäre in dieser Stellung verblieben, doch nun wollte sie in das einladende Bett um ihn voll in sich aufzunehmen. Horst trug sie die wenigen Meter in das Schlafzimmer und drückte ihre Beine weit auseinander. Er sah sich ihre Muschi genau an und meinte sie hätte eine wunderschöne ganz pralle Klitoris und er küsste sie genau dann diesem Punkt der Lust.**

**Sie zuckte und wimmerte vor Lust als er daran saugte und sie mit seiner Zunge in einen Zustand versetzte, dass sie nicht mehr wusste ob sie schreiben oder Luft anhalten soll.**

**Ein Orgasmus kam nach dem Andren in Wellen über sie ohne dass sie hätte sagen können wie oft sie zum Höhepunkt gekommen war. Es waren unendlich viele Minuten bis zur absoluten totalen Erschöpfung. Dann nahm Horst sie in die Arme, küsste sie leidenschaftlich auf den Mund und hob sie auf seinen Körper. Sie hätte nie geglaubt dass sein riesen Zauberstab in ihren zierlichen Körper passt, doch er suchte sich seinen weg und drang in sie ein bis mitten in ihrem Bauch.**

**Es war eine Mischung aus Schmerz Lust und Wahnsinn der sie überrollte als er sie auf und nieder**

**drückte und sie bekam abermals mehrere Male einen Höhepunkt.**

**Als er endlich seinen Gefühlen nachgab und sich in ihr entlud spürte sie wie er sie nass spritze und alles in ihr zuckte und vibrierte.**

**Hallelulia, das war ja ein göttlicher Fick dachte sie diesen Mann müsste man tausendfach klonen.**

**Horst ließ sich auf den Rücken fallen und atmete heftig, es war ihm wohl schwer gefallen sich so lange zurück zu halten und ihr so viel Glück zu schenken und selbst immer noch zu warten.**

**Nun war auch er total am Ende seiner Kräfte und sehr hungrig.**

**Sie ruhten ein wenig, duschten dann gemeinsam und tranken ein Glas Champagner Röderer Christal Rose. Horst sagte das sei sein Lieblingschampagner, den er nur zu ganz besonderen Anlässen einmal öffnet. Marion war also ein besonderer Anlass und das machte sie glücklich.**

**Klaus ging nackt in die Küche und begann nun für Marion ein u sollte eventuell nach dem Essen noch einmal das wundervolle Bett auszuprobieren.**



# **MANGO ZITRONENGRASSUPPE MIT RIESENGARNELEN**

**½ kleine Sellerieknolle**

**2 Lauchstangen aber nur das Weiße**

**40 Gramm Butter**

**5 Stangen Zitronen Gras**

**2 Zitronellen Blätter oder auch Zitronenmelissen  
Blätter**

**1 Banane**

**¼ Apfel**

**2 Scheiben frische Ananas**

**3 Teel. Curry Pulver oder 2 Teel. Curry Paste**

**80 ml Noilly Prat Wermut**

**50 ml weißer Portwein**

**150 ml trocknen Weißwein. Man kann auch 200  
ml Weißwein machen und den weißen Portwein  
weglassen**

**500 ml Geflügel oder Rindfleischfond**

**200 ml Sahne oder Creme Fraich**

**1 Tl. Kokosflocken**

**Die Hälfte einer 400 ml dose Kokosmilch nur das  
Dicke Weiße verwenden**

**½ Mango,**

**Lauch, Sellerie in Würfel schneiden, in einem  
Topf mit Butter und ein wenig Olivenöl**



**andünsten. Den ¼ geschälten Apfel und die klein geschnittene Ananas mit dem Zitronengras und den Zitronellenblättern und Bananenstücken in den Topf geben. Etwas Curry, Koriander, ein paar Pfefferkörner dazugeben und kurz weiterdünsten. Mit Noilly Prat, Portwein und Weißwein ablöschen Nun so lange köcheln lassen bis auf die Hälfte reduziert. Den Fond dazugeben und für weitere 10 Minuten köcheln lassen. Sahne, Kokosflocken, geschälten geriebenen Ingwer sowie Currypaste zugeben und nochmals 5 Minuten ziehen lassen. Die Suppe nun durch ein Sieb passieren, mit guten Meersalz oder Salzblüten und Cayennepfeffer abschmecken und mit Crème fraîche aufmixen so dass eine schaumige Masse entsteht. Die Garnelen aus der Schale brechen und den Darm entfernen. Der Länge nach halbieren und in Olivenöl etwa 8 Minuten langsam anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Garnelen in die fertige Suppe legen mit Korianderblätter garnieren.**

**Dazu einen trockenen Weißwein oder Champagner, frisches Weißbrot und einen netten Mann oder eine Geliebte im Arm**



## Julia

**Julia hatte nur noch einen Wunsch seit sie Stefan letzten Montag im Tanzcafe getroffen hatte. Sie wollte ihn besitzen. Mit ihm schlafen, knutschen, küssen, seinen Körper riechen, schmecken und ihm zeigen, wie toll Sex sein kann. Stefan tanzte nur einmal mit ihr und zeigte kein besonderes Interesse, doch sie war so scharf auf ihn und seinen Körper, diesen Mann musste sie besitzen. Heute trug er eine knackenge Jeans, die sich in seinem Lendenbereich dick wölbte und man konnte erhoffen und erahnen, welcher Freudenspender da gut verpackt und gezügelt wartete frei gelassen zu werden. Das weiße Poloshirt, geöffnet bis auf zwei Knöpfe, zeigte eine muskulöse rasierte braune Männerbrust, die zum Träumen anregte. Seine schwarzen Locken fielen nass vom Schweiß über seine buschigen Augenbrauen und verdeckten von Zeit zu Zeit seine wundervollen dunkelbraunen feurigen Augen. Julia**

**war nicht die einzige Frau , die Stefan heiße Blicke zuwarf. Er war mit Abstand der attraktivste Mann im Tanzcafe Blues und man sah ihm an, dass er sich dessen auch bewusst war. Sie musste einen Plan schmieden, um ihn an diesem Abend zu erobern und wer weiß, vielleicht könnten ja viele schöne Nächte daraus werden. Julia ging auf die Toilette und zog ihren BH und Schlüpfer aus. Ihr kurzes enges Miniröckchen schmiegte sich so ungehindert an ihren knackigen Popo und ihr Venushügel zeichnete sich durch die dünne weiße Seide aufreizend ab. Ihre Brustwarzen benetzte sie mit kaltem Wasser und rieb sie so lange, bis sie spitz und steif durch den Stoff der weißen Seidenbluse schimmerten. Mit schwingenden Hüften und leicht wippendem Busen ging sie lächelnd an seinem Tisch vorbei und zeigte ihm offen ihr Interesse. Stefan wäre kein normaler Mann, würde ihn dieses offene Angebot kalt lassen und so erhob er sich und küsste sanft ihren Hals, bevor er sie auf die Tanzfläche begleitete. DJ Mecky hatte einen Blues aufgelegt und das war die beste Gelegenheit seine Hände fühlen zu lassen, welch hübscher Körper sich unter der weißen Seide verbarg. Ihre Körper schmiegteng sich eng aneinander und sie konnte deutlich seine Erregung spüren und an ihren Schenkeln fühlen. Stefan schlug vor, zu ihm nach Hause zu fahren. Dort könnte man ohne kontrollierenden Blicke der Freunde weiter tanzen und Julia stimmte sofort zu. Bis zum Parkplatz waren es nur wenige Meter, die sie küssend und lachend**

**zurücklegten. Stefan fuhr einen BMW Z 5 in Schwarz mit beigen Lederpolstern und Julia war sichtlich beeindruckt. Im Auto öffnete Stefan sofort seine Hose und drückte sanft, aber bestimmend, Julias Kopf in seinen Schoß. Oh Mann, war der gut gebaut. Julia hätte gar nicht gedacht, dass es eine solche Größe auch in Weiß gibt. Sie umfasste zärtlich mit ihren Lippen seinen Penis und begann in dem von ihm bestimmten Tempo seine Lust noch zu steigern. Stefan fuhr langsam an und lenkte den Wagen in seine etwa drei Kilometer entfernte Wohnung. Mit der linken Hand am Lenkrad und der rechten Hand auf ihrem Kopf fuhr er laut stöhnend die lebhaft befahrene Straße bis zu der einzigen roten Ampel, die ihn zwang, den Wagen zu stoppen. Es störte ihn nicht, dass der neben ihm parkende Lastwagen sah, was Julia mit ihm machte. Viel zu vertieft war er in dieses wundervolle Gefühl welches ihm dieser engumschlungene Mund verschaffte. Nur noch tausend Meter und sie hielten vor seiner Garage, doch nun wollte Stefan diese Lust nicht unterbrechen und dirigierte Julia immer heftiger mit ihrem Kopf, bis er mit einem leisen Schrei und sich aufbauenden Lenden zum Höhepunkt gelangte. Ja, diese Frau wusste, wie man es machen sollte. Das wird sicher nicht das letzte Mal sein, dass ihr Mund seinen Penis verwöhnen würde. Doch nun wollte er ihr zeigen, dass auch er ein großartiger Liebhaber sein kann. Nur wollte er zuerst einmal seinen Hunger stillen. Der Lift in sein Penthouse ging direkt von der**

**Garage in den sechsten Stock und Julia war überrascht von der Eleganz seiner Wohnung. Die Küche in knallrot mit schwarzen Wänden, auf denen riesengroße rote Peperoni gemalt waren, sah umwerfend sexy aus. Stefan machte den Vorschlag, gemeinsam etwas zu kochen und sie suchten im Kühlschrank nach brauchbaren Zutaten. Da fanden sie: 500 Gramm Venusmuscheln, 250 Gramm Vollkornspaghetti, jede Menge Knoblauch, Petersilie, Basilikum, Olivenöl und Chili. Na, das sollte doch ohne Probleme ein super Gericht geben, was dem Stefan nochmals viel Kraft in seine Lenden bringen sollte. Julia ging in das Badezimmer um ihre „Venusmuschel“ zu waschen und kam nackt, nur bedeckt mit einer Hauch Parfüm, zurück in die Küche. Sofort zog Thomas sie leidenschaftlich an sich und unmittelbar regte sich in ihm erneut die Lust mit dieser Frau noch einmal Sex zu haben. Er zog sich aus und sie begannen unterbrochen mit Küssen und Umarmungen mit den Vorbereitungen für ihr gemeinsames Abendessen. Julia wusch die Venusmuscheln gründlich und ließ ihn gerne zwischendurch an ihrer Muschel etwas spielen. Dann brachte sie einen großen Topf mit Wasser zum Kochen für die Spaghetti, die sie al dente garten. Unterdessen hackte Stefan Petersilie, Knoblauch, 1 Chili ohne die Kerne und 1 Zwiebel klein und erhitzte alles in einem kleinen Topf mit Olivenöl. Bevor sie dies mit Weißwein ablöschten, haben sie jeder einen großen Schluck aus der Flasche getrunken. Julia**

**setzte sich auf den roten Küchenschrank und Stefan goss etwas Weißwein in ihre schöne Muschel , den er genüsslich ausschlürfte. Dann ließen sie den Wein in dem Kochtopf mit den Gewürzen kurz aufkochen und gaben die Muscheln hinzu. Nach 3 Minuten waren die Jakobsmuscheln gut und die abgetropften Spaghetti kamen hinzu. An dem kleinen Tisch in der Küche haben sie dieses aphrodisierende Gericht verzehrt, um dann in Stefans Bett schlüpfen und eine berauschende Liebesnacht zu erleben.**

## **Venusmuscheln Spaghetti**

### **ZUTATEN**

**500 Gramm Venusmuscheln**

**Salz, 4 Knoblauchzehen,**

**1 Bund Petersilie**

**6 Esslöffel natives Olivenöl**

**2 Gläser trockener Weißwein**

**250 Gramm Vollkornspaghetti**

**Frisch gemahlener Pfeffer,**

**1 Chili Schote ohne Kerne**

### **ZUBEREITUNG**

**Venusmuscheln gründlich waschen und bürsten.**

**Großen Topf Wasser zum Kochen bringen,**

**salzen, Vollkornspaghetti hineingeben, umrühren**

**und al dente garen. Zwiebel und Knoblauch**

**schälen, Petersilie und Chili hacken. Öl erhitzen,**

**die Gewürze darin anschwitzen. Weißwein dazugeben, kurz und heftig aufwallen lassen, salzen und pfeffern. Die Muscheln hinzufügen, mit geschlossenem Deckel warten, bis die Venusmuscheln sich öffnen (ca.2 Minuten.) Viel länger die Muscheln nicht garen. Die nicht geöffneten Muscheln entfernen. Nun die Spaghetti dazugeben und sofort servieren. Den restlichen Weißwein dazu trinken mit der Geliebten.**

## **PAELLA**

**Es gibt sicher 25 verschiedene Paella-Rezepte, denn dieses Gericht entstand mit dem Ziel Reste zu verwerten. Wenn Sie keine Muscheln mögen, dann lassen Sie diese weg. Ebenso kann man die Garnelen weglassen oder auch das Kaninchen verzichten. Ganz egal, die Paella schmeckt immer. Sie brauchen eine große flache Pfanne, für 4-6 Personen kann man sie im Backofen zubereiten, für mehr als 6 Personen braucht man eine große Pfanne und ein offenes Feuer. Sie schmeckt auch viel besser wenn man sie am Feuer kocht. Ideal ist das so genannte Schaukelbratengestell. Auf diesem kann man die**

**Pfanne darauf stellen und sogar noch die Höhe regulieren.**



**für ca. 6-8 Personen**

### **ZUTATEN**

**1 großes Brathähnchen aus Offenstallhaltung  
naturgefüttert**

**½ Kaninchen, auch am besten vom Bauern**

**400 Gramm sauber geputzte Miesmuscheln**

**300 Gramm Garnelen**

**250 Gramm Schweinegulasch**

**200 Gramm grüne Bohnen geputzt und klein  
geschnitten**

**200 Gramm Zucchini 200 Gramm Obergine**

**2 große Zwiebeln**

**3 ½ Paprika, gelb, rot, grün**

**5 Knoblauchzehen 2 Chili ohne Kerne**

**Safran, Salz, Pfeffer**

**Öl zum Anbraten**

### **ZUBEREITUNG:**

**Zerteilen Sie das große ( ca 1000 Gramm)  
Hähnchen in etwa 15 Stücke, geben Sie es samt**



**den Rückenknochen und der gesamten Haut in einen Topf mit Suppengrün und kochen davon eine gute Hühnerbrühe. Das kann man auch gut einen Tag vorher machen. Die Hühnerteile salzen und pfeffern. Das Kaninchen zerlegen und ebenso würzen, sowie den Schweinegulasch. Nun Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch anbraten, dann die Zwiebel und den Knoblauch hinzugeben, nach weiteren 5 Minuten auch die Bohnen dazu tun und umrühren, dann Zucchini und Oberginen ,Chili, die 3 1/3 Paprika klein geschnitten hinzufügen. Nun ca. 700 Gramm Rundkorn-Reis oder Paella-Reis gleichmäßig über das Gemüse Fleisch verteilen und gut verrühren. Die gut gewürzte Brühe mit viel Safran darüber gießen, bis zum Rand der flachen Paella Pfanne. Alle Reiskörner sollten in der Brühe liegen, evt. diese mit dem Löffel herunterdrücken. Ein letztes Mal herrühren und nun von dem Ofen in den Backofen oder besser auf dem offenen Feuer belassen. Die Paella braucht nun noch 45 Minuten und darf NICHT mehr umgerührt werden. Es gehört ein wenig Fingerspitzengefühl dazu noch ein wenig Brühe nachzugießen oder das Feuer zu verstärken. Im Backofen 180° Temperatur einstellen. Wenn die Paella fast gar ist, die geputzten Miesmuscheln ringförmig darauf, tief in den Reis eindrücken, dann ein**

**Ring aus Garnelen formen und weiter kochen lassen. Nach 10 Minuten sind die Muscheln und Garnelen auch gut und man kann die Paella vom Feuer nehmen. Mit Küchenkrepp abdecken und noch etwa 5 Minuten ausdampfen lassen. Eine richtige Paella soll nicht zu weich sein und am Boden muss der Reis leicht hellbraun angebrannt sein. Das ist das Beste der ganzen Paella und alle wollen diese Reis Kruste haben. Vor dem Servieren noch eine hübsch zugeschnittene Zitrone in die Mitte.**

## **...dazu eine Sangria**

**Beides ist in der Gastronomie der Renner, super billig in der Herstellung und teuer verkauft. Für Sangria verwenden viele Gastwirte entweder die Fertig Sangria. Der Liter kostet 90 Cent oder Rotwein für 60 Cent und sie geben etwas Likör dazu und ein paar klein geschnittenen Früchte. Beides ist Betrug am Kunden, denn der Liter kostet bis zu 18 Euro und Herstellung nicht mal 1 Euro.**

## **Besser so: 2 Liter Sangria:**

### **ZUTATEN:**

**2 reife saftige Pfirsiche ohne Schale klein schneiden**

**2 Orangen ohne Haut und ohne Schale klein Schneiden**

**1 Apfel ohne Schale klein schneiden**

**.Saft von 1 Zitrone,**

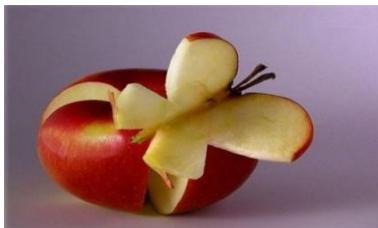
**4 Schnapsgläser Orangenlikör**

**1 Schnapsglas Weinbrand**

**1 Esslöffel braunen Zucker**

### **ZUBEREITUNG:**

**Alles gut mischen und 2 Stunden sehr kalt stellen. Dann eisgekühlten guten Rotwein darüber gießen und noch ein paar Eiswürfel dazugeben. Schön sieht es aus, wenn man die Spirale einer ungespritzten Zitronenschale an den Krug hängt.**



# **Der untreue Ehemann**

**Schon lange ahnte Sabine, dass Gerhard sie betrügt. Die Spuren waren allzu oft zu deutlich. Eine angebliche Geschäftsreise, ein erfundener Besuch im Krankenhaus, alles schale Ausreden, um wieder irgendwo eine Frau zu vernaschen. Dabei war er schon ein betagter alter Mann. Unattraktiv, krank und geizig, doch immer auf der Jagd nach Abenteuern. Seine Frau Sabine ertrug fast alles, denn unbegreiflicher Weise liebte sie dieses alte Ekel noch immer, trotz allem was er ihr ständig antat. Doch irgendwann läuft auch bei der liebsten und geduldigsten Frau einmal das Fass über und jetzt war es so weit. Schon wieder hatte sie erfahren, dass er via Zeitungsinserate neue Bekanntschaften sucht und gab dabei auch noch dummerweise jede Woche ein anderes Alter an.**

**In der ersten Woche schrieb er „weltoffener Golfer, 67 Jahre sucht Dann „weltoffener Golfer, 62 Jahre sucht.....“ und in der 3. Woche den gleichen Text mit 58 Jahre. Doch blöd wie er war, immer mit seiner Handynummer, die sie und die gemeinsamen Bekannten natürlich kannten. Es war ihr peinlich zusehen zu müssen, wie er sie und sich bloß stellte und blamierte. Nun sehnte sie sich nach Rache.**

**Um einen Mann kennenzulernen braucht sie keine getürkten Inserate aufzugeben, sie war zwölf Jahre jünger als er, sehr attraktiv und aktive Golferin. Im**

**Gegensatz zu ihm der sich Golfer nannte, weil er einen alten VW Golf fuhr und einen Golfball als Schlüsselanhänger hatte. Sie flirtete schon länger mit einem blenden aussehenden Herrn um die 35. Nun gab sie ihm offen zu verstehen, dass sie gerne mal mit ihm Sex haben würde. Sie sagte ihm dass sie verheiratet sei und ihrem Mann einmal eine besondere „Überraschung“ machen möchte und ihr Ehemann bei dem Sex zusehen darf. Der junge Mann fand diese Idee sofort sehr prickelnd und man verabredete sich für den nächsten Samstag gegen 21 Uhr. Vorher war nicht möglich, denn Gerhard sah jeden Samstag die Bundesliga Spiele und man hätte ihm 5 Playmate auf das Sofa setzen können, er hätte lieber Fußball gesehen. Schon den ganzen Samstag sagte sie zu ihm, dass sie für den Abend eine ganz tolle Überraschung hätte und ein super Geschenk. Er war schon mächtig gespannt und neugierig was sich seine Sabine da ausgedacht haben könnte. Während er Fußball schaute, ging sie genüsslich in die Badewanne, rasierte sorgsam ihr kleines rosa Schmuckstück und cremte sich mit einem Duftöl ein. Sascha wollte pünktlich um 21 Uhr vor der Türe stehen und bis dahin musste sie ihren alten Gerhard dazu bringen, im Schlafzimmer sich an einen Stuhl fesseln zu lassen. Sie zog sich super schicke Unterwäsche an, mit Strümpfen und Strapsen, schminkte sich sehr sorgfältig, kämmte ihr Haar und kam mit schwarzen Highheels ins Wohnzimmer. Gerhard war mehr als verwundert, sollte das die große**

**Überraschung sein, Sabine wollte ihn verführen? Doch noch ahnte der Trottel nicht, welchen Spaß sie ihm wirklich machen wollte und sie bat ihn ihr ins Schlafzimmer zu folgen, was er gerne tat. Sanft drückte sie ihn auf den Stuhl, den sie gegenüber dem Bett positioniert hatte und holte die bereitgelegten Hand und Fußfessel. Sie küsste ihn leidenschaftlich und griff ihm in die Hose, die nicht viel zu verbergen hatte und legte ihm langsam, zärtlich die Fesseln an. Sie sagte, sie wolle ihn mit einem besonderen Strip so heiß machen, dass sie sicher sein müsse, dass er nicht vom Stuhl springt, sodass er ihren Auftritt nicht stört. Der Blödmann glaubte das! Als er gefesselt war sicherte sie den Stuhl zusätzlich noch an den Schrankbeinen, damit er auch wirklich sitzen bleiben musste. Sie schaltete die Musikanlage ein mit sanfter, zärtlicher Musik. Versprühte ihr Lieblingsparfum, zerstreute rote Rosenblätter auf dem Kopfkissen und zündete 24 Kerzen an. Gerhard war hoch erregt und fast konnte man erkennen, dass da unten tatsächlich etwas langsam anschwellt. Sabine holte den gekühlten Champagner mit Eiskwürfel und 2 Gläser, eine Schale mit Himbeeren und eine Schüssel Sahne. Ihr untreuer Ehemann wunderte sich wofür sie Sahne und Himbeeren benötigt für einen Striptease, doch er sagte nichts. Dann läutete es an der Türe und Gerhard sagte in großer Aufregung: "Zieh Dir etwas über, gehe ja so nicht an die Tür. Mache mich sofort los, wenn wir Besuche bekommen!"**

**Denkst du alter Knacker!! Vor der Türe stand Sascha und lächelte sie erwartungsvoll an. Sie nahm ihn in den Arm und führte ihn herein. Aus dem Schlafzimmer rief Gerhard, sie soll sofort kommen und ihn losbinden. Doch sie dachte nur: du kannst mich mal! Sascha wurde von ihr nun informiert, dass sie mit diesem Sex Spiel ihrem untreuen alten Ekel eine Lehre erteilen wolle und er sich an irgendwelchem Geschrei von ihm nicht aufregen, sondern besser anregend lassen soll. Ihm gefiel die Idee und er brannte darauf den gefesselten Opa zu sehen, der nun zusehen durfte, wie er seine Sabine nach allen Regeln vernaschen würde. Als sie das Schlafzimmer betraten war Gerhard entsetzt und sprachlos. Er rang nach Luft und wusste zunächst nicht, ob er toben oder weinen soll. Sabine sagte ganz ruhig zu ihm: „Wenn du Zoff machst Alter, dann wirst du auch noch geknebelt. Also halt die Klappe und schau zu!“**

**Sie schenkte Sascha und sich den Champagner ein und begann langsam und voller Spannung ihn auszuziehen. Die Hose blieb hängen, denn sein Glied war schon so steif, dass sie es erst sanft herunterdrücken musste, um die Hose auszuziehen zu können. Voller Hass und Neid blickte Gerhard zu dem attraktiven Sascha und seinem wundervollen Prachtständer, den er nie im Leben hatte. Vielleicht war er darum immer untreu, weil er hoffte sein mickriges Pimmelchen würde noch mal wachsen, wenn er ständig neue Frauen ausprobiere. Er war**

**auch so einfallslos, immer nur Großmütterchen Sex, mal kurz drauflegen, 10 x rein- raus und dann stöhnend abfallen, wie ein fauler Apfel vom Baum und einschlafen. Ja für ihn war es toll, wie immer, dachte sie leicht verbittert. Sie war kaum warm, da war alles schon vorüber. Wenn sie auch nur leise Andeutung machte, dass sie mal einfallsreicheren Sex haben sollten und andere Dinge ausprobieren könnten, war er sofort dagegen. Doch nun sollte er sehen, was man alles machen kann und wie schön und lustvoll Sex für beide sein kann. Sie würde ihn erst dann losbinden, wenn sie mit Sascha viele Male zum Orgasmus kam und wenn er sich in die Hosen pinkeln würde. Das Kerzenlicht gab nun Saschas gut gebauten Körper frei. War es ihre Geilheit, die ihn so anziehend erschienen ließ, oder war er es tatsächlich? Sascha küsste ihre Brust und saugte sich daran fest. Ein leises Seufzen entfuhr Sabines Kehle. Sie merkte, wie sie feucht wurde und wie ihre Körpersäfte die Beine runter kamen. Mit seinen erregten Händen arbeitete er sich vom Hals abwärts bis zu ihrem zuckenden, tropfenden, nassen Schoß. Sascha warf sie auf das Bett und unter laut schreiendem Protest von dem gefesselten Gerhard, vergrub er sein Gesicht in ihrer Möse. Unter seinen schnellen Zungenbewegungen bäumte sie sich lustvoll stöhnend auf. Ihre Hände gruben sich in seinem Rücken. Er brachte sie binnen weniger Minuten zum Höhepunkt. Viel zu lange musste sie auf dieses Gefühl verzichten, denn ihr träger Ehemann**



**machte dies höchstens 3 x im Jahr. Er kam nun mit seinem Wonnespender hoch zu ihrem Gesicht und sie leckte seine Eichel ab und fuhr mit der Zunge abwärts bis zum Hoden. Mit den Lippen saugte sie an seinen bereits prall gefüllten Säckchen. Saschas Kehle entrann ein tiefes, zufriedenes und lautes Stöhnen, welches sich mischte mit den wimmernden Klagelauten des gefesselten Gerhard. Ihre Zunge schlängelte sich unter Saschas Vorhaut. Dort umspielte sie mit schnellen Bewegungen seine feuchte, tropfende Eichel. Sascha begann zu zucken und steckte seinen Schwanz ganz tief in ihren Mund. Sabines zarten Hände pressten und kneteten das Säckchen liebevoll. Er entzog sich ihr und begann erneut die heiße nasse Liebesgrotte zu lecken. Er spürte, dass sie gleich wieder soweit war und schob ihr seinen Zauberstab tief in die Öffnung. Sabine bäumte sich leicht auf und sah dabei in Gerhards entsetztes Gesicht. Doch das gab ihr noch den letzten Kick und sie begann zu zittern und zu beben, denn bald wäre sie am Gipfel ihrer Lust angelangt. Sie spürte eine wollige Wärme in sich aufsteigen. Nun nahm sie ihr Umfeld und den tobenden Ehemann nicht mehr wahr. Sie hörte nur noch auf ihr Innerstes und Sascha fickte sie zu dem geilsten Orgasmus seit vielen Jahren. Nun wollte sie, dass auch Sascha seinen Höhepunkt bekommt und setzte sich auf seinen steifen Liebesstab, ihr knackiges Hinterteil Gerhard zugewandt. Er rammte seinen Schwanz tief in ihr glattrasiertes rosa Fötchen und sie stöhnte**

**laut auf. Sascha fickte herrlich! Mit jedem Stoß wurde sie geiler. Er rieb ihre Klitoris und es dauerte nur wenige Minuten, bis Sabine wieder einen wahnsinnig heftigen Orgasmus bekam und laut schrie vor Lust. Gleichzeitig rief der gefesselte Gerhard: "Hört auf, hört auf! Ich kann es nicht mehr sehen, nicht mehr ertragen. Bitte hört auf!"**

**Doch sie dachten nicht an aufhören. Seine Rufe und sein Gekjammer waren Aphrodisiakum und feuerten sie nur an. Sabine holte nun die Schale mit den Himbeeren und der Sahne. Verteilte dies auf seinem Bauch und seinem steifen, heißen, glänzenden Schwanz. Dann leckte sie genüsslich die Früchte mit der süßen Sahne von seinem feuchten Körper ab. Fütterte ihn zärtlich, indem sie ihm die Himbeeren mit ihren Lippen überbrachte. Ihre sanfte Zungenmassage erregten ihn so sehr, dass er Sabine nun auf seinen Liebesstab setze, fest ihre straffen Brüste umfasste und sie auf und nieder dirigierte. Sie liebte diese Sexstellung und schrie vor Wollust. Sie ließen ihrer erotischen Leidenschaft freien Lauf und er fickte sie, wie sie es mit ihrem Gerhard vorher nie erlebt hatte. Er stöhnte und packte sie nun härter an, in dem er sein Becken an das seine presste. Sie wurde fast wahnsinnig dabei und eine Orgasmus Welle nach der anderen schwappte über ihren ausgehungerten Körper. Sabine fiel auf das Bett zurück und er lag neben ihr. Sein harter Schwanz stand nass und pulsierend vor Gerhard, der inzwischen nur noch leise wimmerte. Denn was er**

**hier sah, kannte er nicht und dass seine Frau solchen Spaß im Bett haben kann, wusste er auch nicht. „Lutsche ihn noch einmal“, sagte Sascha stöhnend zu ihr. Sie wollte es ihm jetzt mal richtig besorgen und das tat sie auch. Sie ritt ihn zuerst schnell und heftig, als ob sie ein junges, wildes Pferd wäre. Es war hammergeil! Er stöhnte bei jeder ihrer Bewegungen laut auf und bearbeitete noch nebenbei ihre Muschi mit seiner Hand. Dann stieg sie herunter von ihm und leckte sein heißes Säckchen. Sie nahm auch seine Eier in den Mund und saugte daran, bevor sie sich seinem harten Liebesstab erneut widmete. Sie war ein so geiles Weib, temperamentvoll und schön. Einfach viel zu schade für diesen untreuen Opa. Nun konnte Sascha sich nicht mehr zurückhalten und entlud sich mit einem lauten Aufschrei, der Gerhard fast zur Ohnmacht brachte. Danach lagen sie total erschöpft und befriedigt auf dem Bett. Tranken den restlichen Champagner, bevor Sascha in die Dusche ging. Dort wusch er sich die Sahne, den Schweiß und das Sperma von seinem muskulösen Körper und zog sich wieder an.**

