

## Ein überraschendes Koch-Date

„Rezept

Lammfrikadellen mit weißem Spargel

500 g Lammhackfleisch,  
1 kg frischer, weißer Spargel,  
20 g Mehl,  
2 Scheiben Toast,  
2 Zweige Thymian,  
3 Zweige Majoran,  
1 Zitrone, Olivenöl, Milch,  
Kräutersalz, Pfeffer, Gemüsebrühe  
Kartoffeln, Salat

.....“

„Was war das noch alles? Spargel, Thymian, Majoran, Kartoffeln, frischer Salat .....“. Gerade radle ich in die Stadt auf den Markt, um frisches Gemüse und die Zutaten für ein neues Rezept zu besorgen, das ich heute ausprobieren will. In Gedanken gehe ich *während der Fahrt* durch die angenehm kühle Morgenluft noch mal durch, was ich alles brauche, und mir läuft schon jetzt das Wasser im Mund zusammen.

Ahh, ist das ein herrlicher Tag heute. Die heiße Jahreszeit beginnt, und ich freue mich auf die warmen Sonnenstunden, das saftige Grün der Wiesen, die bunten Blumen in den Gärten, an den Wegrändern und in den Weiden und auf den blauen Himmel, der mit weißen Schäfchenwolken dekoriert ist. Ich liebe diesen Jahresabschnitt, weil er die Unbeschwertheit und Leichtigkeit wieder bringt, die mir den Winter über abhanden gekommen ist. Und dieser Tag sollte mir außerdem noch eine prickelnde Überraschung bringen.....

Genießen mit allen Sinnen, das ist meine Devise. Schauen, welche Farbenspiele mir die Natur bietet, erleben, wie die frischen Düfte in meine Nase wehen. Dem Gespräch der Natur lauschen und das weiche Gras unter meinen Füßen spüren, wenn ich barfuss spazieren gehe. Die herrlichen Früchte schmecken, die im dichten Grün der Obstbäume viele bunte Farbtupfer setzen und Heißhunger machen.

Der Weg in die Stadt führt an Hecken und Bäumen vorbei. Aus allen Winkeln singt und piepst es. Hey! Was war denn das? Eine Singdrossel imitiert doch tatsächlich einen Handyklingelton, den sie in ihr vielseitiges Repertoire aufgenommen hat. Ich muss lachen. Ein winziger Zaunkönig sitzt ganz frech genau da, wo er seinem Namen nach auch sitzen soll, auf einem Gartenzaun, und schmettert seine Strophen durch die Gegend. Auch knallbunte Distelfinken sehe ich in einem Meer von lila und rosa gefärbten Kosmeablüten sitzen, sie knabbern an den sonnengelben Blütenpollen und zwitschern dabei fröhlich durcheinander.

Die ersten Wiesen werden schon gemäht, und der Duft von jungem Gras weht zu mir herüber. Die Morgensonne taucht alles in ein warmes intensives Licht und ich halte kurz an, um diesen Moment ganz in mich aufzunehmen. Es ist schön, so früh am Tag unterwegs zu sein. Alles ist noch ruhig und friedlich und ich lasse mich eine Weile genüsslich durch die Zeit treiben.

Weiter geht's. Der Markt hat bestimmt schon geöffnet. Ich parke mein Rad in der Nähe und spazierte in aller Ruhe durch die Obst- und Gemüsestände. Die durchdringenden Düfte und die anregenden Farben überwältigen mich. Ein absoluter Genuss für die Sinne. Rote Tomaten, ein Blickfang inmitten der bunten Vielfalt, daneben grüner knackiger Salat, orange leuchtende

Möhren, unterbrochen durch das sandige Braun der frisch geernteten Kartoffeln und dem auffallenden weißen Spargel. Die Duftnoten der aromatischen Gewürzpflanzen steigen in meine Nase. Thymian, Majoran, Rosmarin, Zitronenmelisse, Basilikum, und wie sie alle heißen, versprühen ein Duftessemble, das appetitanregend ist und meine Geschmacksnerven regelrecht in Euphorie versetzt. Ich könnte den ganzen Markt aufkaufen und Hunger bekomme ich auch schon.

Im Stand neben den herrlichen Kräutern konkurrieren die kunterbunten Farben eines verführerischen Obstangebotes mit Aprikosen aus Südfrankreich, Melonen, Mangos, Ananas und anderen süßen Genüssen aus fernen Ländern. Und Erdbeeren gibt es auch noch? Mmmh, die leuchtend roten Früchte duften fantastisch. Mein Dessert ist gesichert und die Verkäuferin lacht, als mein Einkaufskorb fast schon überquillt mit dem Mix aus leckeren Zutaten. Sie gibt mir noch eine saftige Mirabelle aus Italien zum Probieren mit auf den Weg. Man kann schier die Sonne riechen, in der sie gereift sind.

Als ich alles zusammen habe, muss ich noch in einem Laden ein paar Dinge besorgen. An der Kasse lacht mich die hübsche Kassiererin keck an, als sie meinen riesigen Einkaufskorb sieht und fragt: „Oregano? Oder was duftet hier so herrlich?“ „Nein“, sage ich, „das ist Thymian und Majoran“, ich will heute was Feines kochen.“

„Oh, das klingt aber interessant, was gibt's denn Leckeres?“, will sie wissen. Da gerade nicht viel los ist, verrate ich ihr kurz mein Rezept. „Ich koche auch gerne *mit frischen Kräutern*“, erzählt sie mir, „das schmeckt einfach besser und natürlicher.“ Ich kann nur zustimmen. Sie strahlt mich an und ich denke, ‚Hoppla! ‚Was passiert hier?‘ Diese Augen, dieses bezaubernde Lächeln und diese wundervolle Stimme! Ich bin plötzlich total verwirrt, bekomme wahrscheinlich ein rotes Gesicht und vergesse fast, meine Sachen einzupacken. Aber dann habe ich mich wieder im Griff und frage sie spontan, ob sie nicht Lust hat, mit mir zusammen zu kochen. Sie zwinkert mir zu und sagt: „Au ja, sehr gerne, das ist eine super Idee. Ich muss noch zwei Stunden arbeiten, dann habe ich frei.“ Ein wenig überrumpelt von so viel Glück, gebe ich ihr schnell meine Adresse. „Ich heiße übrigens Liaa. Also bis später“, gibt sie mir noch fröhlich mit auf den Weg. Ein schöner Name...

Was für ein Tag, denke ich, was für ein wundervoller Tag! Ich muss wohl so fröhlich strahlen, dass ich von überall her ein Lächeln bekomme, als ich auf dem Heimweg bin. Daheim merke ich, dass ich ja auch noch aufräumen und natürlich noch alles vorbereiten muss, für mein überraschendes Koch-Date. Jetzt aber los! Nach 2 Stunden hab ich es endlich geschafft. Puh! Jetzt fehlt nur noch ein Blumenstrauß. Mist! Den hab ich total vergessen. Aber jetzt ist es zu spät. Denn schon klingelt es.

„Hi, da bin ich“, lacht sie mich an. „Und die sind für dich, denn die haben in deinem Einkaufskorb noch gefehlt“. Ich glaube, ich hatte schon wieder Farbe im Gesicht, aber nicht nur wegen den Blumen.....