

Widder

21. März – 20. April

*»Ich habe einen ganz einfachen Geschmack:
Ich bin immer mit dem Besten zufrieden.«*
Oscar Wilde





Widder

Der spontane, lustbetonte Esstyp

WELCHE VORLIEBEN HAT ER?

Der durchschnittliche Widder ist dynamisch und voller Energie. Er ist unkompliziert und nicht sehr anspruchsvoll – solange sein Teller gut gefüllt ist. Mit Nouvelle Cuisine können Sie bei ihm nicht punkten, nur mit großen Portionen gewinne Sie sein Herz. Am meisten Freude machen Sie ihm mit einem kräftigen, würzigen Stück Fleisch – denn der echte Widder liebt es scharf – mit vielen Vitaminen.

Dieser leidenschaftliche Zeitgenosse arbeitet sein „Essen“ schnell wieder ab, denn er ist immer sehr beschäftigt und lebt ganz nach dem Motto „Was du heute kannst besorgen, verschiebe nicht auf morgen“. Deshalb muss sein Essen kraftspendend sein. Sehr oft ist er ein schneller Esser. Während andere noch die Vorspeise genießen, erfreut er sich schon an der Nachspeise. Wenn Sie einen Widder bekochen, ist es auf jeden Fall empfehlenswert, das Gericht bereits vorbereitet zu haben. Lange Wartezeiten sind für einen Widder unerträglich. Er empfindet sie als zeitraubend und wird schnell ungeduldig. Wenn Sie Pech haben, läuft er Ihnen schon während der Vorbereitung weg.

WELCHES LOKAL BEVORZUGT ER?

Wenn Sie mit einem Widder essen gehen, wählen Sie ein lebhaftes, gut besuchtes Lokal – vielleicht mit südländischem Flair – oder ein Steakhaus. Eine Gaststätte mit reichhaltigem Buffet und vielen Biersorten ist ihm lieber als ein gehobenes Restaurant, in dem ein 10-Gang-Menü serviert wird. Bedenken Sie auch, dass er sehr gesellig und kontaktfreudig ist und sich

Maximilian I

Joseph Haydn
Vincent van Gogh
Charlie Chaplin

Sarah Jessica Parker

Karl der Große
Raffaello Santo

Tania Blixen
Herbert von Karajan

gerne in Gespräche einmischt. Deshalb stellen Sie ihm keine zu empfindlichen Freunde oder Bekannte vor, denn der eigenwillige Widder will stets brillieren und nimmt auf zartbesaitete Wesen selten Rücksicht.

WELCHES AMBIENTE MAG ER?

Was die Tischdekoration betrifft, können Sie sich viel Aufwand sparen. Ein Widder hat weder Zeit noch Lust, sich beim Essen von solchen Nebensächlichkeiten ablenken zu lassen. Er hat es lieber zwanglos und gemütlich als steif und feierlich und zu viel Dekoration macht ihn eher nervös. Es kann sogar vorkommen, dass Ihr schönes altes Service zu Bruch geht, wenn der Widder gar zu temperamentvoll zu den Speisen greift. Auch bei den Farben mag der Widder es kräftig, am liebsten hat er alle lauten Rottöne.

FLIRTFAKTOR

Möchten Sie ihn verführen? Dann lassen Sie sich einfach verführen! Ein kleiner Widerstand reizt ihn mit Sicherheit, denn dieses Feuerzeichen ist der geborene Jäger. Stellen Sie keine allzu großen Ansprüche an sein Taktgefühl. Er ist ein argloser und zuweilen etwas ungeschickter Typ, verzeihen Sie ihm daher, wenn er ab und zu in ein Fettnäpfchen tritt. Er ist sehr direkt und geradlinig, dadurch mag er manchmal verletzend wirken, seien Sie sich jedoch gewiss, dass es ganz sicher nicht in seiner Absicht lag, Sie zu kränken.