**Dann nahm er Sabine in die Arme, küsste sie leidenschaftlich in Gegenwart des gehörnten Ehemannes und verließ die Wohnung. Sie aber band ihren Ehemann los und sagte ganz ruhig und sachlich zu ihm: “Mein Lieber, das war die Strafe für alle Deine Seitensprünge. Was Du jetzt gesehen hast war Sex. Was Du machst ist Selbstbefriedigung unter Benutzung einer Frau.“ Vielleicht hat er daraus**

**gelernt. Im nächsten Kochbuch werden sie es erfahren! Sabine ging in die Küche um etwas zu kochen, denn so viel Sex macht hungrig.**

## **Weißer Schokoladensuppe mit Pfefferminztörtchen**

### **ZUTATEN UND ZUBEREITUNG**

#### **Schokoladensuppe**

**700 ml Milch mit dem Mark von 2 Vanilleschoten und ½ Teel. abgeriebener Orangenschale aufkochen lassen. Nun 200 Gramm weiße Couverture hinzugeben. Leicht simmern lassen bis die Schokolade aufgelöst ist. Dann durch ein Haarsieb geben und kalt stellen. Wenn erkaltet, dann in den Gefrierschrank. Die Suppe soll kurz vor dem Gefrierpunkt herausgenommen werden. Dann wird ein ½ Liter Sahne steif geschlagen und untergehoben.**

#### **Pfefferminztörtchen**

**Einen hellen Biskuit backen. Wenn es schnell gehen soll, dann kann man auch einen fertigen Tortenboden verwenden. Auf einem Blech ca. 2cm hoch. Dann mit kleinem rundem Ausstecherchen max. 2 cm im Durchmesser**

**Törtchen stechen. Ganz kurz in Pfefferminzlikör tunken, die Oberfläche glasieren und mit Pistazien bestreuen. 3 dieser kleinen Törtchen auf jeden Teller geben und die geeiste Suppe aus kaltem Glaskrug hinzufügen.**



## **Champagnerkraut mit Ananas und Schweinefleisch**

### **ZUTATEN**

**1 kg. frisches Sauerkraut**

**1 Flasche Champagner ( wenn die Haushaltskasse es nicht erlaubt mit Sekt schmeckt es (fast) genauso gut.**

**1 frische Ananas achten Sie darauf dass „extra sweet“ auf dem Etikett steht diese Sorte ist schmackhafter und das Fleisch ist dunkel gelb.**

**Ein knappes Kilo Schweinegulasch**

**Zwiebeln,**

**Wachholderbeeren, Lorbeerblätter**

**100 Gramm. durchwachsenen Speck,**

**gutes Olivenöl**

**20 Gramm frische Ingwerwurzel**

**Knoblauch**

### **ZUBEREITUNG**

**Geben Sie etwa 4 Esslöffel Olivenöl in den Topf und erhitzen es. In das heiße Fett geben sie den klein geschnittenen Speck und lassen diesen etwas ausbraten. Den Speck mit dem Schaumlöffel herausnehmen und nun die klein geschnittenen Zwiebel in dem Fett goldbraun anbraten. Dann die Zwiebel herausnehmen und das Schweinegulasch hellbraun anbraten. 3 Knoblauchzehen pressen und mit dem (ganz klein) geschnittenem Ingwer über das Fleisch geben. Mit Kräutersalz, frisch gemahlenen Pfeffer, Wachholderbeeren und Lorbeerblätter würzen. Die Ananas schälen, die Mitte entfernen und in kleinen Stücken geschnitten darüber geben. Das Sauerkraut obenauf verteilen und mit einer Flasche Champagner oder Sekt begießen. Zugedeckt 30 Min. köcheln lassen. Vor dem Servieren vorsichtig umrühren und nochmals abschmecken. Dazu empfehle ich Petersilienkartoffel oder Püree und einen trockenen Weißwein.**



## **Dattelküchlein**

### **ZUTATEN**

**200 g Datteln entsteint und kl. geschnitten**

**300 ml Wasser**

**1 geh. Teel. Backpulver**

**100 g Butter 2 Eier**

**170 g Mehl Das Mark einer Vanilleschote**

**Backofen heizen 180° / Umluft**

### **ZUBEREITUNG**

**Muffinförmchen einfetten, Datteln mit dem Wasser und dem Backpulver aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Nun Butter und Zucker schaumig rühren. Eier dazu, Mehl dazu, dann Dattel mit Wasser umrühren, fertig. In kleine Förmchen füllen und ca. 20 Minuten, bei 180° backen**

# **Der Ingenieur**

**Nun war Marianne schon vier Jahre verwitwet und wurde von ihren Freunden bedrängt, nun einmal mit ein wenig Nachdruck nach einem neuen Mann zu suchen. Der Zufall wollte offensichtlich hier nicht helfen, also entschloss sie sich bei einer Partnervermittlung für drei Monate zu registrieren. Sie übersah dabei, dass man automatisch in eine Verlängerung kommt. Auch wenn man nur einen drei Monatsabschluss machte, dann kam man erst nach einem endlos langen Briefwechsel und Kündigung per Einschreiben wieder aus dem Verein heraus. Doch gleich zu Beginn sah sie ein äußerst attraktives Foto von einem großen, schlanken Herrn mit rabenschwarzen Locken. Er gab an 56 Jahre alt zu sein und studiert zu haben. Foto und die persönlichen Angaben klangen sehr verlockend und so nahm sie mit ihm Kontakt auf. Seine Antworten waren immer recht karg und strotzten nur so vor Rechtschreibfehler. Doch Marianne machte auch bei Emails schon mal Tippfehler und nahm dies nicht so ganz dramatisch. Fotos konnte er keine versenden. Er sagte am Telefon, davon hätte er keine Ahnung wie man so etwas machte. Doch sein eingestelltes Foto sei aktuell und er wäre gerade 56 Jahre alt geworden. Er gab an, auch in Spanien einen schönen Wohnsitz zu haben und zwischen Marbella und München zu pendeln. Am achten August wolle er, nach einem Kurztrip nach Tanger, wieder in München**



**sein und dort könnte man sich treffen. Bis zu dem Tag des Treffpunkts telefonierten sie täglich und Helmut erzählte ihr, dass er sich von seiner Lebensgefährtin getrennt hätte. Nachdem sie mehrfach versucht hätte ihn mit Tabletten zu vergiften! Er schilderte ihr in dramatischen Einzelheiten, was er durchritten hatte in dieser katastrophalen, neunjährigen Beziehung mit seiner Ex. Marianne bekam direkt Mitleid mit ihm, denn er muss ja offensichtlich an eine ganz fürchterliche Person geraten sein, der Arme. Am Abend des achten August zog Marianne ihr dunkel lila Kleid an mit dem Rückenausschnitt, der so tief ist, dass man fast den Po Ansatz sehen konnte. Sie föhnte ihr wundervolles kastanienbraunes Haar und schminkte sich sehr sorgfältig. Treffpunkt war ein Restaurant am Rhein mit offener Terrasse, denn das Wetter war wundervoll warm. Sie war wie immer viel zu früh, aus Sorge sich zu verspäten und ging ein wenig an der Promenade spazieren. Da kam ihr Helmut lachend entgegen und begrüßte sie ganz nach spanischer Art mit Küsschen rechts und Küsschen links. Mariane war überrascht, denn die schwarzen Locken waren dünne, ergraute Haare und tiefe Furchen im Gesicht waren auf dem Foto auch nicht zu sehen gewesen. Sie ließ sich ihre Enttäuschung aber nicht anmerken und ging lachend mit ihm in das Restaurant. Er erzählte fast ohne Unterbrechung von sich, seinem Leben und seiner Ex-Lebensgefährtin, die ihn angeblich mehrfach ermorden wollte. Marianne war**

**sehr beeindruckt als er von seinem Studium, seinen Auslandsaufenthalten und seinem großen Vermögen sprach. Welches er vor dem Finanzamt sicher in der Schweiz gebracht hätte. Sie tranken beide zwei Gläser Wein und wurden etwas hungrig. Helmut sagte, er hätte in seinem schönen Haus etwas für sie vorbereitet. Am Nachmittag kaufte er im Handelshof einige Leckereien und man könne doch nun zu ihm fahren. Sie könnte sich Bilder von seiner super schönen Wohnung in Marbella ansehen. Nun, warum nicht! Er würde sie schon nicht fressen, dachte Marianne und so fuhren sie mit zwei Autos zu seinem Haus. Sie hatte eigentlich etwas Hübsches erwartet, doch sie hielten vor einem alten Haus, welches wohl um die Nachkriegszeit gebaut worden war. Im Untergeschoss wohnte eine Familie mit drei Kindern und in einem winzigen Dachkämmerchen hauste er. Sie war erschrocken über so viel Einfachheit und Geschmacklosigkeit, doch auch jetzt wollte sie sich ihre Enttäuschung nicht anmerken lassen. Es war brütend heiß in der winzigen Dachwohnung. Helmut zog sich eine kurze Hose an und kam mit nacktem Oberkörper aus dem Bad zurück. Er bot Marianne an sich in seinem Bad etwas frisch zu machen und legte ihr ein bequemes, weites, langes T Shirt hin. Damit sie es sich bequem machen konnte. Marianne zog gerne das elegante Kleid aus um es nicht total zu verschwitzen, denn es waren sicher 35° in der Wohnung. Helmut holte eine Flasche Sekt aus dem Kühlschrank und sie kannte die Sorte. 2,99 Euro vom**

**Aldi! Na mal sehen, was da jetzt noch so kommen sollte. Die angekündigten Leckereien waren Kartoffelsalat und Wurstsalat aus dem Päckchen. Sowas würde sie nicht essen, dann lieber so lange den billigen Fusel trinken, bis der Hunger weggeht. Helmut zeigte ihr nun Fotos von seiner Villa, die er mit seiner Ex Lebensgefährtin zusammen hatte. Sie war überrascht wie schön diese Villa und die ganze Einrichtung waren. Alles war elegant und geschmackvoll, da muss wohl die ungeliebte Ex viel Stiel und Niveau gehabt haben. Er setzte sich dicht neben sie und durch seine Körperwärme wurde ihr noch heißer. Deshalb trank sie schnell und hastig den gut gekühlten Fusel. Helmut holte eine zweite Flasche der Aldi Nobelmarke und legte seinen Arm über ihre Schulter. Er hatte schöne gepflegte Hände, doch sein Alter stimmte nie im Leben, denn sie schätze ihn gut zehn Jahre älter. Sie sprach ihn darauf an. Doch er lachte nur und meinte, er könne ihr beweisen, dass er ein vitaler junger Mann sei, wenn sie nur wolle. Eigentlich wollte sie nicht, doch sie dachte sich, na zeig mal, so wie ich dich einschätze blamierst du dich ja doch. Um ihm zu signalisieren, dass sie gar nicht so abgeneigt wäre, küsste sie ihn frech auf den Mund und griff dabei in seine Hose. Nur, der Griff ging ins Leere! Gefunden hatte sie nichts, doch das würde sich ja sicher noch ändern. Wenn ein Mann schon mit seiner Potenz prahlt, dann sollte da auch was kommen. Helmut führte sie in sein Schlafzimmer, ein kleines mickriges**

**Zimmerchen mit alten Korbmöbeln. Nette Tierfotos seiner Katzen und Vögeln hingen an den Wänden, das war das einzig schöne an dem Raum. Die Bettwäsche sah nicht besonders appetitlich aus, aber gerade noch akzeptabel und Marianne hatte inzwischen schon so viel Alkohol intus, dass ihr das schon fast egal war. Sie wollte nun den Beweis bekommen, dass er ein junger vitaler Mann ist und nicht wie optisch ein ergrauter Opa. Ohne sich um sie zu kümmern bearbeitete zunächst Helmut hastig seinen Bonsai Pimmel. Doch der blieb ein auf vier Zentimeter geschrumpftes, braunes, verhutzelttes Schwänzchen. Sie beugte sich hinunter in seinen Schoß und dachte, dass eine kleine Mundmassage dem Kleinen zu etwas Standkraft verhelfen könne. Doch er wich erschrocken zurück.**

**„Nein, um Himmels Willen, so etwas dulde ich nicht. Du könntest ja drauf beißen und dann?“, sagte er. Sie war sprachlos. So etwas hatte sie noch nicht erlebt. „Lass mir Zeit. Er braucht halt manchmal etwas länger“, meinte Helmut. Marianne versuchte nun mit ihren Händen aus dem winzigen Schrumpelmännchen ein Gebilde zu zaubern, welches man auch Penis nennt. Doch nichts half! Dieses winzige, unappetitliche Etwas blieb ein Bonsai. Helmut machte den Vorschlag Marianne mit seinem Finger zu befriedigen, denn Oralsex ekelte ihn an und sowas mag er nicht. Doch Marianne war inzwischen so bedient und frustriert, dass sie aufstand, im Bad sich ihr lila Kleidchen überzog und**

**aus der Wohnung lief. Welch eine Pleite! So ein Lügner, ein impotenter Opa, der sich in einem Internetforum zehn Jahre jünger machte. Nur um eine Frau zu bekommen, die seinen Schrumpfgermanen zum Leben erwecken soll. Grauensvoll !! Auf dem Weg nach Hause überdachte sie auch noch einmal seine Erzählungen und Daten und stellte fest, dass er höchstens bis zum 14. Lebensjahr die Schule besucht haben kann. Studium und was er alles erzählte bei der Partnervermittlung, war erfunden und erlogen. Sie nahm sich vor das Büro davon in Kenntnis zu setzen, damit die Leute dort solche Schwindler aus der Kartei nehmen. Sie musste vorsichtig fahren, denn 1.5 Promille hatte sie sicher. Ohne Kontrolle kam sie zu Hause an und trank erst einmal einen großen Cognac. Dann legte sie sich auf ihr Bett. Sie schaltete einen Pornofilm an und sah genüsslich an, was sie so gerne getan hätte. Unter ihrem Kopfkissen lag der große schwarze Dildo und sie führte ihn langsam in ihre Muschi ein. Man konnte ihn auf drei verschiedenen Stufen einstellen. Jetzt nach diesem Frust mit dem Herrn Ingenieur oder was auch immer er in Wirklichkeit war oder sein wollte, braucht sie die stärkste Stufe. Wild vibrierte es in ihr und schon nach einer Minute löste sich die Spannung. Ihr Ärger verflog in einem heftigen Orgasmus. Sie stöhnte laut und lustvoll! Dann ließ sie den Wonnestab noch lange auf ganz schwacher Stufe vibrieren, rieb sich dabei ihre steifen Brustwarzen und kam so noch zwei**

**Mal ganz sanft und wohltuend. Nun ging es Marianne wieder gut und sie ging in die Küche um sich etwas Leckeres zu kochen. Vor zwei Tagen hatte sie Rindfleisch in eine Marinade gelegt, aus dem sie nun einen ganz besonderen Gulasch machen wollte.**

## **Rotweingulasch mit Maronen Buchteln**

### **ZUTATEN**

**1,5 Kilo Rindfleisch in Würfel schneiden und marinieren mit:**

**200 Gramm kl geschnittene Karotten,**

**200 Gramm kl geschnittener Lauch**

**200 Gramm klein geschnittener Sellerie,**

**1 Kilo klein geschnittene rote Zwiebeln**

**Rosmarin, Wachholderbeeren, Pfefferkörner,**

**Lorbeerblätter,**

**und 2 Flaschen Spätburgunder.**

### **ZUBEREITUNG**

**1-3 Tage so in dem Wein liegen lassen. Dann abseihen, abtropfen lassen und ganz scharf anbraten, die total abgetropften Zwiebeln dazu geben, dunkel braun braten, 150 Gramm zerbröselten Pumpernickel, die Karotten, und den Rotwein mit den Gewürzen. Das restliche**

**Suppengemüse in einem Mull Säckchen mit kochen lassen. Wenn man kein Säckchen hat kann man das Gemüse auch wegwerfen. Bei mittlerer Hitze ca. 90 Min. langsam köcheln lassen. Dann abschmecken.**

## **Buchteln**

### **ZUTATEN**

**250 Gramm Maronen gibt es in Dosen.**

**200 ml Schlagsahne, Salz, Pfeffer,**

**100 ml Milch,**

**20 gr. Zucker**

**1 P. Trockenhefe,**

**350 Gramm Mehl,**

**2 Eier,**

**75 Gr. Butter**

**1 Eigelb.**

### **ZUBEREITUNG**

**Die Maronen in einem Topf mit der Sahne köcheln die Sahne stark einkochen lassen. Die Maronen nun zerstampfen , salzen pfeffern und auskühlen lassen. 4 Essl. Milch erwärmen Zucker und Hefe dazu, vermischen mit den restlichen Zutaten auch den Maronen und ca. 30**

– 60 Min. gehen lassen. In feuerfeste gut gebutterte Form Buchteln setzen. Macht man am einfachsten aus einer dicken Wurst die man in Stücke schneidet. In den NICHT vorgeheizten Ofen und bei 180 ° Umluft ca. 35 – 40 Min. backen.

## **Amarettinibounet mit Himbeersoße**

### **ZUTATEN**

**150 Gr. Amarettini**

**100 Gr. gute Bitterkuvertüre**

**etwas Rum**

**0,7 l Milch**

**3 Eier**

**1 Eigelb**

**100 Gr. Zucker**

### **Vanillesoße**

**1/2 l Milch 2 Eigelbe Mark von 2 Vanilleschoten**

**ca. 20 g Zucker 150 g Crème fraîche 1 Esslöffel**

**Stärkemehl**

### **Himbeersoße**

**250 g Himbeeren**

**Saft von 1/2 Zitrone**

**50 g Puderzucker**

### **Deko**

**Physalis,- Himbeeren,- Minzblätter**



## **ZUBEREITUNG:**

**Für die Vanillesoße die Milch, die Eigelbe, das Vanille Mark, den Zucker und die Crème fraîche miteinander verrühren und zusammen kurz aufkochen. Das Stärkemehl mit ein wenig der Milch verrühren und in die kochende, von der Feuerstelle genommene, Milch einrühren. Für die Soße die Himbeeren durch ein Sieb streichen, den Zitronensaft dazugeben und nach und nach den Puderzucker hinzufügen. Die Amarettini zerkleinern und zusammen mit der Bitterkuvertüre, etwas Rum und der Milch aufkochen lassen. Dann über Nacht kaltstellen. Eier, das Eigelb und 10 g Zucker verrühren. Anschließend Amarettini Schokomasse dazugeben. Den Backofen vorheizen, kochendes Wasser in eine hohe Pfanne geben und Auflaufförmchen hineinsetzen (3/4 voll, das Wasser darf nicht in die Förmchen laufen). Nun die restlichen 100 g Zucker karamellisieren und in die kleinen Auflaufförmchen geben (Durchmesser ca.8-10 cm). Dann die Schokomasse einfüllen (gut 3/4 voll) und das heiße Wasserbad mit den Förmchen in den Backofen bei ca. 150 °C für ca. 1,5 Stunden stellen. Ofen ausschalten und alles abkühlen lassen. Die Förmchen auf ein Tuch stellen und wenn die Amarettini ausgekühlt sind vorsichtig**

**auf einen großen, flachen Teller stürzen. Vanillesoße herum geben und einen zweiten Rand mit Himbeersoße ziehen. Mit Hilfe eines spitzen Messers oder Spießes von weiß nach rot Streifen ziehen, sodass die beiden Farben ein hübsches Muster ergeben. Danach garnieren.**

# **Erotik Food**

**Hier stelle ich ihnen noch ein paar stimulierende Lebensmittel vor, die nicht nur den Hunger stillen, sondern auch gewaltig den Appetit auf Sex steigern! Man sagt, auch Erotic Food oder aphrodisierende Lebensmittel.**

**Feigen: In manchen Ländern sind Feigen als natürliches Aphrodisiaka bekannt und beliebt. Der hohe Gehalt an Zucker, Phosphor, Kalzium, und Eisen machen sie zu einem idealen Energiespender. Phosphor ist ein Lustbringer, der den Stoffwechsel stimuliert und dabei die Erregbarkeit steigert. Aus Feigen kann man herrliche Gerichte zaubern und sie oder ihn damit verwöhnen. Legen sie eine reife Feige zwischen die prallen Brüste ihrer Geliebten und**

zerdrücken diese mit dem Busen. Dann genüsslich das Feigenmus ablecken.

**Fenchel:** Die aromatisch duftende Knolle enthält ätherische Öle, die sich auch auf die Psyche auswirken können. In großen Mengen gegessen, steigert sie die sexuelle Fantasie, lässt die Hemmschwelle sinken oder sogar fallen. Fenchel ist sehr gesund, denn die vielen Vitamine und Aminosäuren stärken den Körper und das Abwehrsystem.

Sie wollen einmal etwas ganz Neues mit dem Geliebten ausprobieren? Doch sie haben Angst, dass er das nicht so prickelnd empfindet? Kaufen sie 5 Kilo Fenchel, bereiten sie ein leckeres Gemüse, dann kochen sie den restlichen Fenchel und geben die Fenchelbrühe in das Badewasser. Nun bekommt ihr Schatz die aphrodisierende Wirkung von innen und von außen. Nun wird er ihre neuen Sexpraktiken lustvoll erwarten.

**Kürbis:** Optisch erinnert ein Kürbis an den prallen Po einer molligen Dame. Mit seinen 1000 Kernen galt er den bei Indianern auch als Symbol, der immer wiederkehrenden Fruchtbarkeit. Kürbiskerne enthalten viel Zink, Vitamin E und die Spermien Produktion könnte man positiv

beeinflussen. Auch die Funktionstüchtigkeit der Spermien wird verbessern. Wenn sie also ein Baby wollen, so sollten sie viele Rezepte mit diesem herrlichen goldgelben Gemüse ausprobieren, damit sich ihre Eizelle bei der Spermien Lotterie den richtigen Lover aussuchen kann.

**Petersilie:** Das hübsche Küchenkraut galt schon vor mehreren hundert Jahren als hochpotentes Aphrodisiakum. Jedoch sind die super Wirkstoffe nicht in dem Grün, welches wir oft zur Dekoration verwenden, sondern in der Wurzel. Sie enthält ätherische Öle, auch Apiol, welche berauschend wirken und die Durchblutung der Unterleibsorgane anregen. Vielleicht kann man die Wurzel auch als Dildo Ersatz einführen, ein Versuch wäre es wert.

**Kokosnuss:** Die Nuss, ein großer Samen mit nährstoffreichem Fleisch und aromatischer Milch. In Südamerika, Südsee und Asien verwertet man sämtliche Teile der Kokospalme. Man kann in den Blättern Fleisch garen, als Teller benutzen und dem Fruchtfleisch spricht man auch aphrodische Kräfte zu. Die ätherischen Proteine, Öle und B-Vitamine sollen die Potenz steigern und die Lust der Frau

**anfeuern. Kokosmilch ist bei fast allen asiatischen Gerichten dabei .**

### **Johanniskraut**

**Dieses Kraut verdankt seine aphrodisierende Wirkung dem Tannin, welches das parasympatische Nervensystem, insbesondere im Genitalbereich, anregt.**

### **Spargel**

**Spargel regt schon mit seiner Form ein wenig die Phantasie an, obwohl ich solch einen „Spargel“ nicht im Bett haben möchte. Dann doch lieber die Gurke. Aber das Spurenelement Zink, welches im Spargel enthalten ist, wirkt sich vorteilhaft auf die Potenz des Mannes aus.**

### **Ingwer**

**Die alte Kulturpflanze aus Asien soll angeblich Männer empfindsam und zärtlich machen. Nun, ich habe meinem Ex täglich Ingwer in den frisch gepressten Saft gegeben. Er hat trotzdem nur mit dem Hund geknutscht. Aber Ingwer regt enorm den Stoffwechsel an und das ist nicht nur gut für den Sex, sondern auch für die Figur.**

### **Schokolade**

**Schokolade macht glücklich, ist aber nicht**

**gesund. Darum bitte nur im „Notfall“ verzehren.**

### **Vanille:**

**Nicht nur als Gewürz, sondern auch als Duftstoff soll Vanille die Liebeslust wecken. Jedoch keine hemmungslose Ekstase, wie beim Fenchel. Sondern eher sanfte, ausdauernde, liebevolle Zärtlichkeit, genau was SIE will und braucht. Die Frucht ist der Samen einer speziellen mexikanischen Kletterorchidee. Hauptwirkstoff ist der Duftstoff Vanillin, der über ähnliche Komponenten verfügen soll, wie die Sexlockstoffe des Menschen. Also meine Damen, heute gibt es zum Nachtschiff Vanillepudding mit ganz viel Mark aus der Schote. Dazu Kokosstreusel und die liebevolle Orgie kann beginnen.**

## **Kokoscreme**

### **ZUTATEN und ZUBEREITUNG**

**120 ml Milch, 2 Eßlöffel klein geschnittene Orangenfilets (ohne Haut) 1/2 Zitronen Gras Stengel, 12 Gram Tapioka, 15 Gramm Zucker und 1 Prise Salz zusammen in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Langsam für 20 Minuten köcheln lassen. 80 Gramm Kokosnussmilch und**

**25 ml Sahne zugeben und in Gläser abfüllen. Besonders lecker in Schichten, abwechselnd mit frischem Obst, wie Himbeeren oder Granatapfelbeeren. Tapioka ist übrigens eine geschmacksneutrale Stärke und wird aus der getrockneten Maniokwurzel gewonnen.**

## **Heiße Tipps für die Liebe und das Essen**

**Sie lesen immer bei meinen Rezepten: Verwenden Sie GUTES Salz!!**

**Nun, mit dem Salz ist das so:**

**Unbehandeltes Salz, sogenanntes Steinsalz oder Himalajasalz, enthält tatsächlich 84 wichtige Elemente, die gut für unseren Körper sind. Aber gutes Salz ist teuer. Man zahlt für ein Kilo zwischen 8 und 20 Euro. Doch wir wollen unserem Körper etwas Gutes tun oder?**

**Industriesalz beinhaltet nach der Aufbereitung gerade noch anorganisches Natrium und giftiges Chlorid. Mit dem Genuss von diesem billigen Industriesalz entziehen Sie dem Körper genau die Mineralien und Spurenelemente, die in dem Ursprungsalz enthalten waren. Damit das Salz besser aus dem Streuer rieselt, werden Aluminiumsilikate**

**zugesetzt, die giftig sind. Nachweislich ist Aluminium verantwortlich für Erkrankungen des Nervensystems und andere körperliche Defizite. Sie vergiften Ihren Körper und entziehen ihm wichtige Stoffe.**

**Das wäre nun vergleichbar mit Sex. Sie nehmen einen Dildo mit giftigen Stacheln und erhoffen sich von diesem einen Superorgasmus. Das funktioniert nicht! Wenn man seinem Körper etwas Gutes tun will und auch wieder etwas Gutes zurückbekommen möchte, dann gibt man ihm nur das Beste. Einen schönen geschmeidigen Dildo angefeuchtet, mit funktionierenden Batterien, auf verschiedene Stufen einstellbar und gesundes Salz!**

**Süß ist die Liebe! Ja, das soll sie auch sein. Süß, schnulzig, herzerreißend, alles ist erlaubt. Auch Honig auf dem Venushügel oder Eierlikör aus ihrem Nabel schlürfen, warme Schokolade aus ihren Öffnungen lecken, das ist wunderbar!**

**Doch Vorsicht beim raffinierten Zucker. Im Gegensatz zu raffinierter Liebe ist der weiße Zucker ein Teufelszeug, das uns kaputt macht. Ganz verzichten können wir darauf nicht, aber wir können ihn im Gebrauch einschränken. Der Körper kann nicht unterscheiden zwischen gesunder Süße und schädlicher Süße. Der Körper ist getäuscht und komplett verwirrt. Eine hohe Insulinausschüttung folgt, um die ungesunde Zuckermenge zu verarbeiten. Der Körper wird sogar süchtig auf Süßes wie auf Zigaretten und Drogen. Zucker wird aus Zuckerrohr hergestellt und der Zuckersirup, den man**



**überall kaufen und wunderbar für Liebesspiele verwenden kann, enthält überdurchschnittlich viel Eisen, Kalium, Kalzium und fast alle Schönheitsvitamine der B-Reihe. Warum nicht einmal aus seinem Penis mit Zuckerrübensirup einen wohlschmeckenden gesunden Lolly machen? Und künftig statt Zucker lieber Stevia (s. Wikipedia) verwenden? Bedecken Sie Ihre Liebste oder Ihren Freund doch mal mit wundervollem Obst und etwas Sahne und gießen Sie zu zweit diese vom Körper zu naschen. Ein Apfel enthält mehr als 400 Vitalstoffe. Keine Industrie kann diesen ersetzen. Es gibt sogar wissenschaftliche Studien die belegen, dass die Gaben von künstlichen Substanzen die Entstehung von Krebs eher begünstigen als vorzubeugen. Bevor Sie irgendwelche künstlichen Vitamine für teures Geld kaufen, naschen Sie frische Himbeeren aus dem frisch rasierten Dreieck Ihrer Geliebten oder dekorieren Sie seinen steifen Penis mit frischer Ananas und geben noch etwas Honig darauf. Künstliche Vitamine können nicht so wirken, wie sie sollen, weil in den Produkten die sekundären Vitaminoide, Enzyme und Pflanzenstoffe nicht enthalten sind. Wer Geld sparen möchte, sollte lieber ein schönes Massageöl kaufen und gesunden Sex betreiben.**

**Guter Sex beginnt beim Essen, denn die Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen...**

**Sie wollen ihn verführen? Dann beginnen Sie mit dem**

**richtigen Liebesdinner. Nun erzähle ich Ihnen, welche Lebensmittel besonders gut geeignet sind, seinen Zauberstab in voller Aktion zu sehen, ohne blaue oder grüne Tabletten schlucken zu müssen.**

**Muskatnuss** enthält ein ätherisches Öl, dessen Hauptbestandteile auch die Ausgangssubstanz für die Droge MDMA darstellt und sexuell erregt.

