

Das sind für mich Momente der absoluten Entschleunigung, ohne großen Input von außen. Klar könnte ich auch jemanden einstellen, der für mich kocht. Aber ich habe Bock, es selbst zu machen, es macht mir ja richtig Spaß. Selbst wenn ich Termine habe oder es viel zu tun gibt, nehme ich mir gern die Zeit dafür, um was Geiles auf der Gabel zu haben.



**>>> Ich perfektioniere die
Zubereitung so lange, bis
ich hundertprozentig
zufrieden bin.**

PROBIER DICH AUS

Früher habe ich mir die Inspiration für meine Gerichte in Kochbüchern geholt, in meinem Wohnzimmer steht ein ganzes Regal voll damit. Heute grille ich einfach drauflos, experimentiere mit Kräutern und Gewürzen und entwickle auf diese Weise immer neue Specials für mein Barbecue. Auch du wirst schnell ein Gespür dafür entwickeln, was du miteinander kombinieren kannst, das kommt ganz automatisch.

GÖNN DIR WAS GUTES

In meiner ganzen Jugend habe ich mich superschlecht ernährt, es sollte immer so schnell gehen wie möglich, Hauptsache war, dass ich satt wurde. Doch seit ich mir frische Produkten zubereite, merke ich erst, wie viel geiler das eigentlich ist. Wenn du denkst, du kannst es dir nicht leisten – es muss nicht jeden Tag ein teures Rinderfilet sein, es reicht doch, wenn du dir für den Anfang einmal in der Woche ein gutes Stück Fleisch kaufst. Gönn dir was Gutes, lade deine Freunde dazu ein und macht euch gemeinsam eine schöne Zeit. Statt an einem Abend im Club euer Geld für Drinks auszugeben, investiert es einfach mal in Lebensmittel, davon könnt ihr dann tagelang gut essen.

KAUFE FRISCH UND REGIONAL

Beim Einkauf lege ich großen Wert auf gute Qualität und nachhaltig produzierte Lebensmittel. Um die regionalen Anbieter zu unterstützen, besorge ich frische Zutaten wie Fisch möglichst in der Umgebung. Wenn ich mal was Besonderes suche, was man beim heimischen Metzger oder im Supermarkt nicht unbedingt bekommt, bestelle ich online bei Premium-Anbietern wie etwa Kreuzers oder Gourmetfleisch. Da findest du neben außergewöhnlichen amerikanischen Cuts auch Extravagantes wie Kobe-Rind, Hummer oder Wild.



**»GRILLEN HAT FÜR MICH BEINAHE
ETWAS MEDITATIVES.«**

GESUNDE ERNÄHRUNG MACHT DICH FIT