SO KOCHEN SIE EINEN WIDDER EIN

Einen Widder erobern Sie mit kurz gebratenen und gegrillten Fleischspeisen oder mit Steaks in allen Variationen. Würzen Sie nicht zu sparsam mit Pfefferkörnern, Cayennepfeffer, Knoblauch oder scharfem Senf. Fleisch – sei es auf ungarische oder serbische Art zubereitet oder mit Currysauce serviert – liebt er genauso wie ein Schnitzel, ein Roastbeef oder einen klassischen Braten. Auch mit einem Fleischfondue oder einem Beef Tartar können Sie ihn restlos begeistern.

Für den kleinen Hunger bevorzugt er Burger, Toasts oder Pizza in allen Variationen. Wenn er überhaupt Fisch isst, dann einen ohne Gräten wie Lachs- oder Thunfischsteak. Bei den Beilagen mag er eher die sättigenden Sorten, etwa Kartoffeln, Mais und verschiedene Hülsenfrüchte und dazu einen vitaminreichen Salat. Falls der Widder dann immer noch Hunger hat, greift er gerne zu einer gehaltvollen Nachspeise wie Tiramisu oder Bananenschnitten.

Jean Paul Belmondo
Kate Hudson
O. W. Fischer
Frank Elstner
Steve McQueen
Andrew Lloyd Webber
Patrick Suskind
Helmut Kohl

- Stachelbeere, Kaktusfrucht, Dattel, Sanddorn
- † Paprikaschote, Chili, Radicchio, Rotkohl, Rettich, Zwiebel, Knoblauch, Lauch
- ✂ Schnittlauch, scharfer Senf, Ysop, Basilikum, Curry, Pfeffer, Ingwer, Knoblauch, Wermut, Brennnessel, Ingwer, Sanddorn, Schlehdorn, Weißdorn, Silberdistel
- ✿ Anemone, Dahlie, Rittersporn, roter Mohn, rote Geranie
- ↘ krampusrot, hellrot

MENÜVORSCHLAG FÜR DEN WIDDER

SCHARF GEWÜRZTES BEEFTARTARE AUF VOLLKORNTOST UND TEEBUTTER

200 g Rindslungenbraten (doppelt faschiert)	Meersalz
1 kleine, fein gehackte Schalotte	frisch gemahlener Cayennepfeffer
1 TL scharfer Senf	1 TL Olivenöl
1 Eidotter	etwas Basilikum (zum Garnieren)
5 fein gehackte Kapern	4 Scheiben Vollkorntoast
1 fein gehacktes Sardellenfilet	Butter

- 1** Aus der Fleischmasse eine Kugel formen. In die Mitte eine Vertiefung drücken und Eidotter, Senf, Schalotte, Kapern und Sardellenfilet hineingeben. Das Ganze mit Olivenöl und Gewürzen gut vermischen.
- 2** 2 Kugeln formen, flach drücken und auf 2 Tellern anrichten. Mit klein geschnittenem Basilikum garnieren und mit etwas Butter auf frischem Vollkorntoast servieren.



GESUNDHEITSTIPP

Knoblauch wird seit 5000 Jahren arzneilich genützt. Schon im alten Ägypten aßen die Menschen Knoblauch, Zwiebel und Rettich, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Knoblauch – etwa Knoblauchsaft oder in Milch und Honig aufgelöste Knoblauchzehe – ist ein hilfreiches Mittel bei Erkrankungen der Atemwege, Bronchitis und Keuchhusten. Auch bei Erkrankungen der Verdauungsorgane ist Knoblauch sehr hilfreich. Die empfohlene Dosis liegt bei fünf Knoblauchzehen pro Tag. Knoblauch ist frei von Nebenwirkungen, einzig sein durchdringender Geruch kann störend sein.

GETRÄNKETIPP: WIDDER

Auch beim Trinken hat der Widder klare Vorlieben. Wenn er überhaupt einen Aperitif nimmt, dann trinkt er ein Bier oder vielleicht eine Bloody Mary. Zu einem guten Essens trinkt er gern einen kräftigen Rotwein. Danach steigt er gerne auf „harte Sachen“ um wie Schnaps, Whisky oder einen Old Fashioned.