#### **Trüffel**

Der Trüffel wirkt über den Geruchssinn, weil der Stoff Androstenol (siehe Wikipedia) einem Schweißgeruch ähnelt. Der Duft der schwarzen und auch der sündhaftteuren weißen Knolle erregt bei vielen das Sexualempfinden.

#### **Zimt**

Diese Gewürz ist ein mildes Belebungsmittel für die Geschlechtsdrüsen und hebt zusätzlich die Stimmung und gute Laune durch seinen besonders angenehmen Geruch.

#### **Sellerie**

Die kleine Knolle besitzt durch die ätherischen Öle eine sehr angenehme Wirkung und kurbelt den Stoffwechsel an. Der Duftstoff ähnelt den Sexuallockstoffen im Schweiß und wie schon zu Urzeiten bekommt man durch diesen Geruch Lust und ein gesteigertes sexuelles Interesse.

### **Granatapfel**

**Der rote Granatapfel ist das Symbol der Liebesgöttin Aphrodite. Schon seit hunderten von Jahren gilt der Granatapfel als Fruchtbarkeitssymbol. Eine Studie aus den USA belegt, dass der Granatapfel bei Potenzschwäche hilft. Also, meine Herren, ab in den Supermarkt und fünf Kilo Granatäpfel geholt! Sie enthalten eine Fülle wichtiger Vitamine und Spurenelemente und Ihr kleiner Freund wird sich freuen!**

### **Ginseng**

**Die Ginseng-Wurzel sorgt für neuen Schwung, nicht nur im Bett, sondern auch am Schreibtisch. Sie wirkt anregend und belebend.**

### **Austern**

**Die stimulierende Wirkung von Austern führen Wissenschaftler auf den hohen Zink-Gehalt zurück, der die Produktion des männlichen Sexualhormons Testosteron ankurbelt. Doch ähnelt eine Auster, ihr Geruch und ihr Geschmack nicht auch ein wenig an die feucht waren Stellen ihrer Geliebten ? Ebenso das erotische Schlürfen und ablecken der Muschel macht Lust auf mehr.....**

### **Chili und Pfeffer**

**Große Schärfe löst ein wenig Schmerz aus, der Körper reagiert nun mit der Ausschüttung**

**körpereigener Opiate, den so genannten Endorphinen - Stoffe, die uns schmerzunempfindlich und euphorisch machen. Sein heißes Feuer entsteht durch Alkaloide, vor allem Capsaicin. Schon mal eine Peperoni angefasst und danach die Klitoris? da hört man die Engel singen**

### **Fenchel**

**Schon in der Vergangenheit galt Fenchel als Aphrodisiakum besonders um Frauen zu berauschen und zu stimulieren**



## **Die beste Freundin und die Anatomie des Mannes**

**Jede Frau hat eine beste Freundin und diese wird natürlich über alles eingeweiht.**

**Wenn die Herren der Schöpfung glauben sie hätten ihre Frau alleine und nur er und sie wissen was so alles im Schlafzimmer abläuft, dann meine Herren muss ich sie enttäuschen. Die Freundin weiß wirklich alles, eigentlich ist es immer ein flotter Dreier, zwei aktive und ein heimlicher Spanner, beziehungsweise Spannerin.**

**Männer unterhalten sich in ihrer Jugend über ihre Erlebnisse, schneiden auf, übertreiben maßlos und lassen in ihrer Fantasie ihren Penis bis auf Rekord Größe wachsen. Sie erzählen wie oft sie können, wie lange sie können, wie weit sie spritzen können und wie schnell sie die Freundin flachgelegt haben.**

**Ganz anders ist es bei der Freundin. Eine Frau muss ja nichts größer oder länger machen, hat keine Standprobleme und muss nicht imponieren, schon gar nicht bei der besten Freundin, da bespricht man alles im Detail.**

**Natürlich habe ich meiner Freundin auch immer von meinen Liebesversuchen berichtet. Sie wusste genau wessen Hoden aussahen wie die vertrockneten Feigen an ihrem Baum im Vorgarten und wer einen kleinen leicht gebogenen Pimmel hatte.**

**Wir sprachen über den Oralsex, der super war und ich schon lange nicht mehr solche Gefühle hatte oder auch über den Typ, der einen kleinen beschnittenen Pimmel hatte, der aussah wie ein großes Radieschen.**

**Das männliche Organ hat ja wirklich alle Facetten der Gemüsesorten, da gibt es eben die kleinen**

**Radieschen, das sind die beschnittenen Liebesstengel, viel zu kurz geraten, dafür aber dick und prall , man sieht nichts außer einer blank polierten Eichel die ohne Übergang am Hodensack angewachsen ist. Diese Sorte kann man eventuell zur äußerlichen Stimulans benutzen zum poppen aber total ungeeignet, da er nie einen Punkt erreicht um ein Gefühl zu erwecken.**

**Dann die Birnenform, das sind kleine, dicke, kurze Penis, die hinten dick sind und vorne ganz schmal und dünn enden, auch sie sind nicht empfehlenswert könnte man die Birne um 180 ° drehen, wäre es sicher ein Lustgewinn, so aber unbrauchbar.**

**Die Karotten kommen dann der Sache in punkto Erfüllung schon wesentlich näher, nur darf sie nicht zu lang und dünn sein, es bringt gar nichts, wenn er irgendwo am Uterus anstößt, aber so schmal ist, dass er wie ein Kleinwagen im Tunnel nicht mal die Wände berührt. Jetzt wird das Gemüse schon interessanter und wir haben die Gurken. Laut EU Abkommen müssen sie eine bestimmte leichte Krümmung nachweisen, was beim Penis aber nicht sein muss, mir sind die gerade gewachsenen, alle EU Bestimmungen ignorierend am liebsten. Ebenso ist es mit den Hoden, manche sehen aus wie Omas altes Einkaufsnetz vor dem Einkauf, manche wie uralte Feigen, dunkellila und total verschrumpelt.**

**Hätte ich einen Rüden, der von hinten so aussieht, ich würde mit ihm zum Tierarzt gehen und diese Schrumpeldinger wegmachen lassen. Doch da sind**

**auch Sorten dabei die sind prall wie die Einkaufstasche von Paris Hilton hellbraun bis rosa behaart oder auch glatt rasiert.**

**Das Rasieren ist ja auch so ein Thema, noch vor 20 Jahren sind Weiblein und Männlein mit einem Urwald im Gentalbereich herumgelaufen und der Mann musste beim Oralsex sich zuerst einmal seinen Weg freischaufeln um irgendwo hinter gigantischem Wildwuchs das zu finden wonach er suchte und sein Instinkt ihm den Weg zeigte. Heute sind zumindest die meisten Frauen rasiert entweder total oder aber bis auf ein kleines Strichlein oder ein Minidreieck appetitlich glatt und der Liebhaber findet ohne Hilfsmittel wie Kamm Bürste oder Schaufel seinen Weg zu ihren Gemächern.**

**Mit meiner Freundin habe ich immer viel Spaß, wenn wir so unsere Vergleiche ziehen, wobei sie natürlich den „Nachteil“ hat sehr glücklich verheiratet zu sein und nur von Erlebnissen aus ihrer Jugend berichten kann wenn es darum geht Vergleichsstudien zu erstellen wie sollte der perfekte Liebhaber aussehen.**

**Doch gibt es natürlich auch die Sorte Männer, die unser Schöpfer mit allem ausgestattet hat, was der Himmel zur Verfügung hatte, doch sie können mit ihrem Ding nicht umgehen. Sie glauben Sex wäre eine wohltuende Art von rascher Adrenalin Ausschüttung, man lege die Frau hin entweder über die Sofalehne und nimmt sie von hinten oder wirft sie auf die Matratze.**

**In raschen Stößen kann man so ohne große Umwege in maximal zwei Minuten zum Höhepunkt gelangen und seinen Tätigkeiten erleichtert wieder nachgehen.**

**Doch wir wollen ja nicht die Männer hier verteufeln, dafür sind sie uns ja zu wichtig und oftmals auch zu lieb.**

**Außerdem gibt es auch ganz wundervolle Liebhaber die es geschickt verstehen eine Frau fast bis zum Wahnsinn zu bringen vor Lust und Erregung.**

**Mein Mann war so ein wundervoller Liebhaber, er ist leider verstorben, bevor man ihn klonen konnte.**

**Ja, es gibt sie, sie sind noch nicht ausgestorben, die perfekten Liebhaber, doch man müsste sie auf die Liste der bedrohten Arten setzen und ihre Nachzucht fördern.**

**Für sie ist es oberstes Priorität zu erst einmal die Frau durch raffinierte Zärtlichkeit zu befriedigen, bis sie schon nicht mehr wusste wie oft sie zum Höhepunkt kam, denn ein Orgasmus kommt in Wellen nach dem Nächsten. Erst wenn er spürte dass die Frau alles bekam, was ein Mann ihr an Gefühl nur schenken konnte denkt er an sich.**

**Man sollte Liebesschulen gründen, in manchen Ländern wird die Tochter von der Schwiegermutter in Liebespraktiken eingeweiht.**

**Das fände ich nun nicht so prickelnd, ich möchte es auch nicht meinen Kindern im Detail erklären, aber neutrale Personen, die die Praktiken wirklich**



**beherrschen könnten doch Kurse für Pärchen anbieten. Volkshochschule 99 Euro wie bringe ich meinen Partner zum Orgasmus. Würde mit Sicherheit gebucht werden.**

**Ich habe keinen Kurs besucht, sondern wurde von meinem ersten Mann in alle Praktiken der Liebe eingewiesen, das ist sicherlich die schönste Methode, doch funktioniert eben nur wenn einer der Partner wirklich etwas von der Anatomie und dem Gefühlsleben des Partners versteht.**

**Die Freundin kann auch immer gute Ratschläge geben und mit ihr kann mal auch alle Problemchen besprechen.**

**Natürlich gibt es bei den Frauen auch Sumpfpflänzchen, die einen Mann zum Weinen bringen können. Er heiratete einmal ein hübsches schlankes Mädchen und nach 20 Ehejahren ist sie eine dicke ungepflegte Schlampe mit Zellulitis an Po und Oberschenkeln und einem Schwabbelbauch. Die kleinen Dauerwell Löckchen passend zu dem Urwald der ihre ausgeleierte Muschi verdeckt und den buschigen Augenbrauen. Die schwarzen Haare an ihren Beinen sind so hart dass sie schon durch die Strumpfhosen mit den Ziehäden stoßen. Sie duscht nur Samstags und benutzt sonst nur das Deo Spray vom Aldi für 99 Cent um ihre Gerüche zu überdecken. Beim Sex muss das Licht aus sein, damit er nicht sieht, dass sie einen Körper hat wie eine Gummipuppe die nicht richtig aufgepumpt wurde. Oralsex lehnt sie total ab, weil dieses Ding eigentlich**

**zum pinkeln ist und man so eine Schweinerei nicht macht. Ihre Brüste sind flach wie ein alter Pfannkuchen, und nur noch zum gebrauchen um eventuell unter dem Fladen Schmuggelware zu deponieren wenn man über die Grenze fährt. Die Fußnägel kann sie schon lange nicht mehr pflegen, weil sie sich nicht mehr so tief bücken kann darum wachsen sie samt dem Unrat und den Pilzen der Schuhform angepasst gebogen nach unten. Die Lockenwickler sind oft den ganzen Tag in den gefärbten Haaren die drei Zentimeter grau sind am Ansatz, dann kommt ein gelbliches rot, was in einem dunkelbraunen Filz endet.**

**Mit gelben ungepflegten Zähnen lächelt sie ihn an, während sie die Dose Nudeleintopf öffnet um in der Mikrowelle sein Essen zu erwärmen. Sie meckert ihn nur an, egal was er macht oder wie er sich verhält alles ist falsch, bei seinen Arbeitskollegen macht sie sich über ihn lustig und bei Freunden erzählt sie in seinem Beisein dass er keinen mehr hoch bekommt und schon wieder Hämorrhoiden hat und Fußpilz.**



## **Ananas Curry Suppe**

### **Zutaten**

**1 frische Ananas wenn möglich die Sorte extra sweet**

**3 Chalotten**

**300 ml entfettete Brühe vom Rind oder Huhn**

**1 400 ml Dose Kokosmilch**

**2 entkernte Chili Schoten**

**100 ml süße Sahne**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 Teelöffel rote Currypaste**  
**250 Gramm Kartoffeln**

### **Zubereitung**

**Schalotten in Stücke schneiden. Ananas und Kartoffeln in 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten in etwas Öl anschwitzen, die Ananasstücke und Kartoffel kurz mit schmoren. Mit dem Fond ablöschen und 30 min. köcheln lassen. Mit dem Pürrierstab alles klein machen Currypulver, Kokosmilch und Sahne hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.**

## **Chili Hähnchen frittiert**

### **Zutaten**

**12 Hühnerbeinchen**  
**Gutes Salz**  
**4 Chilischoten ohne Kerne**  
**100 Gramm Mehl**  
**3 zerdrückte Knoblauchzehen**  
**50 Gramm Paniermehl**  
**50 Gramm Kokosflocken**  
**1 Ei**  
**2 Zitronen**

**Lorbeerblatt, Wachholderbeeren, frische Kräuter  
Zubereitung**

**Legen sie die gewaschenen Hühnerschenkel in eine Schüssel mit Wasser, Salz dazu, Lorbeer, Kräuter Saft von 2 Zitronen 2 zerdrückte Knoblauchzehen, die Kerne der Chilischoten dazugeben und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.**

**Dann Mehl, Paniermehl, Kokosflocken klein geschnittene Chili, Knoblauch, etwas gutes Salz, mischen. Die nassen Hühnerbeine in dem verquirlten ei wälzen und dann darin wälzen.**

**Nun in der Fritöse bei 180° 20 Min. frittieren lassen und dabei wenden.**

**Super lecker aber auch super scharf, macht Lust auf mehr .....**

**Dazu passt ein schöner frischer Salat und ein Glas Bier**

**Auf zur Suche nach dem**

## **G Punkt**

**Anatomisch liegt der G-Punkt der Frau unmittelbar hinter dem Schambein im Inneren der Scheide, rund 5 cm von Scheideneingang entfernt Er ist etwa so groß wie eine Münze, mit einer Vertiefung in der Mitte. Ein geschickter Liebhaber kann ihn erfühlen,**

weil er sich rauher, oder hart anfühlt, im Gegensatz zur Scheidenwand. Natürlich ist Größe Form und Oberfläche von Frau zu Frau verschieden. Nach Aussage des Entdeckers des G-Punkts, Dr. Ernst Gräfenberg, befindet sich in der Umgebung des G-Punkts die Prostata Femina, deren Drüsengewebe in der Lage ist, bei sexueller Stimulation und Erregung Sekrete zu produzieren. Diese führen folglich zur weiblichen Ejakulation. Der Nachweis von Prostatagewebe und prostataspezifischen Enzymen gelang bereits 2007 einem österreichischen Urologen. Im Gegensatz zu Männern haben Frauen unterschiedlich viel Prostatagewebe. Darum sind Frauen auch unterschiedlich sexuell erregbar.

Wenn man nicht sexuell erregt ist, kann man den G-Punkt nur schwer fühlen. Während der sexuellen Erregung schwillt das Gewebe an und wird härter. Wenn man als Frau einmal seinen G Punkt finden will, so muss man sich vorher mittels eines Dildos erregen.

Man kommt mit der Hand kaum an die Stelle, darum nimmt man der Partner oder einen Dildo zur Hilfe. Der G-Punkt reagiert besser auf Druck als auf Berührung. Wenn der G Punkt stimuliert wird so kommt die Frau ebenso zum Orgasmus wie bei Stimulation des Kitzlers. Die wenigsten wissen, dass Je nach Erregbarkeit kann eine Frau die gleiche Flüssigkeit Menge versprühen wie ein Mann.

**Also je feuchter die Unterlage, je schöner war es**

## **Gefüllter Fisch nach persischer Art**

### **Zutaten**

**2 Kilo Fisch ausgenommen aber mit Kopf und Schwanz zum Beispiel ein Barsch, aber es gehen auch andere Sorten wie z.B. Dorade**

**50 g gemahlene Walnüsse**

**50 g getrocknete Pflaumen ohne Kern**

**50 g getrocknete Aprikosen ohne Kern**

**50 g kernlose Rosinen**

**Saft von 1 Zitrone und 1 Limone**

**2 EL Granatapfelkonzentrat kann man fertig kaufen oder selbst pressen**

**Etwas Butter**

**Einige Safranfäden**

### **Zubereitung**

**Den Fisch trockentupfen, innen und außen salzen. ( Bitte unbedingt nur gutes Salz verwenden Himalaja Salz und ähnliche ) Die Trocken Früchte klein schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen. Den Fisch füllen und zunähen oder mit festem Garn umwickeln. In eine eingefettete Form legen, und in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 140° 60 Minuten garen. 1 großen Esslöffel Butter zerlaufen lassen und dem Limonen Zitronen und Orangensaft vermischen.**

**1 EL Wasser heiß machen und den Safran darin auflösen und dazugeben. Nach 30 Minuten über den Fisch gießen und dann wieder in den Ofen schieben.**

**Nun nochmals 30 Minuten garen und dann garnieren und mit Reis oder Fladenbrot servieren**

**Ein gesundes pikantes und anregendes Essen**

## **Erotisierende Getränke**

**"Die Liebe geht durch den Magen"**

**Doch nicht jeder kann oder möchte für den oder die Liebste kochen, darum stelle ich ihnen hier einige flüssige Scharfmacher vor.**

### **Heiße Schokolade**

**Etwas kalorienhaltig ist dieser Liebestrank, der schon vor 1000 Jahren bekannt war. Doch ein Kakao hat nur seine aphrodisierende Wirkung wenn sie ihn selbst kochen, also kein Fertigprodukt verwenden, welches viel Zucker enthält**



**und ungesund ist. Für eine Tasse erotisierenden Kakao verwendet man drei Esslöffel reines Kakaopulver und kocht es mit 1/4 Liter Milch, einer ganz kl. Prise Zimt, und dem Mark einer halben Vanilleschote .Je nach Geschmack dann etwas Honig dazu geben. Interessanter und noch anregender wird der Kakao mit ein wenig Chili, es gibt ja auch Chilischokolade.**

### **Tomaten Basilikum Drink**

**Zwei traditionelle Scharfmacher kombinieren sie hier. Tomaten, auch Liebesäpfel genannt, bringen Energie und verbessern das Leistungsvermögen. Der aromatische Geruch und Geschmack des Basilikums verstärkt die Wirkung Nehmen sie einen halben Liter Tomatensaft , Saft von einer Apfelsine und einer Zitrone eine halbe entkernte Chili, und etwas gutes Salz im Mixer pürieren, dann Eiswürfel und Basilikumblätter in ein Glas geben und den Tomatensaft darüber gießen**

# **Wasser**

**Der Schweiß rinnt Ihnen den Bauch hinunter. Die Geliebte stöhnt heftig, doch oh weh, der kleine Willi will nicht mehr.**



**Was ist passiert? Impotenz? Nein, keine Sorge, nur ihr Wassertank ist leer. Viele Menschen gleichen ihren Flüssigkeitsgehalt nicht aus und gefährden damit Ihre Erektionsfähigkeit. Bei gutem Sex verliert der Körper genau so viel Wasser wie beim joggen oder Rad fahren. Wasserverlust, der mehr als zwei Prozent des Körpergewichts ausmacht, beeinträchtigt ganz erheblich die Leistungsfähigkeit. Dieser Flüssigkeitsverlust führt zu sexuellem Versagen. Also keine Angst, der kleine Willi war nur durstig, trinken sie viel Wasser, mindestens zwei Liter pro Tag und je mehr sie leisten um so mehr Wasser fordert ihr Körper und dankt es ihnen mit entsprechender Leistung im Bett, Beruf und Sport.**

Von einer  bekam ich einmal ein Rezept gesendet

Es gibt ja solche Hexenvereinigungen, die dann ihre ganz speziellen Rezepte haben.

Dies ist also ein original Hexenrezept

# Das Liebes Elixier

## Zutaten für eine Flasche

**¼ Liter weißer Rum, 1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale, 1 Teelöffel Zimt, 1 Esslöffel Oregano, das Mark einer ganzen Vanilleschote, 10 Holunderbeeren, 1 Teelöffel Koriander, 1 Messerspitze Muskat 1 Chili.**

**Die Zutaten vermischen zwei Wochen bei täglichem Umrühren in Zimmertemperatur ziehen lassen. Danach ¼ Kilo braunen Zucker mit einem 1/8 Liter Wasser aufkochen, auf kleiner**

**Flamme ziehen lassen bis er schön zäh ist und diesen Sirup unter das Getränk rühren. Durch ein Sieb seihen und in eine Flasche abfüllen. Ein Likörglas dieses Zaubertranks soll aus einem ruhigen Opa einen wilden Hengst machen der wahre Wundertaten verbringen kann**

## **Der Wunderwein**

**1 Teelöffel Zimt**

**20 Gramm geriebene Ingwerwurzel**

**1 Gramm gemahlenen Muskat und Nelken**

**20 Tropfen Pomeranzenöl**

**40 MI Alkohol mindestens 80 %**

**3 Esslöffel Ahornsirup**

**1 Liter Rotwein**

**Alles gut vermischen, abfüllen und einige Tage ziehen lassen.**

**Man sollte etwa ½ Stunde vor dem Liebesspiel ein Südweingläschen voll trinken.**

## **Nelkensirup**

**Kaufen sie ihrer Frau einen Strauß schöner roter Nelken so etwa 24 Stück.**

**Nach 3 Tagen lassen sie den Strauß verschwinden, schneiden die Blütenblätter klein und geben 250 g Zucker, 1 Tasse Wasser und 2 Chili**

**zusammen mit den Nelken in einen Topf. 30 Minuten köcheln lassen, abseihen und abkühlen lassen**

**Ein Schnapsgläschen soll ganz enorm die Potenz fördern.**

### **Mango Liebesdrink.**

**2 Esslöffel Honig ¼ Liter Milch 5 reife Mangos, 1 kl entkernte Chili im Mixer gut pürieren, servieren mit ein paar Minze Blättchen und frisch gemahlenem Pfeffer**

VAMPIRÖSER  
ORGASMUS

**Monika meine Freundin reif mich am Freitagmorgen an und frug ob ich nicht Lust hätte am Samstagabend auf eine Halloween Party mitzugehen. Na klar hatte ich Lust, nur noch kein Kostüm, doch das ließe sich ja bis Samstagabend locker regeln.**

**Die Kaufhäuser hatten alle ein großes Sortiment der gruseligsten Halloween Kostüme, so konnte ich**

**beruhigt zusagen und mich schon auf den morgigen Tag freuen.**

**Als was sollte ich mich wohl verkleiden, Hexe oder Gespenst waren mir zu profan , Vampir ist eher etwas für Männer, Skelett gefiel mir auch nicht so recht, ich dachte es wäre am sinnvollsten einfach mal los zu tiegern und mich inspirieren zu lassen.**

**Im Kaufhof war eine ganz große Abteilung nur für den gruseligen Abend mit vielen Kostümen und Dekorationsteilen.**

**Ich stöberte alles gründlich durch und fand ein Fledermauskostüm in schwarz silber.**

**Es hatte einen superengen Body mit langen Beinen in schwarzem glänzendem Stretchstoff und dazu gab es in silbernem Lurex Stoff die Flügel und lange schwarze Handschuhe bis zu den Oberarmen hoch. Der Body war tief dekolletiert und sah irre sexy aus.**

**Ich kaufte noch ein Spray um meine langen blonden Haare silbern zu färben und silberne Highheels. Vergnügt fuhr ich nach Hause und probierte alles an. Ja, so gefiel ich mir und morgen würde ich der Star sein auf der Party.**

**Am Samstag klebte ich mir noch ganz lange Nägel auf meine gepflegten Fingernägel und lackierte sie knallrot. Der Lippenstift war in dem gleichen knalligen rot und ich trug ihn ganz dick auf. Die silbernen Locken fielen auf meine nackten Schultern herab und ich konnte mich kaum von meinem Spiegelbild trennen, so gut gefiel mir mein Outfit.**

**In der Tiefgarage begegnete ich Mitbewohner, die**

**spontan in die Hände klatschten und riefen:“ na Petra, du siehst ja zum reinbeißen schön aus, pass nur auf, wer dich küsst heute Abend!“**

**Mit bester Laune fuhr ich zu dem Anwesen von Claus, der in einer schönen Jugendstil Villa am Stadtrand von Düsseldorf wohnt. ich kannte Claus schon seit ein paar Monaten, aber er zeigte kein besonderes Interesse an mir und außer mal einen Kaffee und ein „wie geht es dir „ war da nichts.**

**Das große verschnörkelte Eisentor war geöffnet, so musste ich nicht aussteigen und klingeln. ich fuhr bis hoch zum Haus und konnte direkt neben dem Eingang parken.**

**Es gab Platz für etwa acht Autos, wenn mehr kommen würden, die müssten dann unten auf der Straße parken.**

**Von drinnen hörte man schon laute Partymusik und ausgeholte Kürbisse mit Kerzen zierten die Treppe, die zu einer großen Holztür führte.**

**Claus hatte offensichtlich viele Überraschungen für seine Gäste parat, denn als ich die Klingel betätigen wollte, fiel von oben ein beleuchteter Schädel vom Sims und ich erschreckte mich fast zu Tode. Die helle Schminke in meinem Gesicht wurde nun durch mein schreckensbleiches Aussehen noch betont und der Hausherr, der als Vampire erschien war von meinem Aussehen so überrascht oder auch überwältigt, dass er zuerst gar keine Worte fand.**

**„welche wundervolle Fledermaus kommt denn da in mein Haus geflattert, komm rein und lass dich**

**beißen“ Ich war mir nicht mal sicher ob er mich erkannte, doch das spielte ja nun auch keine Rolle, denn er hatte endlich mal Notiz von mir genommen. Provozierend streckte ich ihm meinen Hals hin mit der Aufforderung „na nur zu, hol dir einen Schluck 0 negativ, ist kompatibel und besonders lecker, aber gib mir erst einen Drink, dann ist es auch noch mit Alkohol angereichert.“ Claus „aber gerne doch du silbernes Vögelchen, komm mit in meine Höhle, in meinem Sarg ist noch genügend Platz“ Wir gingen in das wundervoll dekorierte Haus und die anderen Gäste begrüßten mich. Da waren Teufel, Monster, Gespenster und zwei Vampire. Von der Decke hingen Fäden die aussahen wie Spinnweben und in den Fäden hingen auch Spinnen und anderes Getier.**

**Auf den schönen Parkettfußböden saßen Mäuse und Ratten herum die zum Teil an blutigen Schädeln nagten. Die Beleuchtung bestand nur aus Kerzen und die Musik war dumpf und gruselig. Mitten im Wohnzimmer hatte der doch tatsächlich einen Sarg hingestellt mit vielen dunkelroten Kissen darin. Es läutet schon wieder an der Türe und ich wusste, dass die nach mir eintreffenden Gäste bestimmt ebenso einen Schreck bekommen würden wie ich wenn der Schädel vom Sims fällt.**

**Gegen 22 Uhr waren alle da und die Stimmung gruselig heiter, denn Claus hatte auch noch Kunstblut besorgt und als ich zur Toilette wollte war der Spiegel voller Blut und eine Spinne hing am Handtuchhalter.**



**Man hatte sich kaum vom ersten Schreck erholt, da tauchte irgendwo ein neuer Gack von ihm auf und alle amüsierten sich wenn wieder ein Opfer daran glauben musste.**

**Claus nahm mich an die Hand und tanzte mit mir, dabei lächelte er mich begehrend an mit seinen blutigen Eckzähnen und ich war mir nicht so ganz klar, wollte er mich nur beißen oder vielleicht noch etwas mehr.**

**Wir tranken Sekt mit diversen farbigen Likören gemischt, da sah toll aus, aber ging auch sehr schnell in den Kopf und mir war schon total schwindelig.**

**Claus sagte ich soll doch einmal seinen Sarg ausprobieren, der wäre super bequem und man könne es darin sehr gemütlich machen.**

**Er führte mich zu dem großen geschnitzten Holz sarg und drückte mich sanft hinunter. Die weichen roten Kissen fingen mich auf und ich bekam direkt den Wunsch da liegen bleiben zu können und ein wenig zu schlafen. Für einen Moment schloss ich in diesem Gedanken die Augen und in dem Moment kam er herunter zu mir und küsste mich leidenschaftlich und begehrend.**

**„lass dich überraschen, hab keine Angst auch wenn ich den Deckel nun schließe „Ich wollte protestieren, doch er küsste mich wieder und verschloss meine zum Protest geöffneten Lippen.**

**Dann schloss er den Deckel und ich fühlte, wie der Sarg begann sich zu bewegen.**

**Er hatte wohl Rollen darunter, sonst hätte er ihn gar nicht so ins Wohnzimmer gebracht.**

**Nach nicht einmal einer Minute öffnete er wieder den Deckel und der Sarg stand in seinem Büro.**

**„Komm schöne Fledermaus, leg deine Flügel ab und zeige dem Vampir deinen schönen Körper „**

**Claus zog mich heraus öffnet meinen Body und half mir beim Ausziehen. „ die Schuhe musst du anlassen, alles Andere brauchen wir nicht“ Willenlos gehorchte ich und legte mich nackt wieder in den Sarg. Claus zog alles aus nur seinen Umhang behielt er an und die Eckzähne ließ er auch in seinem Mund. Er kam zu mir in den breiten Sarg, der durch die vielen dicken roten Kissen so gemütlich war wie ein Bett, aber eben doch eine Liebesstätte ganz besonderer Art und das verlieh dem ganzen einen besonderen Kick. Die Szene sah gespenstig toll aus, Claus mit einem hochaufgerichteten Penis und seinem schwarzen Umhang über mir, ich nackt in den roten Kissen passend zu meinem Nagellack und den Lippen dazu die silbernen Lackpumps, möchte den sehen, da keine Lust bekommt.**

**Meine Muschi war schon nass und heiß und wartet nur darauf den Liebesstab dieses schönen Vampires in sich aufzunehmen, doch Claus holte ein Glas mit roter Marmelade und verteilte es auf meinem Körper. Dann biss er sanft aber energisch in meine Brust und leckte mein Blut wie er sagte, genüsslich ab. Er strich die Marmelade in meine Muschi und seine flinke rotierende Zunge holte sich wieder den letzten**

**Rest der fruchtigen Süße gewürzt mit meinem Muschisaft. Ich war so erregt, dass ich schreien musste und das gefiel ihm und er leckte meinen ganzen Körper ab und seine Finger massierten meinen G Punkt bis ich bald aus dem Sarg gesprungen wäre vor Erregung.**

