

Sechs kleine Seelentröster

Wer nicht nur irgendwas, sondern etwas ganz Schönes zaubern möchte, hält neben Nudel- und Reispaketen einige Extras bereit – fürs spontane Verwöhnprogramm!



1 Getrocknete Tomaten in

Öl

Sie bringen fruchtige Würze in Suppen, Salate und Saucen: Sonnenaroma pur und ein wunderbarer Ersatz für traurige, wässrige Wintertomaten aus dem Treibhaus. An trüben Tagen schmecken sie als Antipasti ganz ohne Rezept. In fast jedem Supermarkt finden Sie fertig eingelegte Tomaten. Für eine individuelle Version ganz nach Ihrem Geschmack kaufen Sie lose getrocknete Tomaten preiswert beim Gemüsehändler, Italiener oder Discounter und legen sie selbst ein: Für 1 Schraubverschlussglas (ca. 250 ml Inhalt) 250 ml Wasser mit 1 EL Aceto balsamico bianco und nach Belieben 1 guten Schuss Weißwein aufkochen. 50 g getrocknete Tomaten darin bei sehr kleiner Hitze ca. 5 Min. ziehen, dann in einem Sieb abtropfen lassen und mit Küchenpapier

trocken tupfen. Tomaten nach Belieben mit 1 TL Kapern, 1 Chilischote, hauchdünnen Scheibchen von 1 Knoblauchzehe und/oder 1 TL getrockneten Sommerkräutern in ein Schraubverschlussglas schichten und mit gutem Olivenöl auffüllen. Mindestens 3–4 Tage marinieren.

2 Getrocknete Steinpilze

Frische Steinpilze sind ein Luxus für die Seele, aber leider nur im Herbst zu haben. Zum Glück lassen sie sich prima trocknen. So können sie mit ihrem starken Aroma Risotti, Suppen und Saucen »upgraden«. Was faulen Köchen darüber hinaus gefällt: Getrocknete Steinpilze müssen nicht groß gesäubert werden. Lassen Sie sie einfach in Wasser quellen. Das Einweichwasser dann filtern und mitverwenden – ein aromatischer Fond!

3 Dunkle Schokolade

Natürlich können wir sie einfach so naschen, doch noch glücklicher macht sie uns, wenn sie in heißer Milch schmelzen oder sich in zarten Törtchen verstecken darf. Die bittersüße Seelentrösterin wird aus den Samenkernen des tropischen Kakaobaums gewonnen. Ehe die Bohnen ihr begehrtes Aroma hergeben, müssen sie fermentiert und geröstet, geschält und gemahlen werden. So entsteht die dicke Kakaomasse, die etwa zur Hälfte Kakaobutter und tatsächlich auch Zauberkräfte mit stimmungsaufhellender Wirkung enthält (siehe auch [≥](#)). In herb-aromatischer Bitterschokolade steckt besonders viel Kakaomasse, nämlich mindestens 60 %. Es lohnt sich, etwas mehr Geld auszugeben, denn Billigschokolade

enthält oft einfaches Pflanzenfett statt teurer Kakaobutter. Schokolade reagiert empfindlich auf Hitze. Am besten schmelzen Sie sie vorsichtig über einem heißen Wasserbad.



4 Nüsse und Pinienkerne

Kleine Kraftpakete für unsere Seele, wenn uns Energien und der richtige »Biss« fehlen: Bei geringem Wassergehalt bieten Walnuss-, Haselnuss- und Pinienkerne hochwertige einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und mit Folsäure, Magnesium, Eisen und Kalzium auch