FILETSTEAK IN COGNACSAUCE AUF POLENTALAIBCHEN

2 Filetsteaks vom Rind (à 150 g)	Salz
scharfer Senf	schwarzer Pfeffer
2 Knoblauchzehen	Olivenöl
50 ml Cognac	1 TL klein geschnittene Schnittlauchröllchen
2 EL Obers	

- 1 Steaks würzen, mit Senf bestreichen und in Olivenöl beidseitig (4–5 Minuten, medium) braten. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
- 2 Den Bratenrückstand mit Cognac ablöschen. Zerkleinerte Knoblauchzehen dazugeben und mit Obers binden, anschließend nicht mehr kochen lassen. Mit Schnittlauchröllchen servieren.

POLENTA

200 g Maisgrieß	1 Prise gemahlene Muskatnuss
400 ml Wasser	1 Prise Kardamom
Olivenöl	Salz
1 EL Butter	Pfeffer

- 1 Butter und den Maisgrieß in siedendes Salzwasser geben und unter ständigem Rühren einkochen lassen. Gewürze dazugeben und so lange kochen, bis sich die Masse vom Gefäß löst.
- 2 Kleine Laibchen formen und in Butter herausbraten. Zum Schluss die Polentalaibchen mit Schnittlauchröllchen garnieren und mit den Filets servieren.

ALTERNATIV: UNGARISCHES GULASCH

500 g würfelig geschnittener Wadschinken (Rindfleisch)	Pfeffer
500 g geschälte und grob geschnittene Zwiebeln	Kümmel
4 geschälte und geviertelte Kartoffeln	2 zerdrückte Knoblauchzehen
25 g Paprikapulver (edelsüß)	3 Tomaten
Salz	4 rote Pfefferoni
	etwas Rapsöl

- 1** In einen hohen Topf etwas Rapsöl geben und die Zwiebeln glasig dünsten. Das in Würfel geschnittene Fleisch, die zerteilten Tomaten und die klein geschnittenen Pfefferoni dazugeben und gut anrösten.
- 2** Mit ca. ½ l Wasser aufgießen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Kümmel untermischen und das Ganze zugedeckt auf mittlerer Herdstufe weich dünsten. Dabei immer wieder umrühren und Wasser zufügen.
- 3** Zum Schluss die geviertelten Kartoffeln begeben und auf kleiner Flamme fertig dünsten. Am Ende sollte das Gericht leicht flüssig sein. Das fertige Gulasch in Suppentellern anrichten.

BANANENSCHNITTEN

Biskuit
 4 Eier
 100 g Zucker
 100 g Mehl
 1 Msp. Backpulver

Crème
 1 Puddingpulver
 ¼ l Milch

1 Pkg. Vanillezucker
 250 g Butter oder Margarine
 100 g Zucker
 1 EL Rum

5 große Bananen
 100 g dunkle Schokolade (mit mindestens
 70 % Kakaoanteil)
 etwas Butter

- 1** **BISKUIT:** Eier und Zucker fein rühren, dann Mehl und Backpulver langsam einrühren. Auf ein bemehltes und befettetes Backblech streichen und im vorgeheizten Backrohr bei mittlerer Hitze backen.
- 2** **CRÈME:** Pudding aus ¼ l Milch und einem Päckchen Vanillezucker zubereiten, dann auskühlen lassen. Butter mit Zucker schaumig rühren und mit dem abgekühlten Pudding und dem Rum nochmals gut aufschlagen (schaumig rühren).
- 3** Auf das erkaltete Biskuit die Hälfte der Puddingcrème streichen. (Geschälte) Bananen in Scheiben schneiden, auf die Crème setzen und mit der restlichen Crème bestreichen.
- 4** Schokolade vorsichtig mit etwas Butter in einem Topf zergehen lassen und den Kuchen damit glacieren. Nach dem Erkalten der Schokoladeglasur das Biskuit in Schnitten schneiden und servieren.