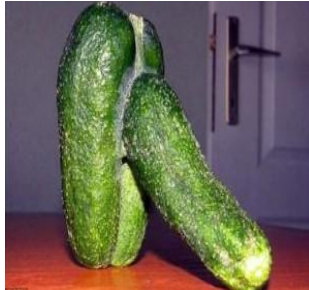
**Erst als er wusste, dass ich mehrfach gekommen war und alles an mir vibrierte stieg er in den Sarg und sein Vampirstab fand seinen Weg in die Fledermaushöhle.**

**Claus hatte eine ganz besondere Technik die mir bisher unbekannt war, er machte einige tiefe rasche feste Stöße, dann zog er ihn heraus, massierte kurz meine Klitoris damit und kurz bevor ich schon wieder hätte schreien müssen führte er ihn wieder ein und das Spiel begann von vorne. Wir vögeln sicher dreißig Minuten oder länger auf diese Art und Weise und ich war dem Wahnsinn nahe , da zog er mich aus dem Sarg, klappte den Deckel zu und legte mich quer über den Sargdeckel.**

**Er stellte sich hinter mich und nun arbeitete er ganz gezielt zu seinem Höhepunkt durch gleichmäßige sehr heftige Stöße. Mit meinen Fingern konnte ich seine pulsierenden Hoden ergreifen und massierte sie, bis er in einem Aufschrei begann so heftig zu spritzen, dass ich das Gefühl hatte seine Spermien kommen bei mir oben im Hals wieder an.**

**Noch nie fühlte ich dass ein Mann sich in solch einer Menge in mir entlud, das war nicht normal, das war einwandfrei ein **vampiröser** Orgasmus und**

**wer weiß, vielleicht waren die Zähne ja gar nicht aufgeklebt. ?**



## **Kleine Knoblauchstudie**

**Knoblauch ist sehr gesund: Bluthochdruck und Cholesterin werden gesenkt, wenn Knoblauch man reichlich Knoblauch isst. Menschen, die viel davon verzehren, haben weniger Probleme mit ihrer Gesundheit und leben länger.**

**Die chemischen Substanzen des wohlschmeckenden Zwiebel Gewächses werden von den Erythrozyten ( roten Blutkörperchen ) des Menschen zum Botenstoff  $H_2S$  ( Schwefelwasserstoff ) verwandelt was zur Wirkung hat, dass die Blutzirkulation im Körper und somit auch im Penis verbessert wird. Im Knoblauch sind viele Schwefelverbindungen (Sulfide) enthalten, und diese werden von unserem Körper sehr schnell**

**über das Blut aufgenommen und zu jeder Zelle transportiert. Darum hilft Knoblauch in allen Bereichen des Körpers, ganz gleich ob man Halsschmerzen hat, Entzündungen am Körper Pilzerkrankungen oder andere Beschwerden. Die schwefelhaltigen Substanzen, die das typische Aroma bringen sind verantwortlich dafür, dass sie Bakterien und Viren bekämpfen. Bei grippalen Infekten, Lungenentzündungen und Bronchitis hilft Knoblauch, in dem er verhindert, dass Bakterien und Viren sich weiterentwickeln können.**

**Wichtig für die Männer Knoblauch schützt die Prostata auch vor Krebs. die pflanzlichen Östrogene (Saponine) des Knoblauch sind dafür verantwortlich. Knoblauch regt viele Drüsen im Körper zu vermehrter Tätigkeit an, unter Anderem auch die Verdauungsdrüsen. Daher kann der gute Knofi auch Blähungen, und Verdauungs-Störungen sowie Durchfall beheben.**

**Auch soll er verhindern, dass sich Plaque an den Innenwänden der Blutgefäße ablagert werden und dadurch kann man die gefürchtete Arteriosklerose verhindern oder hinauszögern und das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall werden erheblich gesenkt.**

**Der Duft des Knoblauchs soll ja nicht nur Vampire in die Flucht schlagen, er bereichert auch unvergleichbar unsere Küche, und ist nicht mehr wegzudenken.**

**Hier verrate ich ihnen ein super tolles überliefertes Geheimrezept. Die Wirkung ist grandios gut und das tolle daran ist, man bekommt weder Mund- noch unangenehmen Körpergeruch.**

## **Elixier mit Knoblauch und Zitronen**

### **Indikationen laut der Überlieferung:**

**Die Zitronen-Knoblauch-Kur wirkt gegen verengte oder verkalkte Adern in Gehirn oder Herz, Herzoperationen könnten vermieden werden. Auch bei Parodontose und anderen auf Verkalkung zurückzuführende Beschwerden sind hervorragende Erfolge berichtet worden wie auch bei Impotenz die nicht krankheitsbedingt ist**

### **Zutaten**

**7 ganze Zitronen unbehandelt ( Bioladen )**

**35 Knoblauchzehen geschält**

**2 Liter Wasser**

### **Zubereitung**

**Die Knoblauchzehen schälen, die Zitronen mit den Schalen nach gründlichem Waschen klein schneiden. Alles im Mixer zerkleinern, mit dem Wasser und zum Kochen bringen, aber nur einmal aufwallen lassen. Dann abseihen, passieren und in Flaschen füllen. Kalt aufbewahren..**

### **Anwendung**

**Täglich 1 Schnapsglas morgens und ein Gläschen am Abend egal ob vor oder nach dem Essen**

**drei Wochen lang und das alle 4-6 Monate wiederholen.**

### **Auswirkungen**

**Bereits nach der ersten Kur fühlen sie sich jugendlicher, frischer und haben auch mehr Lust auf Sex. Verkalkungen und deren Nebenerscheinungen auch beim Sehen und Hören- gehen zurück und verschwinden dann so langsam je öfter sie die Kur wiederholen.**

**Beim ersten Male sollte man nach den ersten 3 Wochen 10 Tage pausieren und dann nochmals 3 Wochen die Kur machen.**

**Die Kur senkt den Blutdruck, darum sollten sie evtl. mit ihrem Arzt darüber sprechen.**

**Ich habe sie selbst mehrfach gemacht und auch Freunde und Bekannte die alle positiv reagierten und sich sehr wohl fühlten.**

**und das Gute daran,**

**sie bekommen wieder Lust auf Sex und der kleine Willi wird wieder groß stark und funktioniert auch**

**ohne Chemie!!**

**Sellerie , eine Wunderwaffe für den Mann soll die**

**Lust**

**fördern und die Standfestigkeit**

**verbessern**

## **Sellerie Möhren Auflauf mit gefülltem Schweinebraten**

### **Zutaten**

**500 gr. Möhren**

**1 Kilo Knollensellerie**

**3 frische Eier**

**6 Schalotten**

**1Bund Schnittlauch**

**50 g Parmesan frisch gerieben**

**250 MI Creme Fraich**

**Etwas Butter 3 Esslöffel Sesamkörner**

**Zubereitung Möhren und Sellerie schälen, waschen und in Scheiben schneiden dann in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Abgießen und zur Seite stellen.. Die Schalotten in Stücke schneiden. Das Creme Fraich mit den Eiern verrühren und mit gutem Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform einfetten. Das Gemüse hineingeben und die Eiermischung darüber verteilen und mit Käse und Sesam bestreuen. Ca. 30 Minuten bei 180° backen, Dann den klein geschnittenen Schnittlauch darüber geben.**



**Auch ein Schwein kann man an-  
regend aufregend zubereiten um  
anschließend nette  
Schweinereien zu machen**

**Gefüllter Schweinebraten**

**Zutaten**

**2 kg Schweineschinken mit Schwarte  
250 g Backpflaumen  
200 g rote Zwiebeln  
3 Äpfel  
3 Stangen Staudensellerie  
etwas Butter  
100 g Pekan Nüsse  
50 g Reis  
1 kleine Ingwerwurzel 6 Knoblauchzehen  
1 Chili, 3 Lorbeerblätter, Rosmarin**

**Zubereitung**

**Schwarte des Schinkens gitterartig  
einschneiden. Nun mit sehr scharfem Messer  
eine Tasche ins Fleisch einschneiden.  
Pekanüsse klein hacken, Reis weich kochen,  
Backpflaumen kleinschneiden und mischen mit  
den Nüssen kl geschnittenen Chili ohne Kerne,**

**klein geschnittenen geschälten Äpfeln, und der geriebenen Ingwerwurzel. Abschmecken mit Salz und Pfeffer und dann in Fleischtasche füllen, und die Öffnung mit Zahnstochern zustecken oder mit Küchengarn zunähen. Von allen Seiten scharf anbraten und dann mit der Schwarte nach oben in einen Bräter geben.**

**Zwiebeln, Lorbeer, Knoblauch Rosmarin und Sellerie klein geschnitten dazulegen.**

**Nun im Backofen bei 180° etwa 100 Minuten braten lassen und zwischendurch mit Weißwein begießen. Kurz vor dem servieren Ofen kurz auf 220° und Oberhitze stellen damit die Kruste ganz kross wird.. Den Fleischsud kann man wenn man will mit etwas Sahne verfeinern**

**So zubereitet hat auch ein „ ungesunder“  
Schweinebraten viele gesunde und  
aphrodisierende Bestandteile und ist nicht zu  
verachten**

## **Süß – scharfes Chili Mousse**

**Zutaten**

**200 g Schokolade mit 80 % Kakao**

**250 ml Sahne, abgeriebene Schale einer un-  
behandelten Orange**

**2 Eier Bodenhaltung Naturfütterung**

**Ein Hauch gutes Salz , $\frac{1}{2}$  Teel.  
Instantkaffeepulver  
2 EL Puderzucker, 1 Teel. Rum  
1 Chili Schote klein ohne Kerne**

**Schokoladet klein würfeln und in der erhitzten Sahne schmelzen. Nun abkühlen lassen und in der Zeit Eiweiß mit einer Prise Salz und 1 EL Puderzucker steif schlagen.**

**Dann Eigelb mit dem Rest Puderzucker steif schlagen**

**Nun die erkaltete Schokosahne mit dem elektrischen Gerät dick aufschlagen, Dann die ganz winzig klein geschnittene Chili alle anderen zutaten und die Eierschaummasse darunterheben und in Schälchen füllen. Beliebig dekorieren mit Obst der Saison.**

## **Weisses Schokoladenmousse mit Chili und Fruchtgarnierung**

**Zutaten**

**200 g weiße Kuvertüre 1/ entkernte kl geschnittene Chili**

**$\frac{1}{4}$  l süße Sahne, 1 Esslöffel Orangenlikör**

**1 Essl. Orangenlikör, Mark von einer Vanille**

**Schote, ie Mousse, am Vortag die Kuvertüre in kleine Stücke schneiden. Die Vanilleschote**

## **aufschlitzen und das Mark**

### **Zubereitung**

**Die Kuvertüre in kleine Stücke schneiden und mit Vanille Mark Likör, Chili und Sahne in einen Topf geben und bei schwacher Hitze unter Rühren in der Sahne schmelzen lassen.**

**Aufpassen, nur warm, nicht heiß werden lassen! Über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen und dann steif schlagen.**

**Nun in Schalen füllen oder in kleine Silikonförmchen damit man sie stürzen kann. Mit frischem Obst servieren.**

## **So bleiben sie gesund vital und in jeder Hinsicht leistungsfähig**

**Wissenschaftler haben herausgefunden, welche Speisen giftig sind, aber erst heute hat man erkannt, welche Speisen zu längerem Leben und besserem Sex beitragen.**

**Wir sehen aus, als bestünden wir aus fester Materie, aus Fleisch und Blut, aber im Grunde sind wir nur Atome! Reine Energie! Die westliche Wissenschaft hat das bewiesen auch wenn es ein wenig phantastisch klingt.. Wenn man Atome genauer betrachtet, sieht man, dass sie in Subatome zerfallen und diese wieder Energie darstellen die schwingt bei**

**bestimmten Frequenzen.**

**Unsere Nahrung kann also unseren Schwingungszustand beeinflussen, nämlich steigern, oder abschwächen.**

**Alle unsere Krankheiten und Schwächen resultieren aus dem Abfallen der Schwingungsenergie.**

**Unsere Körperzellen verlieren ihre Eigenschwingung und werden sauer. Die Mikroorganismen, die Parasiten, Viren, Bakterien und Pilze, bekommen nun den Befehl saure Abfälle zu lagern, man könnte auch sagen zu kompostieren.**

**Ungesunde Ernährung im Körper verursacht Energieabfall und erhöht unser Risiko, krank zu werden. :**

**Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, wird vom Stoffwechsel verarbeitet und hinterlässt im Körper natürlich Rückstände, eine Art Abfall , dieser Abfall ist entweder basisch, was dem Körper nicht schade und er es leicht entsorgen kann, oder aber saurer Abfall. Diesen kann der Körper nur mit hohem Energie aufwand durch Blut und Lymphe ausscheiden oder er lagert sie in fester Form ab, Das gibt dann zum Beispiel die typische Orangenhaut.**

**Lassen sie sich nicht von irgendwelchen herstellen vormachen, diese durch teure Cremes wegzubekommen, alles nicht wahr. Die Orangenhaut geht durch gesunde Ernährung weg, nicht durch Creme! Je mehr dieser sauren Abfallstoffe sich ablagern, desto kranker -saurer wird das betroffene Gewebe insgesamt.**

**Wenn wir zu oft falsche Ernährung zu uns nehmen erzeugen wir Säure und werden anfällig für Angriffe durch Mikroorganismen.**

**Daraus resultieren Krankheiten wie Krebs Arteriosklerose, Schlaganfälle, Arthritis, Aids, Impotenz. Nierenschäden, Magenbeschwerden und Herzkrankheiten Unsere Ernährung, die im Körper eine saure Umgebung erzeugt, ist die Krankheitsursache. Sonst nichts !!**

**Schlechte, saure Rückstände in unserem Körper entstehen hauptsächlich durch schwere, todgekochte Speisen.**

**Dazu zählen:**

**Kaffee, Alkohol, Weißmehlprodukte, Zucker fettes Fleisch ,Süßspeisen**

**Sie sollten viel mehr essen von basischen Lebensmitteln wie frisches rohes oder ganz kurz gekochtes Gemüse, Salate, Obst, frische Säfte Früchtetee, gekeimte Sprossen :**

**Es ist so einfach gesund und voller Energie zu bleiben sie haben noch Freude am Sex, keine Standfestigkeit Probleme und sehen um zehn Jahre jünger aus, wenn sie sich daran halten.**

**Wir könnten bei bester Gesundheit 150 Jahre alt werden, was uns zum Beispiel die Tibeter beweisen, die sich rein basisch ernähren.**

**Fazit: Saure ungesunde Nahrung reduzieren oder ganz weglassen**

**Verzichten sie vor allen Dingen zu 100 % auf**

**Fertigprodukte. Es gibt für den Körper nichts Schlimmeres als Dosen Futter. Ich würde es nicht einmal meinem Hund geben.**

**Dosengemüse    Dosenfertiggerichte    Mikrowellen Essen, all das ist Gift für unseren Körper und nebenbei oft noch widerlich.**

**Wenn ich mir vorstelle einen Dosennudeleintopf essen zu müssen mit schwabbelig weich gekochten Nudeln und Spurenelementen von todegemachtem Gemüse, dreht sich mir der Magen um.**

**Dann lieber eine Möhre und ein Glas frisch gepressten Saft und ich weiß dass ich meinem Körper ein Geschenk gemacht habe und mir nicht selbst den Lebenshahn zudrehe**

**Stellen sie ihre Nahrung um und sie werden sehen in nur ein bis zwei Wochen haben sie wieder regelmäßig Lust am Sex und es geht ihnen wieder richtig gut**

**Natürlich darf man auch mal „sündigen“ aber mehr als 50 % dessen was sie zu sich nehmen sollte Turbo gesund sein.**

# **Heilbutt Parfait mit glasierten Garnelen Knoblauch Baguette**

## **Zutaten**

**170 Gramm geräucherten Heilbutt ¼ Ltr. Sahne,  
150 Gramm Sahnequark  
125 Gramm saure Sahne  
200 Gramm sanft gekochter Lachs  
5 Knoblauchzehen  
1 Teel. kl geschnittener Chili ohne Kerne  
Sehr gutes Salz  
kl. Geschnittene Petersilie  
24 große gekochte und entdarmte Garnelen  
8 Blatt Gelatine ¼ trocknen Weißwein  
100 Gramm geräucherten Lachs 2 Zitronen  
Nochmals 1 Blatt Gelatine zum glacieren**

## **Zubereitung**

**Heilbutt mit dem Quark im Mixer pürieren, dann saure Sahne, Chili, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, Petersilie und etwas Salz dazu und mischen. Nun die steif geschlagene Sahne und die aufgelöste erkaltete Gelatine unterheben, Eine Rehrücken oder Kastenform mit Klarsichtfolie auslegen und 1/3 der Masse darin verteilen Nun den kl geschnittenen Lachs**



**darauf geben und dann wieder die Fischfarce, nochmals Lachs und mit der Farce abschließen. Nun für einige Stunden kalt stellen.**

**Die Garnelen, die 1 Tag vorher eingelegt wurden in einer Marinade aus Weißwein, Knoblauch, Petersilie Zitronensaft den Chilikernen und Salz trocken tupfen von den Kernen befreien und auf ein Küchenkrepp legen**

**In 100 MI durchgeseibter Marinade 1 Blatt aufgeweichte Gelatine lösen und kurz vor dem steif werden die Garnelen damit begießen**

**Nach etwa 6-7 Stunden ist das Parfait steif und man kann es stürzen und anrichten. die glasierten Garnelen oben drauf oder um den Rand legen**

**Dazu passt sehr gut ein Knoblauchweißbrot und schöner spritziger Weißwein.**

**Sie können aber auch die Garnelen weglassen und stattdessen etwas Lachs zur Garnierung nehmen wie hier auf dem Foto geht schneller und ist auch lecker**

## **Spanische Gazpacho**

**Zutaten**

**6 Tomaten**

**2 rote Paprikaschoten**

**2 gelbe Paprikaschoten**

**1 Teelöffel gutes Salz**  
**1 große Gurke**  
**1 Teel. Kreuzkümmel**  
**4 Knoblauchzehen**  
**2 Chilis ohne Kernen**  
**125 ml Olivenöl, mild**  
**1 Esslöffel Koriander**  
**50 ml Balsamicoessig, weiß**  
**Weißbrotwürfel**  
**1 Zwiebel**

#### **Zubereitung**

**Tomaten würfeln, Gurken schälen, würfeln. Die Paprikaschoten ohne Kerne und ohne das innere Weiße würfeln. Mit Kreuzkümmel, Salz, Olivenöl, Koriander, Chili verfeinern und zu einer glatten Suppe pürieren. Diese im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen, anschließend durch ein Haarsieb passieren und bei Bedarf noch nachwürzen.**

#### **Einlage.**

**Die restlichen Paprikaschoten fein würfeln Gazpacho in Teller füllen, in kleinen Schälchen dazu stellen Gurkenwürfel, Paprikawürfel in rot und gelb, Zwiebelwürfelchen und Weißbrotwürfel. Jeder Gast gibt dann nach Belieben das rohe Gemüse in seine Suppe.**

# **Lemon Curd**

**Lemon Curd eine englische Spezialität, die traditionell wie Marmelade verwendet wird. Diese Zitronen-Creme kann man auch fertig kaufen, doch da ist wieder Chemie zugesetzt darum lieber selbst herstellen.**

**Lemon Curd besteht aus Butter, Zucker, Zitronensaft- und Schale sowie Eiern.**

**Man kann auch Orangen nehmen oder Orangensaft und Zitronensaft mischen.**

**Man kann diese vorzügliche vitaminreiche Creme auch gut als Tortenfüllung verwenden oder um Baisers zu füllen.**

**Ein Esslöffel in Quark und sie haben eine leckere Quarkspeise, also ideal und vielseitig verwendbar.**

## **Zutaten**

**50 g Butter**

**100 g Zucker**

**1 Prise Salz**

**Saft und abgeriebene Schale von 2-3 unbehandelten Zitronen**

**2 Eier**

**1 Eigelb**

## **Zubereitung**

**Die Butter bei milder Hitze schmelzen, Zucker,**

**Salz, abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft zugeben. Eier mit dem Eigelb kräftig aufschlagen und dann zu den anderen Zutaten geben.**

**Mit einem Holzlöffel sehr intensiv rühren und die Masse erhitzen bis sie eindickt. Dann vom Herd nehmen und direkt in ausgekochte Gläser füllen wie bei Marmelade. Die Kunst dabei ist, das Ei nicht stocken zu lassen.**

**Wenn es dennoch passiert, kann man Lemon Curd gerade noch retten, indem man die gestockte Masse durch ein Sieb streicht dann allerdings bleiben auch die geriebenen Schalen im Sieb zurück.**

## **Marcus und seine Domina**

**In der Öffentlichkeit mimte Marcus gerne den knallharten Geschäftsmann, der sich überall durchsetzte und von nichts einschüchtern ließ. Er war täglich in wichtige Entscheidungen involviert und musste seinen Kopf hinhalten, wenn etwas nicht so ablief, wie erwartet. Zu Hause bei seiner Frau war er der liebevolle Ehemann und treu sorgender Vater von zwei bildhübschen jungen Mädchen. Aber Marcus hatte noch ein zweites Leben, eine Welt, die weder seinen Untergebenen noch seine Frau verstehen würden. Im Gegenteil, wüsste seine Frau**

**was er mit seiner Domina so alles macht, sie würde ihn binnen einer Stunde verlassen und in seiner Firma könnte er sich nie mehr blicken lassen. Doch es würde niemand erfahren, dafür hatte Marcus gesorgt Er musste monatlich einmal zu der Tochtergesellschaft nach Leipzig und dieser Besuch der Niederlassung wurde von ihm immer genutzt für einige Stunden seine Herrin zu besuchen.**

**Als Marcus heute zu seiner nächsten Session antrat, wurde er von seiner Herrin empfangen, die ihm befahl sich sofort nackt auszuziehen um ihn denn in eine Dunkelzelle zu sperren. Dort musste er fast eine Stunde warten, bis das Geräusch von Stöckelschuhen ihn aus seiner Einsamkeit erlöste. Domina Ramona öffnete die Tür, begrüßte ihn mit einer Ohrfeige rechts und links. Er wusste, heute würde ihm ganz übel mitgespielt werden, denn er hatte sich per Telefon eine hohe Strafe bestellt. Sie fesselte zunächst ganz fest seine Arme auf dem Rücken die sie dann mit Fußfessel verband und diese Fesseln mit einem breiten Lederband an seinem Hals befestigte. So zusammengeschnürt hängte sie ihn an einen Haken und zog ihn mit einem Flaschenzug hoch. Nun holte sie dünne Lederriemen und band ihm ganz straff die Hoden ab. Sie zog an den Riemen und die Hoden von Marcus wurden in die Länge gezogen und er schrie vor Schmerz. Sie holte einen Knebel und stopfte ihm damit den Mund zu, damit er keinen Ton mehr sagen konnte und zog wieder kräftig an dem Riemen mit seinen geschwollenen Eiern. Sie**

**sagte, sie hätte jetzt keine Lust mehr und möchte in aller Ruhe ein Bad nehmen, ging hinaus und ließ ihn Kopf unter mit den abgebundenen Hoden an dem Flaschenzug hängen.**

**Marcus war schon halb irr vor Schmerz, konnte sich nicht bewegen, konnte nicht schreien, kaum atmen und dachte dass nun bald sein Ende kommen würde, da kam sie wieder herein, nur mit einem Lederschutz begleitet und zeigte ihren nackten Po. Sie holte eine Lederpeitsche und schlug mehrfach auf ihn ein, besonders auf die abgebundenen Hoden, was ihm irre Schmerzen verursachte. Nun befestigte sie zwei Stahlklammern an seinen Brustwarzen und verkabelte diese mit einem Reizstromgerät.**

**Lächelnd drehte sie am Stromgerät und er verspürte angenehmes Prickeln. Sie setzte sich vor ihn und Marcus konnte fast bis in ihre Höhle sehen und das machte ihn wild und scharf, doch sie bemerkte seine Lust und bestrafte ihn mit einigen starken Stromstößen, die durch seinen ganzen Körper gingen. Nun zog sie Latexhandschuhe an und führte ihm ruckartig einen Gegenstand in sein Hinterteil ein, was ihn fast ohnmächtig werden ließ. Das war ein Schmerz als ob sie ein langes Messer hineingestoßen hätte und genau in dem Moment ging wieder eine Ladung Strom durch seinen Körper. Marcus zuckte so heftig, dass er sich fast seine Eier abgerissen hätte als er röchelnd und zappelnd an den Seilen hing.**

**Mit einem Holz Stab schlug sie auf seine**

**Schenkelinnenseiten und dann plötzlich nahm sie seinen Penis in die Hand und streichelte ihn ganz sanft und zärtlich. Sie lachte ihn an, als sein Penis trotz der abgebundenen Eier und der fatalen Lage sofort stand und sie drehte sich um, damit er ihren nackten Hintern sehen konnte. „lass deine geilen ungezogenen Blicke und fahre deinen Ständer wieder ein du widerwertiges Stück Mist“ beschimpfte sie ihn und schlug ihm mit dem Holzstock auf sein erigiertes Glied.**

**Mit süffisantem Lächeln sagte sie "ich möchte dich schreien hören und darum nehme ich dir nun den Knebel heraus wenn du vor Schmerzen laut schreist, das macht mich geil"**

**Sie holte nun eine Kerze, zündete diese an und ließ das heiße Wachs auf seine Hoden tropfen, Marcus schrie dass man es fünf Kilometer weit gehört hätte, wenn sie keinen schalldichten Raum gehabt hätte.**

**Nun ließ sie ihn herunter, löste seine Fesseln und holte eine warme ölige Paste. Mit dieser massierte sie seinen geschundenen Körper und widmete sich dann seinem hoch aufgerichteten Penis.**

**Als Marcus zum Orgasmus kam schrie er vor Verzückung, warf sich auf die Knie und rief immer wieder „ich danke dir meine Herrin ich danke dir“**

**Er duschte, zog sich wieder an, zahlte 250 Euro und verließ erleichter und glücklich seine Domina.**

**Nicht eine Sekunde dachte er daran, dass dies nicht normal ist, er zu Hause ein zärtlicher Liebhaber ist und mit 250 Euro die Familie hätte ein schönes**

**Wochenende haben können.**

**Nein, das war sein zweites Leben, er braucht diesen Scherz und die Demütigung und seiner Herrin wird er immer treu sein**



## **Sex und Schmerz wie passt das zusammen?**

**Schmerzen beim Sex, darauf stehen nur einige Wenige. Jedoch Veranlagungen sollen wir laut US Neurologen aber alle haben. Die Reize für Wollust und Schmerzen sollen in denselben Gehirnregionen verarbeitet werden.**

**Lust am Schmerz bezeichnet man auch als Sadomasochismus. hier erlebt ein Mensch Lust oder Befriedigung durch die Zufügung oder das Erleben von Schmerz, Macht und Demütigung Das klischeehafte Verhältnis ist das vom Sklaven und seinem Herren, aber auch andere erotische Rollenspiele funktionieren nach dem Prinzip der Dominierung und**



**Unterwerfung. Das gelebte Verhältnis des erotischen Spiels wird durch besitzanzeigende Kennzeichen wie Halsbänder und Tätowierungen nach außen getragen.**

**Es werden sexuelle Aktivitäten mit Zufügung von Schmerzen, Erniedrigung oder Fesseln, knebeln, einsperren usw. bevorzugt. Wenn die betroffene Person diese Art erleidet, nennt man es Masochismus, wenn es jemand anderem zufügt wird ist es Sadismus.**

**Sadismus endet oft in der Kriminalität Schmerzen in der Liebe sind heute kein Tabu mehr. Früher sprach man von einer "degenerativen Erkrankung des Gehirns" und wurde als Perversion angesehen Heute geht man davon aus, dass sexuelle Abweichungen zum Menschen dazu gehören.**

**Beim Sadomasochismus gehören Rollenspiele dazu. Die Rollen selbst können außerordentlich vielseitig sein. Nur wenige mögen Schmerzen, meist sind es Männer, sie wollen erniedrigt oder beschimpft werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Sadomasochismus kann man als Grenzwertige Erweiterung der normalen Sexualität verstehen. Eine besondere Art des Vergnügens, häufig sexuell, von verletzt werden oder gedemütigt werden. Manchmal werden die masochistischen Taten auf mündliche Erniedrigung begrenzt. Jedoch gibt es Personen die den Schmerz wünschen und nur durch die körperlichen Qualen zu einem befriedigenden Höhepunkt kommen.**

# **Entenpastete mit Cranberrysoße**

## **Zutaten**

**2 Wild - Enten**

**200 g mageres Schweinefleisch**

**200 g Speck, frisch, angeräuchert**

**1 Teelöffel gutes Salz**

**1 ungespritzte Orange**

**6 Blätter Salbei**

**2 EL Öl**

**40 g Pistazien, oder Haselnüsse**

**1 Chili ohne Kerne**

**2 Schnapsglas Noili Pratt**

**Suppengemüse für die Brühe**

**500 g Cranberries**

**150 ml Orangensaft**

**150 ml Rotwein**

**90 g braunen Zucker**

**1 Stange/n Zimt und Anis oder 1 Messerspitze**

**Lebkuchengewürz**

## **Zubereitung**

**Eine Ente vom Rücken her entbeinen. Hals abschneiden. Bein- und Flügelknochen auslösen und nach innen herausziehen möglichst ohne viel Haut zu verletzen. Die Ente flach mit der**

**haut nach unten auf die Arbeitsplatte legen.**

**Die 2. Ente enthäuten, alle Knochen entfernen und nur das reine Entenfleisch bis auf die Brüste klein schneiden in eine Schüssel geben und mit gutem Salz bestreuen.**

**Die Entenbrüste in Butter kurz anbraten und zur Seite stellen.**

**Das Schweinefleisch und den Speck auch klein schneiden und mit Salz bestreuen.**

**Die Fleischmischung zweimal durch die feinste Scheibe des Fleischwolfs drehen, und kalt stellen**

**Von allen Entenabfällen, Suppengemüsen und Knochen eine starke kräftige Entenbrühe kochen Stark einkochen lassen, so das nur noch ca 800 ml verbleiben Nun den Wermut dazu geben.**

