

Gespräche. Durch meine Freundschaft zu Alfred Biolek erlebte ich, dass Kochen mit anderen noch viel schöner ist. Und so wurde unsere Küche zu einem Treffpunkt für alle! Deshalb sind wir auch fast nie alleine am Herd. Wir laden Gäste ein - Einer bringt frisches Gemüse und Fleisch, der Andere die Getränke mit. Gemeinsam etwas zu kochen und dann zu genießen ist einfach wunderbar! Worauf ich in der Küche schwöre? Gute Messer und eine starke Küchenmaschine, unsere Eismaschine und der Stabmixer sind ein Muss. Ja, ich stehe auf gutes Werkzeug, aber natürlich kommt es auch auf das eigene Händchen an. Cremes und selbst angerührte Soßen finde ich super. Nur bitte keine Mandel-Sahne-Soße, etwas mehr „Wumms“ mit Knoblauch und Chili darf es schon haben.

Die Würze des Lebens – mein Motto! Ob

mit scharfen Zutaten oder süßem Dessert:  
Es ist so schön zu sehen, wie man sich  
gegenseitig erstaunen und bereichern kann.  
Diese Freude steht auch im Mittelpunkt  
meiner Kochkurse. Da geht es nicht um  
Behinderung, sondern um die gute  
Zusammenarbeit und gemeinsame  
Erfolgserlebnisse.  
Mein Motto: einfach machen – so  
funktioniert gelebte Inklusion!

# **Zucchini** mit **Rosmarinpesto** (kalte Soße aus Kräutern und Öl)

## **Für 4 Personen**

**2 Töpfe** Rosmarin

**2** Knoblauchzehen

**2-4 TL** Pinienkerne

**4-6 EL** Parmesan frisch gerieben

Zitronensaft, Bio

**2** Zucchini

Olivenöl

Pfeffer und Salz aus der Mühle

## **ZUBEREITUNG**

Die Rosmarinnadeln abzupfen und mit etwas Olivenöl kurz mit dem Stabmixer pürieren. Pinienkerne und Knoblauch hinzugeben und weiter pürieren. Nach und

nach den Parmesan und Olivenöl dazugeben bis es zu einer geschmeidigen Creme wird. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Die Zucchini in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Leicht salzen und mit dem Pesto servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

**Mein Tipp: Pesto lässt sich auf gleiche Weise mit Bärlauch, Thymian, oder anderen Kräutern zubereiten.**

# Kanarische Kartoffeln

mit grüner Soße aus  
Spanien

## Für 4 Personen

**1 kg** Kartoffeln, klein, festkochend (z.B. Drillinge)

viel Salz (am besten Meersalz)

**2** Chilischoten, getrocknet

**1 TL** Salz

**1** Knolle Knoblauch

**200 ml** Olivenöl

**1** Paprikaschote, grün

**1 Bund** Koriander

**1 Bund** Petersilie

**100 ml** Weißweinessig

**½ TL** Paprikapulver, scharf

**½ TL** Kümmel, gemahlen