

→ erlebte, als sie am Samichlaustag 2009 den endgültigen Schlussstrich unter ihre 33-jährige Beziehung zog, die von vielen Auf- und Abs begleitet war. «Ich konnte nicht schlafen, nicht essen und verlor elf Kilo.» In dieser Zeit war ein Salat oft das Einzige, was sie essen mochte. «Etwas Farbenfrohes tat meiner Seele gut.» Nach dem Rezept ihrer japanischen Schwiegertochter Toshiko darf Andrea Pistorius heute agieren. Während die Köchin das Entrecôte von beiden Seiten anbrät, erzählt Mona Gross von einem Zeitungsbericht über ein Liebeskummerbüro in Berlin, der ihr Leben verändern sollte.

Ganz spontan setzte sich Mona Gross in den nächsten Flieger und fand sich in der Berliner Praxis von Silvia Fauck wieder. «Wir müssen ihr total verdrehtes Herz sortieren, damit Sie wissen, welchen Schritt Sie als Nächstes zu tun haben», so der erste Ratschlag der Liebeskummertherapeutin.

Nach einem dreistündigen Gespräch geht es Mona Gross nicht nur viel besser, in ihr reift auch die Idee, selbst Menschen helfen zu wollen, die unter Liebeskummer leiden. Gesagt, getan. Frau Gross erwarb die Lizenz für die Schweiz und tröstet seit einem Jahr in ihrem Haus in Teufen und seit Kurzem auch in ihrem Büro in Zürich gebrochene Herzen.

Männer trennen sich nicht, sie wechseln das Nest

«Männer trennen sich meist nur dann, wenn schon ein neues Nest in Aussicht ist», weiss die attraktive Blondine. «Frauen dagegen suchen die Schuld am Scheitern der Beziehung meist bei sich.» Liebeskummer hat auch viel Positives. «Man kommt zu neuen Einsichten, die oft zu einem Neubeginn führen und eine positive Lebensveränderung zur Folge haben», sagt Mona Gross, während sie den Esstisch liebevoll mit Rosen dekoriert.

Mona Gross ist offen für eine neue Partnerschaft. «Essen fördert die Lebenslust, und man tut es bestenfalls zu zweit.»

Text Anette Wolfram Eugster
Bilder Jorma Müller

Japanischer Salat mit kurz gebratenem Entrecôte

Kleine Mahlzeit für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 27 g Eiweiss,

19 g Fett,

5 g Kohlenhydrate,

1250 kJ/300 kcal



ZUTATEN ZUBEREITUNG

1 Entrecôte à ca. 400 g, 120 g Mungobohnensprossen, 1 Bund Radieschen, 1 Lauch (nur weisser Teil), 1 grosse Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 160 g Salatpinat, Dressing: 2 EL Sesamsamen, 1 Frühlingszwiebel, 4 EL Zitronenolivöl (Delikatessgeschäft), 2 EL Reissessig, 1 EL Sojasauce, ½ TL Zucker

1 Für das Dressing Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht Farbe annehmen, abkühlen lassen. $\frac{2}{3}$ der Samen in einem Mörser zerreiben, restliche beiseitestellen. Frühlingszwiebel ohne Grün fein hacken, Rest anderweitig verwenden. Zusammen mit den zerriebenen Sesamsamen und den restlichen Zutaten zu einem Dressing mischen.

2 Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Sprossen blanchieren, kalt abschrecken. Radieschen in feine Scheiben hobeln. Lauch in ca. 1 mm dicke Ringe schneiden.

3 Knoblauch pressen, Fleisch damit einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, Fleisch beidseitig ca. 2 Minuten anbraten. In Alufolie einwickeln und ca. 5 Minuten im Backofen garen lassen.

4 Spinat mit Sprossen und Radieschen auf Teller anrichten. Fleisch in schmale Streifen schneiden, mit dem Salat anrichten. Sauce über Salat und Fleisch träufeln. Mit Lauch garnieren, mit restlichem Sesam bestreuen.

Tipps

Dazu passt Reis oder Brot. Das Fleisch sollte in der Mitte noch roh sein. Falls dies nicht gewünscht ist, 5–10 Minuten länger im Backofen lassen.



Jetzt an Ihrem Kiosk für Fr. 4.90 oder unter www.saison.ch im Jahresabonnement, 12 Ausgaben für nur Fr. 39.–