**2 Blatt Gelatine einweichen und in 100 ml. der heißen Brühe auflösen.**

**Die Pistazien grob hacken und unter die Farce mischen.**

**Die Entenbrühe mit der Gelatine bis auf 6 Esslöffel unter die Farce mischen**

**Etwa zwei Drittel der Farce auf die entbeinte Ente streichen, und die Entenbrüste darauflegen mit etwa 3 EL der Entenbrühe mit der Gelatine begießen mit der restlichen Farce bedecken und nochmals 3 Esslöffel Entenbrühe darüber geben. Die Ente nun zusammen rollen, in**

**Bratschlauchfolie wickeln und zubinden. Mit Küchengarn wie einen Rollbraten binden. Diese Folie nun in der verbliebenen Entenbrühe 1 Stunde simmern lassen**  
**Die Entenpastete in der Brühe erkalten lassen und mindestens 12 Stunden kühl stellen. Dann herausnehmen und trocken tupfen.**

## **Cranberrysoße**

### **Zutaten**

**5 00 Gramm Craneberries**

**150 ml Portwein 1 Teel. Stärke**

**100 Gramm dunklen Zucker**

**Sternanis und Zimt oder Lebkuchengewürz**

**1 Orange**

### **Zubereitung**

**Orange auspressen, und etwas von der Schale abreiben. In einen Topf geben. Zucker und Portwein zufügen.**

**Cranberry waschen, und in dem Portwein mit Apfelsinensaft Zimt und Sternanis weich kochen. Vom Herd nehmen, Zimt und Sternanis herausnehmen und pürieren. Die Stärke mit etwas Orangensaft anrühren und zu der Soße geben. Kurz aufkochen lassen**

**Die Soße schmeckt sowohl kalt zu Desserts oder Eis auch warm zu Wildgerichten.**

**Wird sie zu Wild heiß verwendet kann man noch Chili oder auch ein Teelöffel Senf dazu geben.**



## **Karotten**

**So viel Gutes steckt in der Möhre!**

**Je kräftiger die Farbe, desto größer ist ihr Anteil des Pflanzenfarbstoffs Carotin. Alpha- und Betacarotin ist für unsere Gesundheit von großer Bedeutung als Vorstufe (Provitamin) des lebenswichtigen fettlöslichen Vitamins A (Retinol).**

**Die Mohrrübe oder Karotte oder auch Rübli wie sie genannt wird nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen auf Grund ihrer antioxidativen Wirkung im Stoffwechsel zum Schutz vor Arteriosklerose und Krebserkrankungen von Ärzten sehr gelobt und empfohlen.**

**Karotten gelten als "Fänger freier Radikale" im Körper.**

**Was sind freie Radikale?**

**Zellschädigende Substanzen, sie tauchen auf bei all zu hoher UV Belastung, Zigarettenkonsum und**

**Stress. Betacarotin mit den Vitaminen C und E sowie dem Spurenelement Selen, dient zum Schutz unserer Gesundheit, diese schönen gelben Wurzelgemüsen enthalten all diese Substanzen.**

**Möhren enthalten unter anderem außerdem Kohlenhydrate (Stärke, Zucker), Eiweiß, Lecithin, Glutamin, Kalium, Calcium und Eisen das Provitamin A (Carotin) und die Vitamine B1, B2, C und E. Die Karotte ist das Gemüse mit dem höchsten Carotingehalt**

**Auch der Zuckergehalt von Möhren ist ungewöhnlich hoch. Durch kochen wird er noch wesentlich erhöht und darum sind gekochte Karotten nicht geeignet wenn man abnehmen will**

**Lieber roh essen, ist sowieso gesünder**

**Der Zuckergehalt ist bei frühen Sorten höher als bei später geernteten Karotten, aber ältere Rüben enthalten einen höheren Gehalt an Rohfaser (Ballaststoffen) und sorgen somit für eine geregelte Verdauung.**

**Möhren enthalten kaum Fett, haben damit wenige Kalorien. Sie**

**sind sehr viel seitig verwendbar vom Dildo Ersatz**

**bis zu den schönsten Aufläufen Säften Brote Kuchen  
Gemüsen und vieles mehr Man könnte ein hundert**

**Seiten**

**Karotten Kochbuch schreiben.**

# **Scharf macht Scharf**

# **Chili con Carne al la Christa**

## **Zutaten**

**½ kg Hackfleisch vom Rind**

**½ Kilo klein geschnittenes Gulasch vom Rind**

**3 Zwiebeln**

**3 Zehen Knoblauch**

**250 g Tomaten geschält oder aus der Dose**

**250 g Kidneybohnen aus der Dose**

**250 g Mais auch aus der Dose**

**250 g Paprikaschoten grün**

**250 g Paprikaschoten rot**

**250 g dicke weiße Bohnen**

**250 g durchwachsenen Speck**

**250 g frische Ananas klein geschnitten**

**3 Chilischoten je nach Gusto mit oder ohne**

**Kerne schön klein scheiden**

**Salz aber bitte nur gutes Salz verwenden**

**etwas Öl**

**1 Teelöffel Koriander**

**½ Teelöffel Kümmel**

## **Zubereitung**

**Die gehackten Zwiebeln mit dem klein geschnittenen Speck in etwas Öl anbraten, herausnehmen und dann das Hackfleisch und das Gulasch kräftig anbraten, mit geschlossenem Deckel ca 20 Minuten garen. Den Knoblauch, die Gewürze,**

**die Paprika klein geschnitten und die Tomaten hinzu geben. 15 Minuten köcheln lassen .Nun alle restlichen Zutaten hinzugeben nochmals 10 Minuten köcheln lassen und abschmecken.**

**Dazu passt ein Fässchen Bier, denn das macht mächtig durstig und große Lust auf Sex**

## **Kleine Chilikunde**

**Chili enthält je nach Sorte in unterschiedlicher den Wirkstoff „Capsaicin“. Dieses Alkaloid ist hauptverantwortlich für den super Effekt, Es sind 4 - 7 verwandte Substanzen, sogenannte „Capsaicinoide“, welche gemeinsam wirken.**

**Der Wirkstoff Capsaicin spricht die Schmerzrezeptoren unserer Schleimhäute an. Die Schleimhäute sind ein Teil des „Trigeminalen Nervensystems“ Es befindet sich am stärksten auf der Zunge. Auch Hitze, Kälte und der Geruchssinn hängen damit zusammen und man weiß, dass Chili Einfluss auf alle Bereiche hat.**

**Der Konsum von Chili löst unterschiedlichste Reaktionen bei uns aus, das beginnt mit Schweißausbruch, laufender Nase, niesen, Husten, oder tränenden Augen.**



**Wesentlich ist die stärkere Durchblutung vor allem der Schleimhäute, was wiederum zu höherer Erregbarkeit und größerer Lust auf Sex führt usw. Der Körper startet einen Entgiftungsvorgang und schüttet Endorphine, körpereigenen Glückshormonen aus, was beim Sex noch einen extra „Kick“ verschafft. Die häufigste Anwendung von Chilis ist die Nutzung als scharfes Gewürz. Je heißer die Gegend ist, umso schärfer wird gekocht. Dies dient dazu, Krankheitserreger im Essen und im Verdauungskanal abzutöten, denn sogar Würmer werden durch sehr scharfes Essen ausgetrieben. Die Verdauung wird sehr angeregt, was den Darm entlastet. Chili im Essen fördert die Schweissbildung. Dieser Schweiß dient wiederum unserer Erregung. Wichtig hierbei ist natürlich immer viel Wasser trinken!**

**CHILI ist:**  
**Kreislauf anregend,**  
**antibakteriell,**  
**hautreizend,**  
**wurmtreibend,**  
**durchblutungsfördernd,**  
**stimulierend, betäubend,**  
**schweißtreibend,**  
**aphrodisierend**

## **Chili hilft bei:**

**Verdauungsschwäche,  
Blähungen,  
Hexenschuss,  
Ischias,  
Gelenkschmerzen  
Impotenz  
Magenschwäche,  
Hämorrhoiden,  
Rheuma,  
Muskelschmerzen,  
Muskelkater,  
Rückenschmerzen,  
Appetitlosigkeit,**

**Was hilft dem Papa auf die  
Mama?**

## **Potenzfördernd sind neben den wichtigsten Faktoren:**

**Gesundes Leben, keine Zigaretten, mäßig Alkohol,  
viel rohes Obst und Gemüse, Sport genügend Schlaf,  
Vermeidung von Stress Vermeidung von  
Fertiggerichten, Dosen Gerichten, Fastfood, Zucker  
und Weißmehl**

**Aber davon reichlich:**

**Ananas, Anis, Artischocken, Chili, Datteln, Fenchel, Ingwer, Kardamon, Kresse, , Nelke, Petersilie, Pfeffer, Pfirsich, Rosmarin, Senf, Spargel, Trüffel, Waldmeister, Zimt. Avocados, Basilikum Kokosnuss, Koriander, Muskatnuss, Hummer, Kaviar, Austern, Langusten Vanille und Knoblauch.**

**Doch die beste und aphrodisierende Ernährung nutzt nichts, wenn der Partner eine Träne ist. Wenn SIE immer Kopfschmerzen vortäuscht, weil sie Sex als lästig und unangenehm empfindet, dann nutz auch eine Chili als Zäpfchen im Popo nichts,**

**Dann hilft nur noch eine Geliebte mit Feuer im Allerwertesten, die das bringt, was Mutti hinterm Herd lange vergessen hat.**

**Ebenso, wenn ER sich nur noch für die Bundesligaspiele interessiert, seinen kleinen Schrumpf Willi nur noch zum Pinkeln benutzt, dann sollten sie mal inserieren: Sexhungrige Hausfrau sucht netten Herrn für zärtliche Stunden. Wetten, Sie bekommen 500 Zuschriften. Samstags, ab 18 Uhr wenn für ihn das Allerheiligste am Fernsehen läuft wird dann bei Ihnen scharf geschossen und so hat jeder seine Freude.**

**Beim Sex pausieren, tut der Potenz gar nicht gut !**

**Forscher fanden heraus, dass regelmäßiger Sex vor Impotenz schützt. Man hat 1.000 Männer befragt und das Ergebnis brachte den Beweis wer mindestens dreimal Sex pro Woche hat, dem bleibt seine Manneskraft am längsten erhalten. Wer zum Beispiel ein bis zweimal pro Woche Sex hat, besitzt mehr Antikörper im Blut. Sex tut nicht nur gut, Studien beweisen, dass man damit auch Körper und Geist fit hält, also gönnen sie Ihm / Ihr noch einen Versuch mit diesem Gericht denn Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Männer mit aktivem Sexleben um 30 Prozent geringeres Risiko haben, an Prostatakrebs zu erkranken.**

**Na und wenn das kein Argument ist !**

**Vorbereitung für Sie:**

**Frisör. Baden rasieren, parfümieren, Strapse, Strümpfe sexy Unterwäsche Super schöne Finger – und Fußnägel Make up und Mundwasser.**

**Vorbereitung für Ihn**

**Körperpflege, Maniküre Pedicure, zur Not eine „kleine Blaue“ frischer Atem eine rote Rose für SIE.**

## **Exotischer Lammeintopf**

**Zutaten**

**1.5 kg Lammgulasch**

**300 ml Kokosmilch**

**200 ml Sahne**

**3 EL Öl**

**2 EL Currypaste mild**  
**3 EL Petersilie und Koriander (fein geschnitten)**  
**2 EL Mehl**  
**4 Chili ohne Kerne**  
**gutes Salz und Pfeffer aus der Mühle**  
**1 säuerlichen Apfel 1 reife Banane**  
**1 geschälte und entkernte Tomaten**  
**3 rote Zwiebeln , 5 Knoblauchzehen**

### **Für die Streusel**

**150 g Mehl**  
**80 g Butter**  
**Muskatnuss**  
**50 g Cashew-Nüsse**  
**1 Chili**  
**20 g Pinienkerne**  
**Eine Prise Zimt**

### **Zubereitung**

**Lammgulasch in Öl anbraten. , dann herausnehmen und warm stellen, nun die Zwiebeln und Chili anbraten, Apfel und Banane schälen und in Würfel schneiden. Das Fleisch wieder in den Topf geben und mit Mehl bestäuben. Dann Kokosmilch, 1 Tasse Wasser, Tomaten, Apfel, Banane, Knoblauch, Chili Salz**

**und, Pfeffer dazugeben.. Zugedeckt 70 Minuten  
leise köcheln lassen.  
Das Fleisch mit einem Sieblöffel herausnehmen  
in eine Auflaufform geben.. Die Soße durch ein  
grobes Sieb geben und mit der Sahne so lange  
einkochen lassen, bis eine sämige Konsistenz  
erreicht ist. Nun diese sämige Soße über das  
Fleisch in der Auflaufform füllen**

### **Die Streusel zubereiten**

**Mehl, Muskat klein geschnittene Chili  
Butterstücke, und Zimt mit den Fingern  
zerbröseln. Die grob zerhackten Cashewnüsse  
und Pinienkerne dazugeben. Diese Streusel über  
die Auflaufform bröseln und nun 20 Minuten im  
vorgeheizten Ofen bei 190° backen. Mit frischen  
Kräutern bestreuen und servieren mit einem  
schweren Rotwein, schwarzen Oliven und einem  
Fladenbrot. Der aphrodisierende Cocktail aus:  
Koriander, Chili, Zwiebel, Muskat, Curry und  
Knoblauch sollte zu einer Liebesnacht verhelfen.**

## **Die junge Kosmetikerin**

**Seit letzter Woche wohnte ich in einer neuen, mir  
fremden Stadt und war ganz auf mich allein gestellt.  
Es war ein großes Abenteuer, auf das ich mich**

**eingelassen hatte. Ich wollte einfach mein Leben genießen und weit weg von meinen Eltern sein. Ich war gerade 19 Jahre alt und hatte einen gut bezahlten Job als Kosmetikerin in Kassel bekommen und konnte mir eine nette kleine Wohnung leisten. Mein neues Reich umfasste ein großes französisches Bett, ein nettes kleines Wohnzimmer Kochnische und ein Badezimmer. Ich sah mich um und trotz des noch etwas kargen Mobiliars und der Stofflosen Fenstern, fühlte ich mich schon sehr wohl.**

**Ich schlenderte in mein neues Bad und zog mich langsam vor dem Spiegel aus. Meine kleinen festen Brüste, der flache Bauch und die straffen Schenkel finde ich an mir besonders anziehend. Ich ging zur Dusche, stellte das heiße Wasser an und genoss den Wasserschwall, der meine Haut fest massierte. Mein Leben würde sich nun verändern, davon war ich überzeugt .Mit einem weichen Schwamm strich ich mir über mein Brüste, Bauch und auch meine Muschi wurde sanft eingeseift und gründlich rasiert. Den wohlriechenden Schaum spülte ich ab und stieg aus der Dusche um mich in einem großen flauschigen Badetuch einzuwickeln.**

**Das Telefon klingelte und ich war neugierig war, wer denn der erste Anrufer in meiner neuen Wohnung sein könnte. Am anderen Ende meldete sich Johannes, ein Freund von mir, aus Heidelberg. Er wollte wohl einfach nur mal hören, wie ich mich in meinem neuen Leben zurechtfinde. Mir war vorher nie so bewusst aufgefallen, wie angenehm und**

**dunkel seine Stimme war. Der Klang seiner sonoren Stimme ließ mir ein wohliges Gefühl über den ganzen Körper krabbeln. Er sagte wie sehr er mich vermissen würde dabei wäre ich doch erst eine Woche weg von Heidelberg. Johannes war schon immer meine heimliche Liebe, doch da er mir nie zeigte, dass er mich begehrenswert findet war ich immer sehr zurückhaltend und wir waren nur Freunde. Nun, da er von sich aus anfang, konnte ich es ihm beichten und ich erzählte ihm wie sehr ich ihn schon immer bewunderte und dass ich schon seit Monaten in ihn verliebt bin.**

**Johannes war überrascht, denn er glaubte dass ich ihm nur freundschaftlich Gefühle entgegen bringe und darum hätte er sich zurück gehalten. Nun mussten wir wirklich beide lachen, denn vor lauter Höflichkeit und Anstand sind wir nie zum Zuge gekommen. Johannes versprach am Wochenende zu mir nach Kassel zu kommen und bis Montag früh zu bleiben.**

**Noch nie ist mir eine Woche so lange vorgekommen und obwohl ich viel zu tun hatte mit Umzugskisten auspacken und Bilder aufhängen, empfand ich die Tage als endlos..**

**Samstag früh duschte ich sehr ausgiebig, rasierte mich nochmals an allen Stellen wo Haare wachsen die man als störend empfindet und zog einen ultra kurzen Minirock an und ein enges Top ohne BH .Meine Wohnung war hübsch dekoriert, frische**



**Blumen standen auf dem Tisch und ich hatte sogar einen super leckeren Käsekuchen gebacken und feine Sachen für ein Mittagessen eingekauft. Um 11,30 klingelte es an meiner Eingangstüre und Johannes stand strahlend vor der Türe mit einem Strauß roter Rosen und weißer Lilien**

**Er nahm mich in den Arm und wir tauschten einen tiefen Kuss aus. Noch bevor er sich die Wohnung ansah und ich die Blumen ins Wasser stellen konnte begannen seine Hände mich unter meinem Minirock zu streicheln, der mittlerweile in Gürtelhöhe gerutscht war .Meine Nippel steif und hart drückten sich durch das enganliegende Top. Ich begehrte ihn, und auch meine Hände waren nicht tatenlos, und fühlten eine gespannte Hose, tasteten sich an den Reißverschluss, öffneten ihn, und ergriffen einen harten Schwanz den ich vorsichtig aus seinem Gefängnis befreite. Ich löse mich aus dem Kuss und unserer Umarmung, rutschte tiefer, und kniete vor ihm. Er stand vor mir und ich musste seinen Luststab einfach, küssen und zog langsam die Vorhaut tiefer, sah seine glänzende Eiche undleckte seine ersten Lusttröpfchen ab.**

**Ich umkreiste mit meiner Zunge seine Eichel. Meine Lippen stülpten sich über sie, und meine Zunge verwöhnte seinen Liebesspender. Mit meinen Händen massierte ich seine stark pulsierenden heißen Hodensäckchen. Meine Zungenspitze suchte das kleine Loch in seiner Eichel, und umspielte es zärtlich. Johannes stöhnte heftig und nahm mich**

**dann an der Hand und zog mich in mein kleines Schlafzimmer mit dem großen Bett.**

**Mit schnellen Griffen zog er seine Hose aus und ich ließ mein Miniröckchen und das Top auf die Erde fallen. Johannes drückte mich auf das Bett und massierte meinen G Punkt und den Kitzler mit seinen feuchten Fingerspitzen.**

**Ich seufzte schwer, als sein Dolch endlich in mir versunken war, Sein stolzer Riemen wurde von meiner warmen feuchten Möse umklammert und er stöhnte schwer auf. Er stieß mich fest in einem gleichmäßigen, kraftvollen Rhythmus und ergötzte sich am Anblick, meiner rasierten Muschi. Johannes sagte;“ Deine Muschimuskeln sind der Hammer, einfach toll wie du meinen Schwanz in Deiner Grotte massierst „! Ich wollte ihm in die Augen sehen, aber die Gefühle waren so erotisch-intensiv, dass ich kaum noch Atmen konnte und nicht in der Lage war die Augenlieder zu öffnen. Nur noch stöhnen war möglich, Seine Hände hatten sich um meine Taille gelegt und ich fühlte seine sehr kräftigen wundervollen Stöße noch besser, denn er hob und senkte mein Becken im Takt mit seinen Bewegungen .Mein Orgasmus kam so gewaltig und stark, wie ich es bisher noch nie empfunden hatte im Leben und ich zog ihn ganz fest zu mir. Nun gab ich nochmal meine ganze Kunst der Penismassage in meiner warmen Höhle preis und brachte ihn zum Höhepunkt und er stöhnte laut auf und sein Körper zitterte mächtig. Uns liebevoll umarmend genossen wir das Finale,**

**und küssten uns zärtlich.**

**„So, nun kannst Du mir mal Deine ganze Wohnung zeigen“ sagte lachend Johannes Bevor wir zum zweiten Male im Bett landen. Ja, warum nicht, ich hatte seit Wochen keinen Liebhaber und was gibt es Schöneres als Sex mit einem super Liebhaber.**

**Damit er aber schnell wieder zu Kräften kommt wollte ich ihn mit einem leckeren Essen verwöhnen und am Nachmittag, wenn er dann vielleicht zum Dritten Male kommen wollte, hatte ich ja noch den Käsekuchen als Stärkungsmittel.**

## **Soße Bordelaise**

### **Zutaten**

**80 gr. Schalotten**

**15 gr. Butter**

**¼ Liter Rotwein**

**¼ Liter Kalbs oder Rinderbrühe**

**Thymian,**

**frisch gemahlenen Pfeffer und gutes Salz**

### **Zubereitung**

**Die Schalotten abziehen, würfeln und in Butter hell anschwitzen, dann mit dem Rotwein ablöschen, und auf ein Drittel einkochen lassen. Nun die Kräuter und Gewürze zufügen. Die Brühe dazugeben und alles ohne Deckel einkochen**

**lassen. Wenn eine sämige Konsistenz die Soße durch ein feines Sieb passieren und abschmecken**

## **Rinderfilet am Stück bei Niedertemperatur gegart**

**Das Rinderfilet im Ganzen von allen Seiten sehr scharf in gutem Öl oder auch Butterschmalz anbraten. Dann je nach Größe , bei 2 Kilo für 7 Minuten bei 120 °C in den Ofen geben. Dann bei 55 °C 1,5 Stunden bei größeren Stücken etwas länger ziehen lassen. Fleischthermometer verwenden, und Kerntemperatur sollte 53° nicht übersteigen Das Filet in Scheiben schneiden und mit der Soße Bordelaise servieren.**

**Dazu eignet sich eine Gemüseplatte oder ein Kartoffelpüree ein Kartoffelgratin, selbst nur ein frisches Knoblauchbrot und etwas Salat ergibt ein wundervolles Essen.**

### **Ich bevorzuge ein Trüffelpüree**

**Zutaten**

**1 Kilo Kartoffeln, mehlig kochend**

**gutes Salz**

**300 ml Milch**

**2 EL Trüffelöl ( kann man fertig kaufen oder auch**

**selbst machen )**

**150 g Butter**

**Pfeffer und eine Prise Muskat**

**100 ml geschlagene Sahne**

### **Zubereitung**

**Die geschälten und gewaschenen Kartoffeln klein schneiden und garen. Abgießen und abdampfen lassen.**

**Die Kartoffeln durch die Presse drücken, dann Milch und Trüffelöl aufkochen Nun die Kartoffeln und Gewürze untermischen und direkt vor dem servieren die geschlagene Sahne unterziehen. Um dem ganzen noch eine besondere Note zu geben können sie gehobelten Trüffel oben drauf geben.**

## **Himbeersorbet**

### **Zutaten**

**500 Gramm Himbeeren**

**Saft einer Zitrone**

**2 Esslöffel Puderzucker**

**50 ml Himbeergeist**

### **Zubereitung**

**Himbeeren im Mixer mit Zitronensaft**

**Himbeergeist und Puderzucker pürieren. Dann das Fruchtpüree durch ein Sieb streichen. Dann die Fruchtmasse in die Eismaschine füllen und gefrieren lassen. Ohne Eismaschine geht es auch in einem tiefkühlfesten Behälter und während des Gefrierprozesses vier bis fünfmal gut durchrühren Vor dem Servieren das Sorbet noch einmal gut durchrühren  
In gekühlte Gläser füllen und mit einer frischen Himbeere und Minzeblatt servieren.**

## **Gute Vorbereitung für Ihre Feste**

**Ich hatte mal wieder 10 Gäste geladen und da ich für meine Kochkünste bekannt bin muss ich mir immer wieder etwas ganz besonderes einfallen lassen um meine Freunde zu begeistern.**

**Folgendes Menü stellte ich drei Tage vorher zusammen:**

**Empfang mit Sekt, dann ein Wassermelonen Sorbet zum trinken aus eisgekühlten kleinen Gläschen**

**Dann gingen die Gäste zu Tisch und es gab eine Brokkoli- Avokadosuppe**

**Danach sollte ein  
Rucolasalat mit Kaninchenleber und gerösteten  
Pinienkernen den Gaumen meiner Freunde  
erfreuen.**

**Vor dem Hauptgang dachte ich ein  
Feigensorbet wäre eine leckere Unterbrechung.  
Der Hauptgang,  
Roastbeef ( mit Niedertemperatur gegart ) dazu  
Blattspinat Blumenkohl , geschmorte Tomaten  
und Rosmarin Babykartoffeln**

**Dessert:**

**Crêpe mit Sommerbeeren und Aprikosen dazu  
Vanilleeis und Sahne**

**Hört sich wild an und bei 10 Personen hat man  
als Gastgeber Koch und Kellner schon allerhand  
zu tun, doch bei einer guten Vorbereitung alles  
kein Problem.**

**Drei Tage vorher kaufte ich sieben Kilo  
Roastbeef. Die Schwarte mit sehr scharfem  
Messer rautenförmig einschneiden, dann das  
Fleisch mit Chiliöl einreiben, da wir gerade  
frische Feigen im Garten hatten, so habe ich fünf  
Feigen in Schieben geschnitten und auf das  
Fleisch gedrückt, eine große Hand voller frischer  
Kräuter aus dem Garten, und fünf – zehn  
Knoblauchzehen. Dann in Klarsichtfolie**

**eingewickelt und in den Kühlschrank gelegt.**

**Die beiden Sorbets kann man auch gut drei Tage vorher machen super einfach und sehr lecker.**

**Wassermelonensorbet. je nachdem wie viel Sie brauchen 35 % entkernte Melone 35 % frischen Apfelsinensaft und 30 % Wodka in den Mixer geben und dann ab ins Eisfach. Durch den vielen Wodka gefriert es nur so halb und man hat keine Mühe es mit dem Löffel herauszunehmen.**

**Feigensorbet gleiches Rezept nur statt Melone Feigen nehmen**

**Die Crêpe kann man vorbereiten sind ja nur hauchdünne Pfannkuchen oder man kauft sie fertig im Kühlregal. Sommerbeeren je nach Jahreszeit frisch oder gefroren.**

**Die getrockneten Aprikosen klein schneiden, mischen mit einer klein geschnittenen Mango und mit Orangenlikör zwei Tage einweichen und dann kurz einmal aufkochen lassen und erkalten Vanilleeis fertig kaufen, so haben Sie das Dessert schon total vorbereitet für Ihr Fest.**

**Die Suppe kann man einen Tag vorher machen, in einer guten entfetteten Fleischbrühe einen Brokkoli ( Romanesko noch besser ) ohne Strunk**



**weich kochen und dann mit dem Mixer pürieren, abschmecken mit Muskat ein Hauch Chili, frisch gemahlenen Pfeffer und 200 ml Creme Fraich.**

**Auf die Suppe kommt ein großer Esslöffel ( Guacamole ) das ist pürierte Avocado gemischt mit der gleichen Menge steif geschlagener Sahne. Auch das kann man vorbereiten und luftdicht in den Kühlschrank stellen.**

**Schmeckt super lecker, müssen Sie unbedingt ausprobieren!**

**Rucolasalat geputzt und gewaschen in Kühlschrank stellen, Leber in Buttermilch einweichen bis zum Tag des Festes, Kirschtomaten waschen und Pinienkerne bereit stellen.**

**Ein paar Stunden vor dem Eintreffen der Gäste die Leber aus der Buttermilch nehmen trocken tupfen, mit Mehl bestäuben und in den Kühlschrank geben.**

**Das Roastbeef gab ich um 12 Uhr mit den Feigen und den Kräutern ausgepackt in den auf 250° vorgeheizten Ofen mit Oberhitze, da man ja so ein riesen Stück nicht in der Pfanne anbraten kann. Also habe ich es fünf Minuten im Backofen scharf angebraten, dann Tür geöffnet um den Ofen abkühlen zu lassen und dann auf 60°**

**langsam gegart. Die Kerntemperatur soll 54° nicht übersteigen wenn es ganz rosa sein soll. Ein Fleischthermometer ist unumgänglich!**

**Die Tomaten sternförmig einritzen kleine Kräuterzweige reinstecken ½ Knoblauchzehe und Chili Öl, man kann sie zwei Stunden bevor die Gäste kommen zu dem Braten in den Ofen geben.**

**Die Gemüse kann man vorbereiten und muss sie lediglich warm machen wenn die Gäste da sind, ebenso die Kartoffeln, die man in einer geschlossenen Pfanne langsam mit viel Rosmarin und ein wenig Chili Öl gart.**

**Soße Bernaise herzustellen ist recht kompliziert, ich mache sie immer selbst, doch wenn sie kein so guter Koch oder Köchin sind, so kann man auch ein gutes Fertigprodukt verwenden.**

**Zutaten**

**250 g Butter**

**3 Eigelbe**

**100 ml Weißwein**

**50 ml Estragon Essig oder Weißweinessig**

**2 Schalotten (in kleine Würfel geschnitten)**

**3-4 Zweige Estragon**

**1 kleiner Bund Kerbel**

**10 Cayenne Pfefferkörner zerstoßen**

### **Zubereitung**

**Von Estragon und Kerbel die Blätter von den Stielen entfernen. Die Stiele mit dem Weißwein, Essig, Pfefferkörnern und Schalotten so lange kochen lassen bis um ca. 1/3 reduziert, abseihen und abkühlen. Die Butter bei leichter Hitze in einem Topf langsam zerlaufen lassen. Eigelbe mit der abgekühlten Reduktion verrühren und auf einem mäßig heißen Wasserbad (ca. 70 – 80 °C) mit einem Schneebesen dick aufschlagen, Die Butter zuerst tröpfchenweise, und dann ganz langsam gießend, unter die Masse rühren, bis eine dicksämige Soße entstanden ist. Man kann auch noch ein wenig Brühe hinzugeben wenn sie zu dick ist. Kerbel und Estragon klein schneiden und unter die Sauce mischen. Mit gutem Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken, bei ca. 50 °C warmstellen oder servieren.**

**Diese Soße können Sie machen kurz bevor die Gäste eintreffen, denn man sollte sie frisch verwenden und nicht nochmals erwärmen. Ist aber zeitraubend, darum besser ein gutes Fertigprodukt nehmen wenn man keine Hilfe hat,**

**sonst ist man zu lange in der Küche und nicht bei den Gästen.**

**Nun mache ich mir immer einen Plan, damit ich nicht im Eifer des Gefechtes einen Gang vergesse und ein solcher Plan hängt dann in der Küche an der Wand.**

**Es gab nämlich schon Feste, da fand ich am nächsten Tag die vergessene Vorspeise im Kühlschrank oder ich hatte den Herd nicht eingeschaltet, all das passiert mit einem Plan nicht**

### **Kochreihenfolge:**

**12 Uhr Fleisch in Ofen**

**19 Uhr Tomaten in Ofen**

**19,50 Suppe erwärmen**

**20 Uhr eintreffen der Gäste ich schenke den Sekt usw. aus.**

**Wenn alle da sind Melonen Sorbet**

**pro Gast ein Glas ca 20,45 gehen wir zu Tisch.**

**Dann fragen welchen Wein die Gäste wollen Rot oder Weiß Dann Suppe, die Sahne Avocado Mischung würzen mit etwas Salz, Zitronensaft und 1 Spritzer Tabasco und auf die Suppe geben.**

## **Rucolasalat mit der Leber.**

**Die vorbereitete Leber und kurz in Butter braten, nach dem Braten mit Pfeffer und Salz würzen. Leber einen Moment warm stellen, die Kirschtomaten und Pinienkerne 2-3 Min. in dem heißen Fett Sud braten und nun mit der Leber über den Salat. Vorher aber die schon fertige Salatsoße über den Rucola geben**

**Salatsoße: 4 Esslöffel Balsamico Sirup, 4 Esslöffel gutes Öl, Argan, oder Sesam oder Walnuss, 1 geh. Teel. mittelscharfer Senf, 1 Teel. Honig , Salz, Pfeffer Saft einer Zitrone Feigen-Wodka Sorbet in gekühlten Gläsern servieren**

### **Hauptgang**

**WICHTIG Fleisch darf nur 54° Kerntemperatur haben wenn erreicht Ofen ausschalten.**

**In der Zwischenzeit die fertigen Kartoffeln und Gemüse erhitzen, Soße Bernaise erhitzen wenn fertig gekauft oder die noch Warme Soße verwenden die man um 19 Uhr gemacht hat Dann Roastbeef aus Backofen holen, auf Schneidebrett legen und pro Gast 2 ca. 1 cm dicke Scheiben abschneiden. Jetzt evtl. Backofen noch mal kurz auf Grill stellen für die**

**Tomaten bis das Fleisch geschnitten ist Auf Teller anrichten und servieren.**

### **Nachspeise Crêpe mit Sommerbeeren**

**Nun in der Pfanne Butter, Orangensaft und Orangenlikör kochen, ein wenig einkochen lassen und die fertigen Crêpe darin vorsichtig erwärmen.**

**Auf Teller anrichten mit Vanille Eis Sommerbeeren und eingeweichten Mango-Aprikosen mit Sprühsahne Orangensirup und Minzeblätter dekorieren.**

**So straff organisiert schaffen Sie ohne Mühe ein fünf Gang Menü für 10 Personen und die Bewunderung und das Lob Ihrer Gäste ist ihr schönster Dank**

**Übrigens das Wassermelonen Sorbet schmeckt auch ganz vorzüglich mit Sekt gemischt als Longdrink**

## **Die Tagung**

**War es einfach der günstige Moment, der mich schwach werden ließ, oder Christophs überzeugende**

**Art? Herausfinden werde ich es nichtmehr und es spielt auch keine Rolle, denn es war ein Erlebnis besonderer Art und ich bereue nichts. Mein Chef beorderte mich zu einer Tagung mit anschließender Pressekonferenz und ich flog nach Frankfurt und checkte im Hotel Ibis ein. Die Tagung verlief wie immer solche Veranstaltungen anstrengend und die anschließende Pressekonferenz zog sich auch noch bis zum Abend hin. Es war ein wunderbarer lauer Frühlingstag, und ich sehnte mich danach hinaus an die frische Luft zu kommen.**

**Am Ende dieses anstrengenden Tages hatte ich nur den Wunsch nach einer Dusche und frischen Kleidern und noch bevor der letzte Journalist den Konferenzraum verlassen hatte ging ich rasch auf mein Zimmer um mich frisch zu machen. Die heiße Dusche ließ meine müde Geister wieder erwachen und ein Glas Sekt au der Minibar tat das Übrige.**

**Rasch zog ich das fesche rote Kostüm mit dem Minirock an, dazu schwarze Strümpfe mit Naht, schwarze super hohe Schuhe , eine Perlenkette und ein Kämmchen mit Perlen im Haar unterstrichen mein vornehmes Sexi Outfit.**

**Ich versuchte ernsthaft aufmerksam und fit zu sein, aber der Drink verstärkte meine Erschöpfung und Claus entging dies nicht. „*Möchtest Du lieber auf Dein Zimmer gehen? Ich könnte es nach diesem Tag verstehen.*“, sagte Claus zuvorkommend. Ich nickte. „*Ja, ich bin wirklich erledigt.*“, erklärte ich. Claus ließ sich nicht nehmen, mich zu begleiten. Dabei**

**legte er seinen Arm um meine Taille und ich fühlte mich nicht schlecht an seiner Seite. So kamen wir an meinem Zimmer an und Claus wollte mich unbedingt noch nicht verlassen. Also nahm ich ihn mit hinein und ließ mich auf das Sofa sinken. Sofort streifte ich die Pumps ab und meine Zehen genossen die frische Luft, die durch meine Nylons durchdrang.**

**Claus setzte sich neben mich und bat um meine Füße. Also legte ich mich quer auf die Couch, meine Füße bettete ich in seinem Schoß. Sofort begann Claus sehr zärtlich meine Füße durch die Strümpfe hindurch zu massieren. Es war eine wahre Wohltat. Mehr und mehr entspannte ich mich und sogar mein Wunsch nach einer Dusche verschwand zunehmend. Stattdessen fühlte ich eine sehr bekannte Hitze zwischen meinen Schenkeln, die ich sonst bis dahin nur bei meinem Ehemann entwickelt hatte. An diesem Tag war es anders. Claus massierte beide Füße, dann meine Unterschenkel bis zum Knie und die Behaglichkeit wurde immer stärker.**

**Letztlich ließ er nicht meine Oberschenkel außer Acht und er massierte und knetete sich bis unter meinem Rock hoch zu meiner Intimzone, die er nur flüchtig wie zufällig berührte. Jedes Mal durchfuhr mich ein Blitz der Gefühle und ich hatte immer mehr den Wunsch danach, dass mich Claus tatsächlich an meiner Muschi streicheln würde. In meinem Slip unter den Nylons breitete sich nach und nach Nässe aus und ich ließ alles auf mich zukommen. *„Weißt Du, dass Du sehr schöne Füße hast? Sie törnen mich***



**regelrecht gemeinsam mit Deinen Nylon-Strümpfen an...“, riss mich Claus aus meinen Gedanken. Ich war wegen dieser überraschenden Ansage erst mal sprachlos, war ich mir der Wirkung meiner Füße in Sachen Fuß Erotik noch nicht bewusst gewesen zuvor.**

**„Möchtest Du Deinen Slip aus-, aber die Nylons wieder anziehen?“, fragte mich Claus in einem unwiderstehlichen Tonfall. Wie willenlos, von meiner Erregung geleitet, zog ich die Nylons aus und auch meinen Slip. Dann schlüpfte ich so sexy ich es vermochte wieder in die Strümpfe, ich kam mir seltsam dabei vor, doch Claus' begehrlischen Blicke besagten, dass ihn das ernsthaft erregt. Lasziv ließ ich mich wieder neben ihn auf das Sofa sinken und spreizte die Beine. Claus nuckelte bald an meinen bestrumpften Zehen und küsste sich immer weiter hoch, wo ich es mir ersehnte. Meine Nylons waren am Zwickel ohnehin schon feucht und dann leckte mich Claus durch die Strumpfhose an meiner Muschel. Es war ein phänomenales Gefühl, wie er an meiner Klitoris saugte und heftig darüber leckte.**

**Währenddessen nestelte er an seiner Hose und befreite seinen harten Schwanz, den er an meinen bestrumpften Beinen rieb. Ich stöhnte, öffnete meine Bluse und holte meine Brüste hervor, ich streichelte mir selbst die Nippel und zog soft daran und genoss es, wie Claus an meinen Schamlippen knabberte und sich immer intensiver an meinen Strümpfen rieb. Ich hielt es nicht mehr aus, ich wollte seinen Riemen in**

mir fühlen, von ihm gevögelt werden. „*Vögel mich, Claus!*“, rief ich knapp und schwer atmend. Claus war nicht zimperlich und riss mir die Strumpfhose am Schritt auf und leckte nochmal meine blank rasierte Muschi, bevor er auf mich rutschte und mir hart und zielgerichtet seinen Schwengel in meine Muschel trieb.

Herrlich kreisend und stoßend besorgte es mir Claus, ich krallte mich in seine Schultern und presste seinen Mund auf meine Brüste, drückte ihm immer stärker mein Becken entgegen. Tief und geil stöhnte Claus, drosch immer kräftiger zu und hielt meinen Unterschenkel fest, das Knie reichte mir fast bis ans Ohr. So konnte er noch tiefer in mich eindringen und ich war einem geilen Orgasmus nahe, als er mir seinen Kolben wegnahm. „*Dreh Dich um, Claudia, Du geiles Weib!*“, forderte er stürmisch. Ich tat, wie mir geheißen und bebte nun noch mehr, weil ich mich unbändig aus die Rückkehr seines Schwanzes in meine Muschi freute. Claus packte mich an meinem mit Nylon bedeckten Hintern, richtete seinen Riemen auf meinen nassen Spalt und stieß zu. Hart im Sekundentakt trieb er mich einem Abgang entgegen, ich stöhnte und seufzte, Claus war nicht minder leise und klappte mir auf den Po. Dann geschah es, ich merkte, wie mein ganzer Körper dem Orgasmus entgegenfieberte, wie er sich anspannte und dann mit einem unglaublich geilen Gefühl schubweise entlud, während mich Claus immer weiter vögelte. Schließlich war ich noch völlig fertig, als er sich tief

**und fest in mir ergoss, mich fest an sich gepresst hielt und lang aufstöhnte.**

**Als die Lustwellen verebbt waren, ließen wir uns nebeneinander auf die Couch sinken und erlebten Augenblicke der Befriedigung und Ruhe. „Ich gehe dann mal besser auf mein Zimmer...“, sagte Claus unvermittelt und stand auf. Am liebsten hätte ich ihn zurückgehalten, aber es war wohl besser so. Ich konnte lange nicht einschlafen und am nächsten Tag fuhr ich übermüdet nach Hause und wunderte mich, dass mich mein Gewissen gegenüber meinem Mann nicht quälte. Ich wollte ihm eine Freude machen und kochte sein Lieblingsgericht,**

## **Hasenkeule im Kräuter-Speckmantel Semmelknödel Blattsalate**

### **Zutaten**

**6 Hasenkeulen**

**20 Baby Zwiebeln**

**1 Kilo Gemüse Sellerie, Lauch, Karotten usw.**

**frischen Thymian, Kerbel, Basilikum und  
Rosamarin**

**18 große, dünne Scheiben durchwachsene Speck**

**2 Liter. Guten trocknen Rotwein**

**4 Essl. Nolly Prat Portwein**

**8 Knoblauchzehen**

**2 Scheiben Pumpernickel**

## **Zubereitung**

**Die gewaschenen Hasenkeulen legen Sie 3 Tage ein in einer Beize aus:**

**Rotwein, gutem Salz, Pfeffer, den Kräutern, klein geschnittenem Knoblauch, und ein Hauch Zimt . Vor dem Kochen die Keulen gut abtrocknen, würzen und dick mit den Kräutern bedecken. Dann in die Speckscheiben einwickeln und mit einer dünnen Schnur fest zusammenbinden, Die Keulen werden sehr knusprig von allen Seiten angebraten, dann herausnehmen und in dem Fett die Zwiebelchen anbraten. Diese auch herausnehmen wenn sie gebräunt sind und nun das Gemüse anbraten**

**Nun geben wir die Keulen wieder in den Topf zu dem angerösteten Gemüse und gießen die Beize darüber und den zerbröseltem Pumpernickel. Nun brauchen wir nur noch mit geschlossenem Deckel das ganze ca. 1 Stunde köcheln zu lassen.**

**Dann kommen die Keulen heraus, und die Soße lassen wir mit offenem Deckel weiterkochen. Die Speckscheiben werden entfernt und die Keulen warm stellen. Die Soße durch ein Sieb abschütten, und so lange kochen lassen, bis sie sämig ist , Dann Zwiebelchen und Keulen hinzugeben. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.**

**Dazu empfehle ich Semmelknödel oder Kartoffelpüree, Blattsalate und einen guten Bordeaux**

## **Crème Brûlée**

### **Zutaten**

**400 Ml. Sahne**

**200 Ml. Milch**

**100 Gramm Zucker**

**4 Eigelbe**

**Mark einer Vanilleschote**

**Brauner Zucker zum bestreuen.**

### **Zubereitung**

**Die Vanilleschote auskratzen und das Mark mit etwas Zucker vermischen. Sahne, Milch, Vanillezucker Mischung und den restlichen Zucker miteinander vermischen und den Zucker in der Flüssigkeit auflösen. Die Eigelbe dazugeben und durch mixen. Die Mischung über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tage die Mischung nochmals gut mischen, aber Achtung, die Flüssigkeit soll nicht schäumen! Nun in Förmchen geben und diese in die Bratpfanne des Backofens setzen. In den auf ca. 150 Grad (Umluft) vorgeheizten Backofen stellen und , in die Bratpfanne heißes**

**Wasser gießen, damit die Förmchen gut zur Hälfte im Wasser stehen. Sollte die Crème Blasen werfen, Temperatur herunterschalten. Nach ca. 40 – 45 Min. müsste die Creme fest sein. Herausnehmen und erkalten lassen, kurz vor dem Servieren dünn mit dem braunen Rohrzucker überstreuen und unter dem sehr heißen Grill karamellisieren lassen. Besser geht das Karamellisieren mit einem Brûlée Brenner. Das Geheimnis einer guten Crème Brûlée liegt in den entsprechenden Förmchen die sollten nicht höher als 2,5 – 3 cm hoch sein und nicht größer als 12 cm im Durchmesser. Bei tieferen Gefäßen stockt die Crème nicht gleichmäßig. Besonders hübsch sieht es aus wenn sie die Creme mit frischen Früchten und einer Zucker Dekoration servieren. Diese stellen sie ganz einfach her, in dem sie Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen und mit einem Löffel oder Gabel Fäden ziehen und diese schnell bevor die Masse erkaltet verbiegen.**

## **Karibische Nacht**

**Insgeheim wünschte sich Jacky schon immer mal einen Farbigen im Bett zu haben, doch gab es nie eine Gelegenheit.**

**Die Dildos in schwarz waren immer die Größten und bei Porno Filmen konnte man ja sehen, wie riesig die gefärbten Freudenspender waren.**

**Jacky hätte im Traum nicht daran gedacht noch heute Nacht mit einem wundervollen dunkel brauen Mann ein Bett zu teilen und den tollsten und heißesten Sex zu haben.**

**Sie war in Berlin auf einer Tagung und am Abend ging sie zu einem großen karibischen Fest.**

**Es gab die leckersten Cocktails und Drinks und aus den Boxen dröhnte Musik, die Jacky gedanklich an einen Palmen Strand zauberten.**

**Die große öffentliche Party war gut besucht, mindestens 500 Leute waren gekommen und das Wetter trug dazu bei, dass die Stimmung von Beginn an heiß und ausgelassen war.**

**Platz konnte sie noch keinen ergattern doch das war auch im Moment nicht so wichtig, denn zuerst schlenderte sie durch die tanzende Menge und erfreute sich an der guten Stimmung der Menschen.**

**An der Bar bestellte sie eine Piña Colada Spezial und flirtet ein wenig mit dem hübschen Barkeeper, der ihr besonders viel weißen Rum ins Glas schüttete. Hastig trank sie das erste Glas aus um sich auf die Tanzfläche zu begeben und sich mit den anderen rhythmisch im Tanz zu wiegen. Mal lächelte sie hier ein Mann an, mal ergriff ein anderer ihre Hand, alles war zwanglos und unglaublich heiter.**

**Sie tanzte sicher dreißig Minuten oder länger und ging sehr durstig an die Bar zurück. Es war großes**

**Gedränge und sie stand in einer Schlange in dritter Reihe.**

**Vor ihr stand ein großer dunkelbrauner gutaussehender Mann mit rabenschwarzen krausen Haaren. Er war nicht schwarz, aber sehr dunkel und sein Hemd war schon leicht verschwitzt.**

**Sein Geruch, eine Mischung aus Schweiß und einem guten Herrenparfum erregte sie sehr und sie hätte ihn am liebsten einmal angefasst. Er aber war nach vorne konzentriert um irgendwann an der überfüllten Bar anzukommen und sich einen Drink zu holen. Von hinten drängten weitere Durstige nach und so ließ sie sich leicht nach vorne fallen, als hätte man sie von hinten an geschubst. Er drehte sich um und sie sah ihm in seine wundervollen schwarzen Augen. Mein Gott war das ein toller Mann! Jacky spürte wie ihr Blut in ihr Gesicht schoss und sie spürte dass ihre Halsschlagader heftig klopfte. :“schöne Lady, darf ich ihnen etwas zu trinken holen?“ fug er sehr galant. Er hatte sie wahrgenommen, und sie schien ihm zu gefallen oh welch ein Glück.**

**Jacky versuchte sich ihre Erregung nicht anmerken zu lassen und antworte so cool als möglich:“ das wäre super nett von ihnen bitte irgendeinen der leckeren Cocktails egal welchen!“**

**Sie ging einige Schritte zurück um andere Wartende vorzulassen und holte rasch ihren kleinen Spiegel aus der Handtasche um ihr Make Up zu überprüfen. Bis er mit zwei Gläser zu ihr kam hatte sie noch ein wenig von ihrem Parfum an Hals und Kniekehlen**



**getupft und ihre Haare gekämmt. Perfekter ging es nicht und sie hoffte dass er sich vielleicht ein klein wenig in sie verlieben könnte**

**Er überreichte ihr einen Caipirinha und stellte sich als Robin vor. Er erzählte ihr dass er selbstständig und mit Finanzierungen von Großprojekten zu tun habe. Er sei studierter Jurist und lebe schon seit elf Jahren in Berlin. Seine Mutter ein Mix aus Marokko und Frankreich und sein Vater sei Diplomat in der dominikanischen Republik. Sie war angenehm überrascht, dass „Ihr“ schwarzer Traummann aus so gutem Elternhause kam und selbst auch gebildet ist. Sie tranken ihre Gläser schnell leer und tanzten wild und ausgelassen zu der karibischen Musik. Robin konnte seinen Körper bewegen wie eine Schlange und wenn er seinen Oberkörper zurück beugte konnte sie sehen dass er eine Menge in seiner Hose versteckte. Gegen Mitternacht hatten sie schon jeder vier Gläser des süffigen Getränkes intus und immer öfter musste er sie halten, wenn sie beim Tanzen das Gleichgewicht verlor.**

**Jacky schmiegte sich fest an ihn und endlich nahm er ihren Kopf in seine Hände und küsste sie leidenschaftlich. Sofort spürte sie den Druck seines wachsenden Penis gegen ihren Körper und sie presste fest ihren Venushügel dagegen.**

**Robin zog sie ein wenig aus der Menge und lief mit ihr in Richtung eines Taxistandes. Ohne sie zu informieren oder zu fragen rief er das Taxi und gab seine Adresse an. Sie ließ alles willenlos geschehen**

**und schon im Taxi öffnete sie seinen Hose um zu fühlen was sie wohl erwarten würde.**

**Sie war so heiß und so scharf, am liebsten hätte sie dem Fahrer gesagt er soll aussteigen und sie eine Stunde in Ruhe lassen, doch sie streichelte sanft seine beschnittene glänzende Eichel aus der bereits die ersten Lusttröpfchen quollen.**

**Nach wenigen Minuten waren sie an Robins Wohnung angekommen und fuhren mit dem Aufzug in den neunten Stock. Robin schloss die Türe auf und Jacky öffnete bereits die Knöpfe ihrer Bluse.**

**Robin zeigte ihr kurz seine hübsche elegante Wohnung und dann verschwand sie im Badezimmer. Sie zog sich aus, duschte und kam nackt in das Wohnzimmer.**

**Robin war nicht da, doch sie hörte das Rauschen von Wasser aus dem andern Badezimmer und schenkte sich einen Whisky ein.**

**Sie tauchte ihre Finger in das Glas und benützte damit ihre steifen Brustwarzen und auch ihren Kitzler. Endlich kam auch Robin aus dem Badezimmer und stand in seiner ganzen braunen Pracht mit steifem Schwanz vor ihr. Er nahm sie in die Arme als wäre sie nur ein Vögelchen und trug sie in sein Schlafzimmer.**

**Robin hatte Edelstahlhandschellen auf seiner Kommode liegen und mit diesen fesselte er sie an seinem silbernen Bettpfosten.**

**Sie war wahnsinnig erregt hatte aber auch ein der Gefühl der Angst und des totalen Ausgeliefert sein.**

**Was ist wenn alles gelogen war, er vielleicht ein Drogendealer ist und Aids hat, sie nun töten will? All diese Gedanken schossen ihr durch den Kopf, doch ihre Geilheit und die Lust auf Sex mit ihm schob alle Sorgen bei Seite**

**Robin fesselt nun auch ihre Füße mit einem schwarzen Seil und so lag sie willenlos mit gespreizten Beinen auf seinem Bett.**

**Robin holte eine Kerze, zündete sie an und ließ langsam Tropfen für Tropfen von dem heißen flüssigen Wachs auf ihren Körper tropfen. Er saß dabei vor ihrer Öffnung und ließ seine Schwanzspitze mit ihrer Klitoris spielen. Diese Mischung aus gefesselt sein, Schmerz und Lust brachte sie fast zum Wahnsinn.**

**Sie schrie und ihr Körper bäumte sich auf, doch sie konnte seinen Händen und seinem großen schwarzen glänzenden Penis nicht entkommen. Er führte ihn zu ihrem Mund und sie konnte seine großen Hoden sehen. Er führte ihn in ihren Mund ein, doch sie konnte nur die Spitze aufnehmen er war zu groß und zu dick, hätte er ihn tiefer eingeführt sie wäre daran erstickt.**

**Jacky hätte gerne seinen Penis massiert doch mit ihren gefesselten Händen konnte sie nur passiv da liegen und alles über sich ergehen lassen.**

**Endlich rutschte Robin langsam an ihr herunter und nun drang er wild und heftig in sie ein. Sein Wonnestab passte kaum in ihre Öffnung und auch hier war die Mischung aus Schmerz und Lust so**

**gewaltig wie sie es im Leben vorher nie empfunden hatte.**

**Er stieß heftig zu und sein muskulöser dunkler Körper sah erregend aus in dem schwachen Licht. Mit einem lauten schmatzenden Geräusch zog er seine ganzen tiefenden 25 Zentimeter aus Jackys Liebesschlund und rutschte hoch zu ihrem Gesicht. Robin brüllte auf, eine gewaltige Menge Sperma klatschte auf ihren Busen. Der riesige Negerschwanz vibrierte jetzt richtig, Jacky hätte ihn so gerne angefasst doch noch immer war sie gefesselt.**

**Nun endlich löste er ihre Handschellen und die Fußfessel und sie konnte seinen schweißnassen Körper umarmen. Die nächste Stunde nahm Robin Jacky mehrmals in unterschiedlichen Positionen, bis sie später fast explodierten und Robin und Jacky gleichzeitig laut brüllend und von irrer Erregung geschüttelt zu einem weiteren Höhepunkt kamen.**

**Beide lagen erschöpft aber wundervoll befriedigt und glücklich nebeneinander. Robin holte eine Flasche Champagner und diese frische prickelnde Getränk weckte wieder ihre Lebensgeister und sie streichelte erneuet seinen wundervollen Penis, der auch wieder sofort stand.**

**Nun setzte sich Jacky auf ihn und bestimmte in welchem Tempo sie nun poppten und beide erlebten nochmals einen super geilen Höhepunkt der sie fast bis zu den Wolken am Himmel trug.**

**Mehr war aus seinen prallen Hoden nicht heraus zu holen und Jacky hatte auch das Gefühl, dass ihre**

**nasse Öffnung nun dringend etwas Ruhe braucht. Sie hatten Hunger bekommen und Robin schlug vor ihr etwas Karibisches zu kochen. Sie küsste ihn zärtlich und gestand ihm dass sie sich total verliebt hat.**

**Robin ging es ebenso und nahm sie liebevoll und zärtlich in die Arme und sagte:“ ich glaube ich habe die Frau meines Lebens gefunden und wäre froh du würdest für immer bei mir bleiben!“**

**Jacky sah ihn liebevoll an küsste ihn und sagte:“ Ja!“ Dann gingen sie in die Küche um ein Essen zuzubereiten. Jacky öffnet den Kühlschrank und war sprachlos, da stand eine ganz wundervolle Torte darin mit lauter Marzipanrosen. Robin holte sie stolz heraus und erzählte ihr dass seine Eltern zu Besuch kommen und er als Überraschung für sie diese Torte gebacken hat. Was für ein toller Mann, gutaussehend, gebildet ein super Liebhaber und ein guter Koch, na den werde ich mir halten dachte Jacky glücklich.**

## **Melonen Praws**

### **Zutaten**

**500 Gramm geputzte entdarmte Garnelen**

**150 Gramm Macadamia Nüsse**

**½ frische Ananas**

**20 Kugeln einer Honigmelone sie können auch kleine Würfelchen machen**

**2 Pfirsiche**

**1 Dose Kokosmilch**

**2 Chilis ohne Kerne**

**Salz und etwas Curry Pulver oder Paste**

### **Zubereitung**

**Die Garnelen zusammen mit den klein gehackten Nüssen anbraten und warm zur Seite stellen, dann die klein geschnittenen Früchte und die Melonen Kugeln in diesem Fett anbraten , die Kokosmilch Peperoni , Salz und Curry anbraten , und ein klein wenig einköcheln lassen Nun die Peperoni wieder hinzu geben und direkt servieren.**

**Dazu passt hervorragend ein frisches Weißbrot oder Reis und ein frischer junger Weißwein. Zubereitungszeit keine 20 Minuten also auch nach so super tollem Sex noch schnell gemacht ohne große Mühe und bei so vielen aphrodisierenden Zutaten wird er vielleicht noch einmal zum Leben erweckt**

# **Schokoladentorte im Marzipanmantel**

## **Zutaten**

**800 Gramm gemahlene Walnüsse**

**800 Gramm bittere Couvertüre**

**6 Teel. Kakao Pulver 600 Gramm Butter**

**300 Gramm Zucker 10 Eier eine Prise Salz**

**500 Gramm Rohmarzipan**

**Lebensmittelfarbe**

**1 Esslöffel Kokosflocken**

## **Zubereitung**

**Backofen auf 190° vorheizen. 2 Springformen 1 kleinere und 1 größere mit Backpapier auslegen und mit Butter einfetten. Rand der Form ebenso. Dann mit Mehl bestäuben. Nüsse und Schokolade mit dem Kakaopulver bestäubt GEMEINSAM in der Küchenmaschine klein hacken. Butter und Zucker schaumig schlagen Eigelbe nach dazu und gut vermischen. Vorsichtig mit der Schoko Mischung verrühren. Eiweiße mit Prise Salz steif schlagen vorsichtig untermengen. In die beiden Formen oder auf Backblech geben und ca. 1 Stunde backen. Stäbchenprobe ! Wenn fertig, auskühlen lassen,**

**dann durchschneiden und mit Aprikosenmarmelade füllen. Am besten je 2 x also insgesamt 4 x . Sie können aber auch eine andere Marmelade oder eine Schokoladencreme Nusscreme oder was sie gerade zu Hause haben verwenden. Die Teile aufeinander setzen. Sollten sie noch ein kleines Förmchen gehabt haben, so können sie 3 Schichten machen. Alles mit Marmelade oder Creme bestreichen, damit das Marzipan besser hält.**

**Nun das Marzipan auf Puderzucker dünn auswellen und den ganzen Kuchen damit bedecken. Dann aus dem Marzipan unter tropfenweiser Hinzugaben von Lebensmittelfarbe einzelne Blättchen formen in 2 Finger und diese zu Blüten zusammen fügen. Die Rosen und Rosenblätter dann mit ein wenig Marmelade auf die Torte „kleben“ und ein wenig Kokosflocken darüber streuen Ist nicht ganz einfach, doch für Damen oder Herren, die gerne basteln sicher zu bewältigen. Und so ein Blumenkuchen ist doch eine wundervolle Liebeserklärung.**





## **Weißes Espressomousse**

### **Zutaten**

**(für 5 Personen)**

**300 g weiße Kuvertüre**

**2 Blatt Gelatine**

**2 Eier 1 Eigelb**

**50 g starker Espresso**

**20 ml Kaffeelikör**

**500 g geschlagene Sahne**

## **Obstsalat**

**1 Ananas, 5 Kumquats**

**10 Physalis, 1 Pfirsich**

**Saft einer halben Zitrone**

**Schlagsahne Zucker**

## **Zubereitung**

**Die Kuvertüre auf einem 45 °C heißen Wasserbad langsam schmelzen. Die Eier und das Eigelb im heißen Wasserbad aufschlagen, bis sie das Volumen verdoppelt haben. Vom Wasserbad nehmen und die eingeweichte und gut ausgedrückte Gelatine in der warmen Ei Masse auflösen. Die Ei Masse mit der geschmolzenen Kuvertüre vermischen und dann den Espresso und den Kaffeelikör einrühren. Zuletzt die halbsteif geschlagene Sahne unterheben. Die Masse in Espresso- oder Mokkatassen füllen und abgedeckt 12 Stunden kühl stellen.**

**Für den Obstsalat das Obst klein schneiden und kurz vor dem Servieren in einer „Marinade“ aus Zucker und Schlagsahne anmachen**



## **Die dicke Marktfrau**

**Auf dem Weg nach Hause kam Rudolf immer am Markt vorbei, denn ganz in der Nähe musste er zur U Bahn Station. Die Obst Gemüse und Kräuter Düfte, die von den Buden in seine Nase strömten verführten ihn immer wieder zu einem Einkauf, denn Rudolf kochte gerne und am liebsten mit ganz frischen Zutaten. Wie so oft ging er auch an diesem Montag zu dem Kräuterstand und kaufte einen Korb frischer Perlzwiebelchen, Knoblauch Kräuter und Chili.**

**Die Marktfrau war neu an diesem Stand und sehr mollig, fast schon fett, aber ihr Gesicht war hübsch und die Möpfe so groß wie Melonen. Sie war für eine dicke Frau echt modisch gekleidet, doch dies täuschte nicht über ihre Ausmaße hinweg. Die kurze rote Bluse endete in der Taille, oder besser gesagt**

irgendwo in der Mitte ihren runden Körpers, denn Taille war keine zu sehen. Der Melonenbusen war so prall, dass man Angst haben musste der Stoff der Bluse würde zerplatzen. Die Beine waren rund und fett und es sah so aus, als ob sie Mühe hätte gerade zu stehen. Rudolf beobachtete sie und sie lächelte ihm zu, als sie ihm die Tüte mit den Kräutern reichte. :“Na, was wollen sie denn kochen?“ frug sie ihn um irgendwie ein Gespräch zu beginnen. :“ weiß ich noch nicht, muss mich inspirieren lassen, wenn ich meinen Kühlschrank durchforste!“ antwortete ebenso lächeln Rudolf.

Rudolf mochte eigentlich keine korpulenten Frauen, er hatte seit vier Jahren eine Freundin, die wog knapp 50 Kilo und hätte hinter dieser Monsterbusen Dame einen Striptease tanzen können ohne dass es jemand gesehen hätte, aber irgendetwas an ihr zog ihn total in den Bann. Sie spürte offensichtlich seine mit Unwissenheit und Unsicherheit gemischte Begierde und näherte sich ihm noch ein wenig. :„*Wenn du meine schönen Titten und wundervoll weichen Arsch sehen willst, dann musst du mit mir gehen!*“ Ihre Augen blitzten schelmig auffordernd, als sie auf seine Antwort wartete und Rudolf nickte über sich selbst ganz erstaunt zustimmend. :“*Du wirst es nicht bereuen!*“ sagte sie selbstbewusst, denn sie spürte dass sie Rudolf wohl reizte, er aber nicht so recht wusste wie er reagieren sollte. Die Marktfrau war ein geiles Luder und verführte wen sie nur bekommen konnte, sobald sie bemerkte, dass

ein männlicher Kunde ihre fetten prallen Möpfe anstierte signalisierte sie ihm dass er sie haben kann. Rudolf kam sich vor wie ein kleiner Schuljunge, der etwas ganz böses machen möchte und Angst hatte, dass Eltern oder der Lehrer es erfahren werden. Die Dicke, er kannte nicht einmal ihren Namen, hängt ein Schild an den Stand bin bald zurück und rief ihm zu er möge ihr folgen. Er lief ihr nach, sah sich mehrfach um, ob ihn auch keiner sah, den er vielleicht kannte, denn er war sich bewusst, dass jeder seinem Gesicht ansah, dass er in wenigen Minuten seine kleine Freundin betrügen würde. Schon bei dem Gedanken wurde er noch erregter und seine Hose spannte so wie ihre Bluse.

Nach weniger als 500 Meter war sie an ihrer Wohnung angekommen, schloss die Türe auf und sie gingen hinein. Ohne Umschweife oder einer Höflichkeitsfloskel, wie:“ haben sie Durst darf ich ihnen was zu trinken anbieten bitte nehmen sie Platz!“ oder irgend so etwas ging sofort zur Sache, denn ihr Stand war ja nun unbewacht und sie wollte keine Zeit verlieren. Sie zog ihren enganliegenden Rock und die zum bersten gespannte Bluse aus und Rudolf war fast sprachlos, als darunter geile Strapse schwarze Strümpfe und ein riesiger schwarzer Spitzen BH zum Vorschein kam. Mein Gott, waren das Möpfe, nie zuvor hatte er eine solche dicke Frau in Unterwäsche gesehen, sein Penis wuchs ins unendliche und er zog schnell seine Hose aus. Nun zog sie langsam und genüsslich ihren BH aus und die

**Melonen sackten nach unten weil sie zu fett waren zum stehen, die Nippel waren von runden Warzenhöfen umgeben und hingen länglich mit hinab. Alles war so gewaltig an dieser Frau, so anders, so anziehend und abstoßend zugleich. Ihre dunkel behaarte Muschi konnte er kaum erkennen, da ihr fatter Bauch den gesamten Bereich verdeckte, doch er wollte sehen, was sich hinter dem Bauchspeck wohl verbergen würde und suchte mit seinen Händen nach dem Zugang zu ihrer Liebesgrotte.**

**Die Dicke zog ihn direkt mit erstaunlicher Kraft auf ihr Bett und er saugte sich sofort an ihren Möpsen fest. Mit ihren relativ schlanken gut gepflegten Händen streifte sie ihm die Short herunter und widmete sich mit ihrem prall rot geschminkten Mund seinem Ständer. Das geile dicke Weib kam dadurch so in Wallung, dass sie den total passiven und hilflos wirkenden Rudolf packte und quer über ihr Kopfkissen auf den Rücken legte. Nun setzte sie sich mit ihren 150 Kilo auf den hoch aufgerichteten Lustständer. Sie hüpfte auf und nieder, die Riesenmelonen schwingen rhythmisch dazu hin und her, bis er ihre Nippel zu fassen bekam und sie massierte. Dieses Marktweib war hemmungslos am Werke, sie ließ ihm keine Atempause, und tobte wie eine Besessene auf seinem harten Schlegel.**

**Sie wollte keine Zärtlichkeit, kein Kuss, kein Wortwechsel, nur schnellen Sex, was für eine Frau eigentlich untypisch ist, doch genau das fand er so aufregend und anziehend an ihr. Sie befahl, dirigierte**

**und sie bestimmte wann er zu kommen hatte. Als sie spürte, dass es bald so weit sein würde wälzte sie sich von ihm herunter, nahm seinen Kopf und drückte ihn in ihren Schoß. Alles an ihr war so gewaltig auch ihre Vagina war dick fett und speckig und er bekam kaum Luft so fest drückte sie ihn auf ihre steife Klitoris. Sie duldet ihm keine Pause und erst als sie wild aufschrie und am ganzen Körper zitterte ließ sie seinen Kopf los und er konnte wieder richtig Luft holen. Nun hatte sie, was sie brauchte, doch er verlangte nun auch sein Recht und drang rasend vor Geilheit und Erregung in dieses feucht warme fettige Riesengebilde ein.**

**Er war erregt und gleichzeitig wütend über sich selbst, dass er sich zu solch einem Abenteuer hat hinreißen lassen. Ohne auch nur eine Sekunde an die Frau zu denken, die unter ihm lag arbeitet er schnell und gezielt auf seinen Höhepunkt hin und schaffte dies auch in nicht mal zwei Minuten.**

**Rudolf wischte sich mit dem Bettlaken seinen feuchten Penis ab, zog sich schnell an nahm seine Tüte mit den Kräutern und verließ fluchtartig ihre Wohnung. Oh mein Gott, was hatte er getan, er konnte selbst nicht begreifen wie er sich zu solch einem Abenteuer hat hinreißen lassen. Nie im Leben darf das seine Susanne erfahren und heute Abend wollte er ihr ein ganz köstliches Dinner kochen und sie damit Überraschen.**

**Er freute sich auf ihren zierlichen schlanken Körper und spürte, dass sein kleiner Freund in der Hose sich**

**schon wieder regte ging schnell zum Supermarkt um die Zutaten einzukaufen.**



## **Menü für die betrogene Susanne**

**Romanesco Suppe mit Kaninchenleber  
Rinderfilet mit Zimt – Pflaumensoße  
Vanille Parfait auf Mango Salat**

### **Romanesco Suppe**

#### **Zutaten**

**175 g Romanesco ( Broccoli )**

**1 Stangensellerie**

**20 g Butter**

**350 ml Gemüsefond**

**Salz, frisch gemahlener Pfeffer**

**1 Zwiebel**



**1 Knoblauchzehen**

**100 ml Sahne**

**200 ml Weißwein**

***Für die Einlage***

**100 g Kaninchenleber**

**35 g Butter**

**Salz, Pfeffer, Basilikum**

**Zubereitung**

**Stangensellerie Zwiebel, Knoblauch und Romanesco kurz in Butter andünsten, mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen, würzen, ca. 15 Minuten köcheln lassen, auf pürieren, mit Sahne durchziehen**

**Kaninchenleber von Fett und Sehnen befreien, in Butter kurz auf beiden Seiten anbraten, würzen, und in Scheiben schneiden**

**Suppe in vorgewärmte Teller geben, Einlage dazu geben und mit Basilikum Blättern garnieren**

## **Rinderfilet mit Pflaumen-Zimt Soße**

**Zutaten**

**1000 g Rinderfilet**

**100 g grobes Meersalz**

**1 Zimtstange**

**½ l Rotwein**  
**10 cl Balsamico Essig**  
**1 EL Kristallzucker**  
**2 Lorbeerblätter**  
**5 Thymian Zweige**  
**Pfefferkörner**  
**150 g Pflaumen**  
**½ Chili ohne Kerne**  
**1 kleine Zwiebel**

### **Zubereitung**

**Rinderfilet dick mit grobem Salz einreiben, zudecken und über Nacht durchziehen lassen, danach das Salz abreiben. Nun kochen Sie alle Zutaten nur das Filet nicht etwa 40 Minuten lang, danach Rinderfilet einlegen und je nach Größe ca 10 – 15 Minuten pochieren, Fleisch herausnehmen, zugedeckt warmstellen Sauce pürieren und durch feines Sieb passieren, dann Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Soße servieren.**

## **Vanilleparfait auf Mango Salat**

### **Zutaten**

**1 Ei ,1 Dotter**  
**50 g Zucker**  
**250 g geschlagene Sahne**  
**Mark einer Vanille Schote**

**10 Basilikumblätter**

**200 g reife saftige Mango**

**40 g Puderzucker**

**Zubereitung**

**Eier und Zucker zuerst über heißem Wasser aufschlagen, dann kalt schlagen. Vanillemark und den Basilikum (zerkleinert) unterheben, in Silikon Förmchen füllen und in den Gefrierschrank stellen. Mango in Scheiben schneiden und leicht mit Staubzucker marinieren. Das gefrorene Parfait auf den Mangoscheiben anrichten und garnieren mit einem Blatt Basilikum**



## **Die Jugendliebe**

**Heidi war unsicher, hatte sie ein Gespenst gesehen hatte oder einen Menschen aus Fleisch und Blut. Sie glaubte, ihr Kopf gaukelt ihr etwas vor, denn noch vor**

wenigen Stunden dachte sie an ihre erste große Liebe und wie schön es damals war. Sie hatte noch genau in Erinnerung wie sie von Timo verführt wurde. Mit 18 lernte sie ihn kennen und lieben, er war ihr erster Mann und nur zu gerne dachte sie an die ersten heißen Küsse, die ersten Berührungen und die heimlichen Fummeleien im Garten ihrer Großeltern zurück.

Ihr erster Sex mit Timo war sehr schön, ganz im Gegensatz zu den Erzählungen ihrer Freundinnen, die sagten es hätte ihnen sehr weh getan. Timo war vorsichtig hatte sie lange geknutscht und gestreichelt, sie liebevoll ausgezogen, und sie konnten sich nackt genießen. Timo gönnte Heidi ein langes Streicheln ihrer Nippel, was sie sehr mochte und seine Finger untersuchten zeitgleich ihre jungfräuliche Muschi Sie war hell erregt und tropfnass und ganz langsam und vorsichtig schob er sein steifes Glied in ihre Grotte.

Er spürte den Widerstand und drückte dagegen, für einen kleinen Moment spürte sie einen ganz kurzen Schmerz, der aber sofort von Wohlgefühl abgelöst wurde. Sie bewegte sich aus dem Gefühl heraus intuitiv im Rhythmus mit Timo und erlebte einen intensiven, noch nie so erlebten Orgasmus, noch bevor Timo zum Höhepunkt kam und dabei arg zu zittern begann. Sie waren verliebt und auch viele Monate zusammen und glücklich, bis sie einen anderen Mann kennen lernte und Timo eine andere Frau heiratete. Dann sahen sie sich 22 nicht mehr

wieder, bis sie nun bei einem Besuch im Zoo ihre alte Liebe am Beckenrand der Seehunde stehen sah  
Er drehte sich um und tatsächlich es war Timo. Sie erblickten einander, gingen aufeinander zu und fielen sich vor Wiedersehensfreude automatisch in die Arme, Es gab viel zu berichten und sie beschlossen, dies bei einem Glas Wein zu tun. So erfuhr Heidi, dass er seit Jahren in München als Koch arbeite, seit fünf Jahren geschieden war und als Single lebte. Sie verheimlichte ihm nicht, dass sie in einer Beziehung lebte und mit ihrem Mann Peter auch sehr glücklich sei Ein Prickeln lag in der Luft und man konnte förmlich spüren dass es zwischen diese beiden Menschen knisterte und Amor unentwegt seine Pfeile abschoss.

Timo begehrte sie wie vor 22 Jahren und dachte an den Sex im Garten ihrer Großmutter. Der erste Sex einer Frau ist immer etwas Besonderes auch für einen Mann und Timo war froh, dass er sie damals öffnen durfte. Er schob seine Hand zu ihren Fingerspitzen und diese kurze Berührung löste gewaltige Energiestöße aus, die durch Heidis Körper schossen. Timo sah sie liebevoll an und sagte: "Liebste, komm, lass uns noch einmal den Zauber unserer ersten Nacht wiederholen!" Sie nickte, blickte mit einem sehnsüchtigen Lächeln zu ihm und öffnete leicht den Mund. Timo zahlte den Wein und sie gingen Hand in Hand vorbei an Löwen und Elefanten, zu seinem Auto. Timo fuhr einen dunkelblauen Mercedes 500 mit beigem Leder das

**sah sehr elegant aus, damals hatte er noch eine verrostete Ente.**

**Er fuhr langsam um sie zärtlich mit seiner rechten Hand streicheln zu können und Heidi öffnete seine Hose um dem ihr gut bekannten wohlproportionierten Willi, wie er seinen kleinen Freund immer nannte die Freiheit zu gewähren, die er nun brauchte.**

**In seiner Wohnung angekommen ließ er ihr gar keine Zeit sich umzusehen, sondern ging direkt in sein Schlafzimmer und begann sie zu entkleiden. Sie spürte seine Lippen auf ihrem Mund und seine Hände, streichelten ihre inzwischen viel größeren Brüste. Heidi hatte sich vor zwei Jahren Silikonkissen einoperieren lassen, doch das konnte man nicht spüren und nicht sehen, weil sie unter dem Brustmuskel waren. Ihre Nippel hatten sich aufgerichtet und ihre Brust sah hinreisend schön aus.**

**Er musste sie immer wieder ansehen so fasziniert war er von ihr. Sie beugte sich zum ihm und nahm sie sich seinen schönen feuchten Penis vor. Für ihn war das eine echte Überraschung, denn früher mochte sie das gar nicht gerne, doch nun hatte sie selbst Freude daran und spielte liebevoll mit der Zunge an seiner Eichel. Er genoss es, wie gekonnt und intensiv sie ihm seinen Willi lutschte. Ihre Zunge windete sich warm, lang und weich um seinen Freund und ihre Lippen saugten herrlich. Timo stöhnte und flüsterte ihr leise zu, dass er sie noch immer**

wahnsinnig begehre. Timo zog sie zu sich hoch, küsste sie und drehte sie nun auf dem Bauch um sie von hinten zu nehmen. Ihre Muschi war tropfnass und es war ein wunderbares Gefühl für ihn seinen Liebestab in diese warme feuchte Höhle einzuführen.

Sein Riemen bekam eine Verwöhn Kur durch ihre Grotte, seine Augen das optische Sahnehäubchen durch ihren geilen runden Popos den er streichelte. Ab und an wanderte das Streicheln zu ihrer dick angeschwollenen Klitoris was sie so erregte dass sie selbst ohne Hemmungen noch mit ihren Händen sich ihre Brüste rieb. Nun drehte er sie energisch um, spreizte ihre Beine und ließ seinen harten Willi langsam in ihre heiße nasse Liebeshöhle gleiten. Er poppte sie wild aber zügelte sich um ihr noch einmal die Möglichkeit zu geben einen weiteren Höhepunkt zu bekommen. Trotzdem kam er an seine Grenze, die ihm nur noch einen Weg offen ließ alles was seine pulsierenden Hoden hatten in ihren warmen Bauch zu spritzen. Er schrie auf und krallte sich an ihren Schultern fest da kam auch sie nochmals und ihre Körper zitterten und bebten gemeinsam.

Timo küsste sie leidenschaftlich und flüsterte ihr ins Ohr:“ du bist noch viel schöner und begehrenswerter als vor 22 Jahren jedes Jahr machte dich hübscher wie gerne würde ich dich für immer behalten!“ Doch Heidi hatte einen Lebensgefährten, sie war nicht verheiratet, aber seit Jahren glücklich liiert. Sie konnte im Moment keinen klaren Gedanken

**fassen zu aufgewühlt war nicht nur ihr nass geschwitzter Körper sondern auch ihr Geist.**

**Timo machte ihr den Vorschlag erst einmal etwas für sie zu kochen und bei einer guten Flasche Wein könne man dann in Ruhe über eine mögliche gemeinsame Zukunft sprechen.**

**Rasch zauberte er eine kleine Vorspeise die er**

## **Glückskäfer Häppchen**

**nannte, weil er so glücklich war sie wiederzusehen.**

**Er schnitt Weißbrot in Scheiben, gab Butter und eine Scheibe Lachs darauf und eine halbe Kirschtomate, die er am „ Hinterteil „ des Käfers einritzte. Der Kopf eine halbe schwarze Olive und die Pünktchen waren eine Basilikum Paste; man kann aber auch Mayonnaise nehmen oder Senf mit Petersilie noch dekorieren.**

**Dann entschloss sich Timo seine neue, alte Liebe mit Backhändl. Zu verwöhnen auf seine ganz spezielle Art.**





## **Backhändl einmal ganz anders...**

### **Zutaten**

**1 naturgefügtertes Brathuhn möglichst vom Bauern**

**1 Glas Olivenöl,**

**2 Eier, Salz, Pfeffer**

**Semmelbrösel, 5 Knoblauchzehen,**

**eine Hand voll frisch gehackte Basilikum und glatte Petersilie**

**4 Zitronen**

**1 Teelöffel Rosmarinnadeln**

**1 Teelöffel Rum.**

### **Zubereitung**

**Das gut gewaschene Huhn wird in 6 etwa gleich große Teile zerteilt und gehäutet.**

**Nun stellen sie aus dem Olivenöl, Zitronensaft, Petersilie, Basilikum, Rosmarin zerdrücktem Knoblauch, Rum, Pfeffer und Salz eine Marinade her.**

**In diese Marinade legen Sie die Hühnerteile ein und lassen sie Eine Weile ziehen, je länger je besser kann auch über Nacht sein.**

**Nun nehmen Sie die Teile heraus, tupfen sie ab und drehen sie in den verquirlten Eiern. Dann in Semmelbrösel ( Vollkorn am besten ) wälzen und in reichlich Butterschmalz bei mittlerer Hitze**

**langsam knusprig gar werden lassen.**

**Dazu schmeckt sehr gut ein Endiviensalat mit frischen warmen Pellkartoffeln und viel Knoblauch**

## **Sex im Alter ? Wie bleibt man fit?**

**Jeder weiß wie wichtig gesunde Ernährung ist, doch was exakt bedeutet „gesunde Ernährung“**

**Ist es gesund, wenn wir täglich einen Topf gekochtes Gemüse essen?**

**Unser Körper sieht gekochte Nahrung als FREMDKÖRPER an und wehrt sich dagegen. Er setzt vermehrt Leukozyten ( weiße Blutkörperchen ) ein unseren Körper von den „ Schadstoffen“ zu befreien. Dieser Prozess der Leukozyten Vermehrung durch gekochte Nahrung nennt man auch Verdauungsleukozytose, also eine entzündliche Reaktion.**

**Der Mensch altert schneller, die sexuelle Lust und Aktivität lässt nach, die Haut wird runzelig und verfärbt sich auch besonders in der Augengegend bräunlich oder dunkel lila.**

**Eine gute Durchblutung ist von großer Bedeutung für unsern ganzen Körper für unser Aussehen und natürlich für unsere Sexualität.**

**ENZYME** sind die kleinen Helfer im Körper, sie spielen eine tragende Rolle in unserem Stoffwechsel und verhindern dass wir alt hässlich und träge werden. Herrscht im Körper ein chronischer Enzymmangel, so können keine Nährstoffe wie Mineralien Spurenelemente und Vitamine assimiliert und eingebaut werden.

Man hat bewiesen, dass Enzyme transmutieren können, das heist, die können zum Beispiel Kalzium in Silicium verwandeln oder Natrium in Kalium oder umgekehrt sie halten Ordnung in unserm Körper und ohne ihre Hilfe passiert in unserem Körper gar nichts.

Werden nun diese Enzymreaktionen durch allzu viel gekochtes Essen gestört, dann können gewissen Körperfunktionen nicht mehr ablaufen und wir bauen Unmengen von Schlacken an.

Um funktionieren zu können brauchen die Enzyme einen PH Wert von 7.3 – 7.4 testen Sie doch einmal Ihren PC Wert, Stäbchen kann man in der jeder Apotheke kaufen.

Enzyme werden schon beim Kochen zerstört und darum sieht unser Körper auch gekochte Nahrung als Fremdkörper an.

Ganz schlimm ist es bei Industrie Fertignahrung, diese ist homogenisiert, bestrahlt, extrudiert, gehärtet, pulverisiert, gekocht, gequetscht mit Farbstoffen, Füllstoffen, Geschmacksverstärkern, Bindemittel und Stabilisatoren versetzt.

Isst der Mensch überwiegend nur gekochte Nahrung

**oder noch schlimmer Fertigprodukte, so verlässt ihn langsam aber sicher die Lust an der Sexualität und irgendwann auch das Leben.**

**Rohe Lebensmittel wie Obst, Gemüse Nüsse gute Öle angekeimtes Getreide Sauerkraut, steigern unsere Vitalität um das ZEHNFACHE!**

**Sie bewirken eine Aktivierung der Hormondrüsen und greifen somit direkt in unser Sexualleben ein.**

**Wenn Sie attraktiv und fit bleiben wollen, so müssen sie dafür Sorge tragen dass Sie einen PH wert in Ihrem Körper haben, der um 7 liegen sollte. Liegt er weit darunter dann unbedingt entsäuern, denn Ihr Körper muss sich nun von den Schlacken befreien. Wichtig ist während des Entschlackungsprozesses viele vitaminreiche, rohe Nahrung zu sich zu nehmen. Selbstverständlich kann man nicht auf gekochtes Essen verzichten und ein schöner Schweinsbraten mit Knödel oder eine Kalbshaxe mit Spätzlen koche ich auch ab und zu,**

**Doch man kann dies ausgleichen mit einem Frühstück welches nur aus Obst oder gekeimten Körnern besteht, und am Abend einen schönen großen Salat mit gutem nativen Olivenöl und gutem mineralhaltigen Salz.**

**Der Mensch ist das einzige Lebewesen auf der Erde, welches seine Nahrung erst einmal durch industrielle Verarbeitung und Erhitzen verdirbt und dann noch mit**

**Natriumchlorid ( billiges Industriesalz ) vergiftet.**  
**Verzichten sie auch auf Milch, denn Milch ist KEIN Nahrungsmittel für Erwachsene. Der menschliche Körper kann nur bis zum zweiten Lebensjahr Milch verdauen, Danach wird kein Laktaseenzym mehr gebildet um Laktose abzubauen .Darum bekommen viele Menschen auch Cellulitis, die Sie mit keiner Creme wegbekommen, auch wenn die Industrie dies verspricht. Alles gelogen. Der Körper weiß nicht wohin mit den Schlacken und deponiert sie in Po und Oberschenkeln. Stellen Sie Ihre Nahrung um, sie werden hübscher, jünger und haben auch wieder mehr Lust auf Sex. Kefir mit rechtsdrehender Milchsäure hingegen ist sehr gesund und man sagt ihm wahre Wunder nach.**

**Auch die Funktion Ihres Darmes ist ein wichtiger Faktor um jung und vital zu bleiben. Jede Störung drückt sich am oder im Körper aus. Wer zu spät, zu schnell, zu fett und zu ungesund isst macht auch seinen Darm krank .Darum wenn sie künftig am Abend noch einmal Hunger bekommen, dann knabbern Sie ein paar Karotten oder Stangensellerie, essen ein paar Nüsse oder Obst und trinken viel Wasser dazu aber KEIN Sprudelwasser, denn dieses enthält KohlenSÄURE und das ist genau das , was unser Körper nicht braucht und vergiftet. Wenn sie so ein klein wenig Ihre Ernährungsweise umstellen, dann haben sie auch mit 80 noch Spaß im Bett.**

**Ganz wichtig sind auch Ihre Gedanken.**  
**Murphy und noch einige andere bekannte**

**Autoren schrieben Bücher über die Kraft des positiven Denkens. Je stärker und reiner die Denkresonanz, umso schneller und intensiver ist das Resultat sie werden das erleben, was sie denken, was Sie sich wünschen. Das funktioniert in der Sexualität ebenso wie im Beruf.**

**Nicht die Umstände bringen Ihre Gedanken ans Licht,  
Nein, Ihre Gedanken erzeugen die Umstände**



## **Die Amerikanerin**

**Durch meine Arbeit als Architekt, spezialisiert auf Restaurierungen von historischen Gebäuden bin ich in ganz Deutschland tätig und so verschlug es mich im Juni 2010 in die Lüneburger Heide. Ich sollte ein 700 Jahre altes Bauernhaus mit Nebengebäuden**

**restaurieren und soweit als erlaubt modernisieren. Das Gebäude war ziemlich heruntergekommen und es würde eine Menge kosten, dieses wieder fachgerecht in Stand zu setzen und gleichzeitig eine moderne Technik einzubauen.**

**Die Besitzerin, eine bildschöne junge Amerikanerin, die offenbar sehr vermögend war, gab mir den Auftrag mit dem Verweis Geld spiele für sie keine Rolle.**

**Jenny Wain schlug vor am Abend in ihrem Hotel vorbei zu kommen wenn ich die Maße kontrolliert hatte um dann weitere Einzelheiten zu besprechen.**

**Sie lächelte mich kokett an und tippelte mit ihren viel zu hohen Schuhen und ebenso viel zu kurzem Röckchen zu ihrem Jaguar und brauste davon.**

**Eine Wahnsinnsfrau dachte ich und musste mich bemühen an meine Arbeit zu denken und mit dem Auf Maß des Bauernhauses zu beginnen.**

**Wir hatten schon über Wochen miteinander korrespondiert, doch hatte ich ja keine Vorstellung wer hinter dem Name steht, dass diese Jenny so eine Klasse Frau ist hätte ich ja nie zu hoffen gewagt.**

**Der Tag verging im Nu und ich war noch nicht restlos fertig mit meiner Arbeit als es schon dunkel wurde und ich in mein Hotel fuhr um mich für das abendliche Gespräch fertig zu machen.**

**Ich duschte lange und genoss das heiße Wasser welches mir mit einem Massagestrahl auf den Rücken prasselte und ich dabei in meiner Fantasie**

**den warmen weichen Körper dieser Jenny streichelte.**

**Erst vor einer Woche las ich ein Buch über die Kraft der positiven Gedanken und so nahm ich meinen Rasierer und rasierte peinlich genau und sorgsam meinen Genitalbereich in der Hoffnung, heute noch diese wundervolle Amerikanerin verführen zu können.**

**Bei jeder Berührung meiner weichen Hoden dachte ich an sie und stellte mir vor, sie nähme meine weichen Äpfelchen in ihre schönen gepflegten Hände.**

**Ich zog mich nach meiner Badezeremonie schick an und fuhr gewappnet mit allen Unterlagen in ihr Hotel. Sie bewohnte eine Suite mit kleinem Wohnzimmer und es kam meinen Fantasien sehr gelegen, dass sie die Unterredung nicht in dem Hotelrestaurant führen wollte , sondern wir an ihrem netten kleinen Sofatisch Platz nahmen und ich dort meine Unterlagen ausbreitete.**

**Jenny rief denn Zimmerservice an und bestellte eine Flasche Rotwein, nachdem sie mich befragt hatte, ob ich weißen oder roten Wein bevorzuge.**

**Um ihr meine Pläne und Restaurierung Vorschläge besser erklären zu können, setzte ich mich neben sie und berührte mit meinen Beinen ihre straffen schlanken Schenkel.**

**Ein Schauer der Wollust überkam mich und ich fühlte dass sich in meinem Schritt**

**„Jemand“ ausbreiten wollte und nach Platz suchte.**



**Meine Hose spannte und Jenny sah von den Plänen schmunzeln auf meine Beule in der Hose und lehnte sich entspannt zurück an die Sofalehne.**

**Ihr super kurzer Rock rutschte noch ein wenig höher und ich konnte bis zu dem Ende ihrer schlanken Beine sehen.**

**Ich war so geil, dass ich einen Igel gevögelt hätte und trank hastig das Glas Rotwein leer um mich unter Kontrolle zu behalten.**

**Jenny genoss es ganz offensichtlich, denn nun schaute sie mich lasziv lässig an und knöpfte ihre Bluse ein wenig auf, weil sie viel zu warm angezogen sei, wie sie scherzend sagte.**

**Ich nahm meine rechte Hand von den Plänen und legte sie auf ihren Schenkel und sie spreizte sofort ihre Beine.**

**Sie wusste was sie wollte und was sie brauchte und so zögerte ich keinen Moment mehr und meine Finger glitten hinauf in ihre warme Höhle und erforschten ihre feuchte Liebesgrotte**

**Mir kam ein freches Grinsen über die Lippe .als sie meinen Kopf gegen ihre Brüste drückte und ihre Bluse ganz öffnete. Meine Geilheit stieg im Sekundentakt ins unermessliche. Mein Penis wuchs schlagartig ich öffnete schnell meine Hoe um ihm die notwendige Freiheit zu gewähren. Nun setzte sie sich verführerisch auf meinen Schoß und sah lächelnd in meine Augen. Wir küssten uns leidenschaftlich fordernd und immer sah sie mir dabei in die Augen, die ich kurz öffnete. Meine Zunge leckte ihren Hals**

**bis hinunter zu ihren wohlgeformten straffen Brüsten. Ich küsste ihre Brustwarzen und umspielte sie zärtlich mit meinen Lippen.**

**Jenny stöhnte lustvoll und zog rasch ihre wenigen Kleidungsstücke aus um dann meine Hose herunterzuziehen und meinen hochaufgerichteten Liebesstengel zu küssen.**

**Sie küsste meine pulsierenden warmen Hoden und ich war schon kurz vor einer Explosion, als ich sie zurück legte auf das Sofa. Sie spreizte ihre Beine mit den Highheels und so konnte ich ihre feuchte rosarote Muschi bewundern, bevor ich begann mit meiner Zunge ihren angeschwollenen Kitzler zu massieren.**

**Geschickt umspielte ich dieses kleine, süße hoch erregte Ding und vorsichtig knabberte ich mit meinen Zähnen daran, was ihr offensichtlich so gut tat, dass sie laut aufschrie und sich wie eine Schlange auf dem Sofa kringelte.**

**Ich trug sie die drei Meter hinüber auf das Bett und legte sie mit dem Bauch auf das weiche Deckbett um sie von hinten zu nehmen. Bereitwillig streckte sie mir ihren knackigen Popo entgegen und während mein steifer Penis wie von selbst in ihre feuchte Liebesgrotte eindrang konnte ich ihren sanft herabhängenden schönen Busen massieren. Geschickt bewegte sie ihr hübsches Hinterteil im Rhythmus mit meinen festen Stößen , doch als sie bemerkte, dass ich zum Höhepunkt kommen wollte, ließ sie sich nach vorne fallen und mein nasser**

**Zauberstab rutsche aus ihrer Muschi heraus.**

**Sie drehte nun mich auf den Rücken und setzte sich auf mich um in einem wilden hemmungslosen Ritt ein zweites Mal zum Höhepunkt zu kommen. Ich konnte mich noch zurückhalten, denn ich wollte abschließend noch einmal von oben in sie eindringen und dabei ihr hübsches Gesicht und die wundervollen Haare sehen können, und so drehte ich sie auf den Rücken und wieder fand mein hoch aufgerichteter Liebesstab sofort seinen Weg und versank bis zum Schaft in ihrer warmen Höhle .**

**Ich musste nun doch die Augen schließen zu intensiv war das Gefühl und so konnte ich ihre weichen langen Haare nur fühlen während ich in raschen Stößen meinem Höhepunkt entgegen strebte.**

**Sie kraule mit ihren Händen meine pulsierenden Säckchen und ihr Streicheln wurde stürmiger und fester, als sie spürte, dass ich mit einem leisen Aufschrei zu einem irre geilen Orgasmus kam.**

**Total glücklich und befriedigt legte ich mich neben sie und ließ unsere überraschend stürmische Liebesbeziehung sanft mit zärtlichem Streicheln ausklingen.**

**Wir duschten noch gemeinsam und studierten dann die Pläne und Restaurierung Vorschläge von mir.**

**Jenny schlug vor ein leckeres Essen auf das Zimmer zu bestellen und bot mir an die Nacht bei ihr zu verbringen. Sie meinte, wenn ich etwas aphrodisierendes gegessen hätte, so wäre ich sicher**

**zu neuen Taten aufgelegt und schon bei dem Gedanken wurde mein kleiner Freund wieder wach und freute sich auf ein Dakapo.**

**Jenny rief das Restaurant an und bestellte:**

**Frische Erdbeeren mit Champagner Dann  
Garnelen nach kreolischer Art .Im Anschluss  
eine Süßkartoffelsuppe mit Ingwer und  
Steinpilzen gewürzt mit viel Muskat Zur  
Hauptspeise ein Perlhuhn mit Orangensoße und  
Couscous  
Und als Nachspeise eine Vanillecreme mit  
frischen Waldfrüchten.**

## **Garnelen nach kreolischer Art**

### **Zutaten**

**3 Zwiebeln**

**5 Knoblauchzehen**

**2 TL Ingwer**

**4 Chilischoten**

**250 Gramm Tomaten aus der Dose**

**2g Safran**

**gutes Salz**

**600g Garnelen entdarnt**

**1TL Zitronensaft**

**1 TL Curry**

### **Zubereitung**

**Zwiebeln kl schneiden, Knoblauch fein hacken, Chilis ohne Kerne kl. Schneiden Öl erhitzen, Zwiebeln hineingeben und glasig werden lassen, dann Knoblauch, kl. Geriebenen Ingwer und Chili dazu geben. Safran, Zitrone, Curry und die Tomaten dazugeben Mit etwas Salz würzen und ca. 15 Min köcheln lassen. Die Garnelen dazugeben und weitere 4 Min köcheln bis die Garnelen durch sind. Mit Petersilie bestreut servieren.**

**Dazu passt gut Reis oder Knoblauchbrot**



# **Süßkartoffelsuppe mit Steinpilzen**

## **Zutaten**

**1 kleine Ingwerwurzel**

**500 Gramm Süßkartoffeln**

**2 Zwiebeln, Muskat**

**2 Teelöffel Olivenöl**

**½ Liter Fleischfond**

**100 ml. Creme Fraiche oder saure Sahne**

**Gutes Salz und 2 Chili ohne Kerne**

**½ Liter entfettete Brühe**

**200 Gramm Steinpilze**

## **Zubereitung**

**Zwiebel schälen, klein schneiden Ingwer raspeln. Süßkartoffeln schälen und würfeln.**

**Öl erhitzen und die Zwiebel glasig anbraten.**

**Ingwer und Süßkartoffeln dazugeben und 5 Min mit braten. Dann die Brühe zugeben, aufkochen dann 15 Minuten sanft köcheln lassen. Alles pürieren und dann Creme Fraiche oder saure Sahne hinzugeben.**

**Steinpilze in Butter anbraten, würzen mit Salz und Pfeffer und zu der Suppe geben.**

# **Perlhuhn in Orangensoße**

## **Zutaten**

**6 Perlhuhn Filets in Stücke geschnitten**

**½ Liter trockener Weißwein**

**2 Chili ohne Kerne**

**frischen Koriander**

**abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange**

**3, Teelöffel angeröste Sesamkörner**

**2 TL geriebener frischer Ingwer**

**etwas Tomatenmark**

**2 große Knoblauchzehen, fein gehackt**

**2 EL brauner Zucker**

**gutes Salz**

## **Zubereitung**

**Das in Stücke geschnittene Perlhuhn anbraten, dann die restlichen Zutaten hinzugeben und 1 Stunde köcheln lassen**

**Servieren mit Couscous und mit frischer Petersilie garnieren.**

# **Vanillecreme**

## **Zutaten**

**400 g Schlagsahne 400 ml Milch**

**4 Vanilleschoten 120 g brauner Zucker**

**4 Eigelb 50 g Gelatine**

**Das Mark aus den Schoten kratzen und mit der Milch aufkochen lassen. Nun Eigelb und Zucker schaumig rühren und die Vanillemilch langsam einrühren.**

**Dann die Eiermilch nochmals erhitzen und so lange rühren bis die Creme dicklich wird. Die eingeweichte Gelatine hinzugeben und vom Herd nehmen. Wenn die Creme abgekühlt ist die steif geschlagene Sahne unterrühren, in Gläser füllen und nochmals kalt stellen. Mit frischen Früchten garnieren.**



**ich hoffe das Buch gefällt Ihnen**



## **Wertvolle Tipps für das Liebesleben**

**Kaviar besteht zu 30% aus reinem Protein. Er verwandelt Schlafmützen in verwegene Liebhaber. Guter Kaviar ist allerdings teurer als Viagra !**

**Ingwer eine alte Kulturpflanze aus Südostasien, sie macht Männer empfindsam und angeblich auch zärtlich. Frauen werden erregt. Die Scharfstoffe und ätherischen Öle wirken stimulierend und sie bringen den Kreislauf auf Hochtouren. Außerdem schmeckt Ingwer in jeder Art hervorragend**

**Ginseng, asiatische Allheilmittel soll auch bei Impotenz helfen. Regelmäßig eingenommen, soll er die Manneskraft bis ins hohe Alter sichern. Bei kauf unbedingt auf die Qualität achten.**

**Brennnessel gilt als traditionelle Liebespflanze. Frische ganz junge Brennnessel schmeckt lecker und brennt nicht, man kann sie auch für**

eine andere Möglichkeit nutzen, die „Urtikation“. Das ist die Stimulans durch Berührung der Genitalien mit frischer Brennnessel. Dabei fördert das Nesselgift die Durchblutung der Haut und desensibilisiert die Schleimhäute. Der sexuelle Akt kann so unter Umständen verlängert werden und eine kleine Portion Schmerz empfinden viele auch erregend

### **Granatapfel– Lebenselixier für Herz, Gehirn und Prostata**

eine wunderbare gesunde Leckerei der Granatapfel, dessen medizinische Verwendung eine jahrtausendalte Tradition hat: In rund 250 wissenschaftlichen Studien wurde bewiesen dass Granatapfel-Schutzstoffe vor oxidativem Stress, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, und Krebs schützen können Der Granatapfel enthält große Mengen antioxidativer Schutzstoffe, die sogenannten Polyphenole (Tannine, Flavonoide), sie geben ihm das, etwas herbe Aroma.

**Johanniskraut** verdankt seine aphrodisierende Wirkung dem Tannin es regt das Nervensystem besonders im Genitalbereich an. Gibt es auch als Badezusatz

**Erdbeeren** werden oft in unsere Liebesspiele

**einbezogen. Die rote Farbe, die Süße bringen unseren Körper in Wallung .**

**Der zink in den kleinen Samenkörner ist gut für die Gesundheit und unser Liebesleben**

**Austern** gelten als der natürliche Scharfmacher schlechthin. Sie enthalten viele Mineralien, regen die Produktion des männlichen Sexualhormons Testosteron an. Aber auch Frauen bekommen von Austern Lust auf eine schöne Liebesnacht

**Fenchel** enthält ätherische Öle, die besonders Männer helfen, die schon etwas Sex müde sind. Aber VORSICHT, bei all zu hoher Konzentration führt dieser Stoff zu Halluzinationen.

**Koriander** Schmeckt gut und steigert die Intensität von Sex. Durch eine stärkere Durchblutung empfindet man jede Berührung doppelt so intensiv es prickelt auf der ganzen Haut

**Schokolade** macht glücklich, ist aber nicht gesund und macht dick sie kann aber noch viel mehr zum Beispiel Lust auf Sex machen. Schokolade enthält Phenylethylamin, diesen Stoff bildet der Körper sonst nur wenn man sich verliebt. Schon wenige Stückesollen angeblich rei-

chen, um den Partner wieder zu begehren wie am ersten Tag. Wenn ich an meinen Ex denke, so müsste ich einen Lastwagen voll Schokolade essen um ihn wieder zu begehren

**Sellerie** Gemüse auch Geilwurz genannt wirkt Wunder gegen sexuelle Unlust und Impotenz Und regt er die Bildung von Androsteron an, dem männlichen Keimdrüsenhormon

**Senf** Gewürz erwärmt die Schleimhäute im ganzen Körper und erhöht so die Leistungsfähigkeit beim Sex wie bei allen Scharfmachern, vorrangig Chili .

**Warum immer Bratwurst mit Senf, solch schöne Titten kann man auch mit Senf bestreichen und ablecken**



## **Spermien schlucken gesund oder nicht?**

**In den Naturwissenschaften erfreut sich das Sperma sehr oft großer Beliebtheit, bei den Damen weniger. Man fand vor einiger Zeit heraus das Sperma stimmungsaufhellend wirken soll weil es Serotonin enthält, auch sagt man ihm eine verjüngende Wirkung zu.**

**Die beiden österreichischen Forscher Frank Madeo und Tobias Eisenberg haben herausgefunden, dass das im Sperma enthaltene Spermidin eine verjüngende Wirkung auf die Zellen hat.**

**Spermidin soll angeblich Wunder bewirken und geschädigte Zellen reparieren sowie den Alterungsprozess verlangsamen oder aufhalten. Der**

**natürlich Stoff Spermidin befindet sich in allen Körperzellen, doch die Konzentration nimmt im Alter kontinuierlich ab**

**Spermidin ist auch in Grapefruits, Weizenkeimen und Sojabohnen vorhanden, die allerdings wesentlich besser schmecken. Obwohl Sperma angeblich ein Wundersaft ist, so ist es nicht beliebt bei 90 % aller Frauen dieses Elixier zu schlucken. Sexualtechniken, bei denen das Sperma im Vordergrund steht, werden von fast allen Frauen abgelehnt ,der Geschmack ist unterschiedlich. Bei Rauchern sehr unangenehm bei gesunder Ernährung und besonders nach dem Verzehr von sehr viel Ananas wesentlich besser.**

**Spuren von Natrium, Kalium, Zink, Magnesium, Calcium, Citrationen und Phosphationen sind im Sperma zu finden. Wenn das Sperma so gut wirksam ist, wie behauptet wird, dann wird es früher oder später industrielle verarbeitet. Es mag seltsam klingen, doch wenn Sperma so gesund sein soll und den Alterungsprozess verlangsamen kann, dann hätte man doch DIE Lösung für alle männlichen Sozialhilfeempfänger gefunden.**

**Sie könnten täglich ihr Sperma an einer Sammelstelle in ein dafür vorgesehenes Gefäß abspritzen wie ein Stier in der Zuchtstation und die Industrie könnte daraus wahre Wundermittel produzieren.**

**Pro Milliliter gäbe es ein entsprechendes Honorar und ein vitaler junger Mann könnte so einen**

**angenehmen Nebenjob haben und den Staat entlasten.**

**In diesem Falle wäre es auch unwichtig ob er Raucher ist und sein Sperma eklig schmeckt oder Vegetarier was als besonders angenehm beschrieben wird.**

**Ob nun gesund oder nicht männliche Samenflüssigkeit im Darm oder im Magen ist körperfremdes Eiweiß, das die Immunabwehr grundsätzlich belastet.**

**Darum werden Sie bei meinen Lovestorys auch nie etwas über Analverkehr lesen oder Sperma schlucken.**

**Es gibt so viele leckere Lebensmittel die mehr Mineralien und Vitamine enthalten als diese kleinen weißen Flitzer und besser schmecken**

## **Seezungenröllchen**

### **Zutaten**

**1 Lauchstange,**

**30 Gramm Ingwerwurzel**

**1 Stück Sellerieknolle,**

**1 Knoblauchzehe, 3 Stangen Zitronengras**

**4 Seezungenfilets**

**½ Zitrone 1 Schalotte**

**1 Karotte ¼ Liter süße Sahne**

## **Zubereitung**

**Das Gemüse waschen, putzen und sehr dünne Streifen schneiden, jede Sorte einzeln in Salzwasser bissfest kurz kochen, abschrecken , abtropfen. Die Seezungenfilets mit gutem Salz und frisch gemahlenem Pfeffer, sowie ein paar Spritzer Zitronensaft würzen. Den kurz angekochten Lauch, Sellerie und Karotte quer auf die Filets legen und vorsichtig zusammenrollen., Ingwer , Knoblauch Zitronengras und die Schalotten schälen und in hauchfeine Streifen schneiden. Den fertig gekauften Fischfond mit den klein geschnittenen Zutaten aufkochen.**

**Die Fischröllchen im Dämpfereinsatz ( zur Not geht auch ein Sieb mit Deckel ) ca. 7 min. im Dampf garen. Dann vorsichtig an warmen Ort stellen. Den Fischsud mit der Sahne aufkochen und ca. 20 Min. einköcheln lassen. Dann durchsieben und mit etwas Zitronensaft, Salz, und Pfeffer abschmecken und mit dem Pürier Stab schaumig auf mixen. Die gedämpften Seezungenröllchen auf Reis anrichten und mit dem Zitronengrasschaum servieren.**



# **Gefüllte Calamari**

## **Zutaten**

**1 Kilo Tintenfischtuben.**  
**1 Schalotte, 1 Tomate,**  
**100 Gramm Karotten**  
**100 Gramm Sellerie**  
**100 Gramm Zucchini**  
**100 Gramm Mozzarella**  
**50 Gramm schwarze Oliven ohne Kerne**  
**Etwas Basilikum**  
**2 Chili**  
**2 rote Paprikaschoten**  
**1 Schalotte**  
**Weißer Balsamico**  
**3 Tomaten**  
**50 ml. Weißwein**

## **Zubereitung**

**Calamari waschen, trocken tupfen. 1Tomate enthäuten. Entkernen, in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen, klein würfeln, glasig dünsten dann Tomatenwürfel dazugeben und weich dünsten. Durch ein feines Sieb streichen, mit gutem Salz und den entkernten klein geschnittenen Chili würzen und dann kühl stellen. Basilikum, Blättchen fein hacken, alles**

**Gemüse in sehr kleine Würfel schneiden und in wenig kochendem Salzwasser etwa 1 Minute bissfest blanchieren. Kalt ( mit Eiswürfel ) abschrecken, abtropfen lassen und mit dem Basilikum unter die Tomatensoße rühren. Mozzarella in kleine Würfel schneiden, dazu geben und abschmecken. Diese Füllung dann in einen Spritzbeutel mit großer Tülle geben und die Calamari füllen.**

**Für die Soße: Paprikaschoten längs vierteln, entkernen, alles was weiß ist raus schneiden und in kleine Würfel schneiden. 2 Tomaten enthäuten, entkernen und in kl Würfel schneiden Oliven halbieren hinzugeben und alles ca. 7 Minuten leicht andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und gutem Salz, Chili ohne Kerne und etwas Balsamico würzen. Die Calamari in einer Pfanne anbraten und dann mit dieser Soße in eine Auflaufform geben und im Backofen 40 Minuten backen. Dazu schmecken Kartoffeln, Reis oder Knoblauchbrot**



## **Fisch im Salzmantel**

**Es eignen sich viele Fische um in der Salzkruste gegarte zu werden,**

**Klassisch sind Lachsforelle, Wolfsbarsch, Brasse und Dorade**

**Sie benötigen :**

**Ca. 1,5 Kilo Fisch ausgenommen aber noch mit Kopf Schwanz und Haut.**

**Zum Füllen ein paar Scheiben Zitrone etwas Petersilie , Kerbel, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, etwas Salbei, Estragon und eine kleine entkern-te Chili Schote**

## **Für den Salzmantel**

**Kg grobes, unbereinigtes Meersalz,  
80 ml Wasser,  
3 Eiweiß,  
2 Blatt Pergamentpapier oder 1 Bogen Back-  
papier.**

**Die Knoblauchzehe und Chili fein hacken und zusammen mit den gehackten Kräutern und den Zitronenscheiben in die Bauchhöhle des Fisches geben. Die Bauchhöhle mit 2 Zahnstocher verschließen. Grobes Meersalz, Wasser und aufgeschlagenes Eiweiß gründlich vermengen. Das Backpapier oder Alufolie auf ein Backblech legen. 1 cm hoch Salz aufbringen in der Größe des Fisches, den Fisch darauf legen, vom Schwanz her ca. 1,5 cm hoch mit der Salzmischung zudecken. Andrücken damit der Fisch überall mit der Salzmischung bedeckt ist. Bei 220°C mit Heißluft 30 Min. backen.**

**Öffnen des gebackenen Salzmantels :**

**Mit einem starken Messer vorsichtig die obere Schicht aufschlagen. Darunter wird es bröselig. Zuerst das obere Salz entfernen OHNE dabei den Fisch zu verletzen. Das Frischfleisch darf**

**nicht mit dem Salz in Berührung kommen. Wenn das obere Salz weg ist vorsichtig die Haut entfernen und das Fleisch auf angewärmte Teller legen. Ich esse am liebsten Petersilienkartoffeln dazu und viel flüssige Butter Ein schöner trockner Weißwein darf natürlich nicht fehlen**

### **Woran erkennt man dass der Fisch frisch ist??**

**Die Augen müssen Glasklar sein**

**Die Kiemen müssen rosa sein und von Schleim behaftet.**

**Der Fisch selbst sollte noch glitschig sein und darf NICHT nach Fisch riechen. Wenn sie auf den Fisch drücken, so muss das Fleisch fest sein und darf nur wenig nachgeben.**

**Manche sagen, eine Muschi rieche wie Fisch, ich sage, wenn eine Muschi wie Fisch riecht, ist sie ebenso wenig frisch wie ein 3 Tage alter Fisch im Kühlschrank.**

# **Spaghetti Muschel Topf**

## **Die Zutaten**

**750 g gemischte Muscheln**

**20 Cocktailtomaten 2 Frühlingszwiebeln**

**250 g Vollkorn Spaghetti**

**etwas Petersilie ,gutes Salz**

**2 Chili ohne Kerne**

**100 g Pfifferlinge**

**5 EL feines Olivenöl**

**1/8 l trockener Weißwein**

**Basilikumblätter 2 Schalotten**

**1/2 Knoblauchzehe**

**1 kleine Fenchelknolle**

## **Zubereitung**

**Die Muscheln gut durchwaschen und den Bart direkt vor der Zubereitung entfernen Geöffnete Muscheln, müssen aussortiert werden.**

**Knoblauch in einer Pfanne kurz anbraten und wieder herausnehmen, so hat die Pfanne ein sanftes Knoblaucharoma. Frühlingszwiebeln Schalotten und Chili angebraten, dann die halbierten Tomaten und der klein geschnittene Fenchel hinzugeben. Die Spaghetti kochen, die Muscheln in die Pfanne geben und mit Weißwein ablöschen, In diesem Sud die Muscheln köcheln, bis sie sich öffnen Muscheln, die sich nicht öff-**

**nen wegwerfen Wenn sie geöffnet sind die Muscheln herausnehmen und warm stellen. Zum Sud kommen jetzt die Pfifferlinge, für etwa 5 Minuten. Nun Muscheln und Spaghetti hinzugeben mischen und abschmecken.**

## **Ein bisschen BI schadet nie**

**Vielleicht überwiegt irgendwann die Freude vor der Überraschung und Selbsterkenntnis, dass man beide Geschlechter lieben und vernaschen kann.**

**Ich kenne einen Mann, der seit 22 Jahren mit einer Frau zusammen lebt und seit zwei Jahren auch Männerbekanntschaften macht. Die Frau liebt ihn, will ihn nicht verlieren und akzeptiert seine seltenen Seitensprünge mit Männern. Klingt kompliziert, doch sind Beziehungen nicht immer ein wenig kompliziert? Egal ob hetero, homo oder bi. Nur ab wann bin ich denn wirklich bisexuell? Wenn ich als Frau mal im Schwips mit einer Freundin geknutscht habe, obwohl ich treu verheiratet bin? Oder wenn ich als hundert prozentig „normaler“ Mann mir beim pinkeln etwas lustvoll andere Männer ansehe? Einige Forscher schreiben, dass Bi-Sein verbreiteter sei, als man glaubt und gerade unter den Frauen verbreiteter sei als lesbisch zu sein, Eine Skala in der Sexualwissenschaft zeigt sieben Stufen**

**von absolut homo, oder lesbisch bis absolut hetero und dazwischen gibt es eine Menge Spielraum**

**Bi-sein hat etwas mit Lebensphasen zu tun. Oft auch durch die Enttäuschung eines Partners man ist traurig und frustriert und hofft dass man bei gleichgeschlechtlichen Partnern nicht verletzt und enttäuscht wird. In den meisten Fällen entdecken Bisexuelle ihre Neigung erst, wenn sie schon mitten im Leben stehen, Familie haben und lange Zeit absolut hetero waren.**

**Bisexualität passt in keine Schublade, und es gibt keine genaue Definition, was es überhaupt bedeutet bisexuell zu sein. Wenn wir die sexuelle Orientierung beschreiben wollen, so finden wir Berichte amerikanischer Wissenschaftler die behaupten, bisexuell ist, wer vom Sex mit dem einen Geschlecht träumt, aber mit dem Hetero Partner ins Bett geht, Manche sagen auch die Person befinde sich in einer Orientierungszeit. Nun egal, was irgendwelche Wissenschaftler herausgefunden haben wollen oder nicht, wichtig ist das Gefühl, die Liebe, die Achtung und den Respekt vor dem Partner, ganz gleich welches Geschlecht er oder sie hat Es sollte beiden Spaß bereiten und man muss Vertrauen zu einander haben, dann können doch alle Freunde und Bekannte denken was sie wollen.**

**Auch darf man nicht vergessen, dass man als BI doppelte Chancen auf dem „Markt“ hat, denn wenn**



**man sowohl für Damen wie für Herren empfänglich ist, so ist die Möglichkeit einen Partner oder Freundin zu finden doch doppelt so groß . Darum die Devise**

**EIN BISCHEN BI SCHADET NIE**

## **Tunfisch in einer Honigsoße**

**Zutaten 3 Esslöffel dunklen Balsamico Essig**

**1 kl. Ingwerwurzel**

**100 Gramm Sojasoße**

**2 Esslöffel Honig**

**2 rote Zwiebeln**

**3-5 Tunfisch Steaks**

**200 Gramm Basmati Reis**

### **Zubereitung**

**Balsamico Essig, Sojasoße und Honig verrühren. Den Thunfisch mit geraspeltetem Ingwer und den kl. Geschnittenen roten Zwiebeln in eine Schüssel legen, dann die Marinade darüber geben und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.**

**Am nächsten Tag den Thunfisch auf dem Grill oder in der Pfanne von jeder Seite 2 bis 4 Minuten grillen. Er sollte innen noch roh sein! Dazu passt hervorragend ein**

# **Gebratener Reis mit Gemüse**

## **Zutaten**

**100 Gramm Brokkoli**

**3 Chili ohne Kerne**

**2 rote Zwiebeln**

**2 Eier, 30 Gramm Cashew Kerne**

**1 Esslöffel Zucker**

**1 geschälte entkernte Tomate**

## **Zubereitung**

**Reis in Salzwasser kochen, dann Zwiebeln anbraten, nun die 2 verquirlen Eier hinzugeben, dann Brokkoli und Tomaten in kl Stücke geschnitten hinzufügen, zum Schluss den Reis und Cashew Kerne. Kurz aufkochen lassen und je nach Gusto von der Fischbeize etwas hinzufügen**

**Dieses leichte Gericht ist gesund, schmackhaft, und sehr anregend. Zum Anrichten das Steak auf angewärmte Teller geben,**

**etwas von der Honigsoße darüber gießen,**

**Reis auf Salatblatt legen und einen schönen trockenen Weißwein dazu stellen,**

**Dann kann eine schöne Liebesnacht oder auch ein Nachmittag im Bett beginnen**

## **Hinweis**

**Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- und Vermögens Schäden ist ausgeschlossen.**

**Das Kochbuch ist in seiner Art und Inhalt  
urheberrechtlich geschützt.  
Lizenzen vergibt nur  
die Autorin Christa Spänhoff- MARBELLA**



## **Register:**

### **Hocherotische Geschichten und** **Ratschläge**

- S.3 Heiße Tipps für die Liebe**
- S.6 guter Sex**
- S.24 Alexander der super Liebhaber**
- S.38 Die Maklerin**
- S.47 Das Konzert**
- S.63 Die Weinprobe**
- S.73 Julia**
- S.83 der untreue Ehemann**
- S.95 Der Ingenieur**
- S.105 Erotikfood**
- S.110 Heiße Tipps**
- S.115 Die Anatomie des Mannes**
- S.124 auf der Suche nach dem G Punkt**
- S.132 Vampiröser Orgasmus**
- S.147 So bleiben Sie gesund**
- S.155 Markus und die Domina**
- S.159 Sex und Schmerz**
- S.167 Chili Kunde**
- S.169 Was hilft dem Papa auf die Mama**

**S.173 Die junge Kosmetikerin**  
**S.189 Die Tagung**  
**S.197 Karibische Nächte**  
**S.210 Die dicke Marktfrau**  
**S.218 Die Jugendliebe**  
**S.225 Sex im Alter**  
**S.229 Die Amerikanerin**  
**S.240 Liebesleben**  
**S.244 Spermien schlucken gesund?**  
**S.254 Bi schadet nie**

### **Aphrodisisierende Rezepte**

**S.12 Fenchel Auflauf**  
**S.13 Gefüllte Kokosfeigen**  
**S.14 Petersilien Wurzel Püree**  
**S.15 Rotweinhuhn**  
**S.17 Zimtapfel**  
**S.19 Curry Huhn**  
**S.20 Kürbis Ingwer Suppe**  
**S.22 Hühnerleber**

- S.34 Hummersalat**
- S.36 Orangen Terrine**
- S.41 Hähnchen in Chili**
- S.46 Chili Kekse**
- S.50 Polynesisches Huhn**
- S.54 Die Hochzeit**
- S.61 Spargel- Mangosalat**
- S.62 Apfel Leberpastete**
- S.71 Mango Zitronengrassuppe**
- S.77 Venusmuscheln**
- S.78 Paella**
- S.81 Sangria**
- S.91 Weiße Schokoladensuppe**
- S.92 Champagnerkraut**
- S.94 Dattelküchlein**
- S.101 Rotweingullasch**
- S.102 Maronenbuchteln**
- S.103 Amaretini Bounet**
- S.109 Kokos Crème**
- S.122 Ananas Curry Suppe**
- S.123 Chili Hähnchen**
- S.126 Persischer Fisch**
- S.129 Erotisierende Getränke**
- S.130 Lebenselixier**

**S.131 Wunderwein**  
**S.139 Knoblauchstudie**  
**S.134 Zitronen Knoblauchkur**  
**S.143 Sellerie Auflauf**  
**S.144 Gefüllter Schweinebraten**  
**S.145 Chili Mousse**  
**S.146 Weiße Mousse**  
**S.141 So bleiben sie gesund**  
**S.151 Heilbutt Parfait**  
**S.152 Gazpacho**  
**S.154 Lemon Curd**  
**S.161 Ente mit Cranberry Soße**  
**S.166 Chili con Carne**  
**S.171 Exotisches Lamm**  
**S.178 Soße Bordelaise**  
**S.179 Rinderfilet im ganzen gegart**  
**S.179 Trüffel Püree**  
**S.180 Himbeersorbet**  
**S.182 Crêpe mit Beeren**  
**S.185 Soße Bernaise**  
**S.188 Rucolasalat mit Leber**  
**S.194 Hasenkeule im Speckmantel**  
**S.196 Creme Brûlée**  
**S.204 Melonen Praws**

- S.206 Schokotorte im Marzipanmantel**
- S.208 Weißes Espressomousse**
- S.215 Romanesco Suppe**
- S.216 Rinderfilet in Pflaumen Zimt Soße**
- S.217 Vanilleparfait auf Mangosalat**
- S.223 Glückskäfer**
- S.224 Backhändl**
- S.235 Garnelen kreolisch**
- S.237 Süßkartoffelsuppe**
- S.238 Perlhuhn in Orangensoße**
- S.239 Vanillecreme**
- S.246 Seezungenröllchen**
- S.248 Gefüllte Calamari**
- S.250 Fisch m Salzmantel**
- S.253 Spaghetti Muscheltopf**
- S.256 Thunfisch in Honigsoße**
- S.257 Gebratener Gemüsereis**



