

## August 2019 - In Bewegung: Schwertfisch

Bewegung ist wichtig! Aber wirklich! ich persönlich begnüge mich auch nicht damit, faul am Schreibtisch herumzusitzen. Nein, alle Augenblicke mache ich anstrengende Hebeübungen mit verschiedenen Schreibgeräten, Rumpfbeugen, um die Tastatur heranzuziehen, ich laufe Mittelstrecken, um mir einen Snack an den Arbeitsplatz zu schleppen (richtig, tragen muss ich ihn ja auch noch!) – also bin ich ständig in Bewegung. Aber ohne das würde ich mich nicht richtig wohlfühlen.

Und wenn ich mir bei all´ der Hasterei auch mal etwas zu essen gönne, dann soll es auch etwas sein, das für Bewegung und hohes Tempo steht.

Gemüse ist ja eher für stures Verharren bekannt. Scheidet aus. Da ich kein Freund von Pferdefleisch bin, gerät da natürlich zuallererst der Gepard in den Fokus. Kann sehr lecker sein, wenn man Katze mag. Und das sind ja auch verdammt schnelle Tiere, alles was Recht ist! Ein bis zwei Sekunden lang können sie 93 Kilometer pro Stunde erreichen. Im Durchschnitt zwar „nur“ 53,11 Kilometer – aber auch nicht schlecht. (Und Kompliment an den tapferen Wissenschaftler, der nebenher rennt und alles bis auf zwei Stellen hinter dem Komma ausrechnet!)

60 Stundenkilometer erreicht ein anderes Tier auch über längere Strecken, und das ist der Schwertfisch! Und der kommt jetzt auf den Tisch!

Wenn Sie ihm nicht sportlich selbst hinterher jagen wollen, dann kaufen Sie ihn einfach. Man bekommt ihn in Scheiben, und zwar aus praktischen Gründen. Er wird bis zu drei Meter lang. Und er ist so einfach zuzubereiten, dass Sie das auch schaffen, wenn Sie nach Ihren täglichen Übungen schon ganz außer Puste sind.

Ein Pfanne mit heißem Öl, dahinein die Scheibe Schwertfisch, bei der Sie die Haut ein paar Mal eingekerbt haben, damit sie sich beim Braten nicht wölbt. Ich wende die Scheibe vorher gern kurz in Mehl, ganz dünn, das gibt eine leckere, zarte Kruste rundherum. Salz und weißer Pfeffer kommen beim Braten dazu, ein paar Tropfen Zitrone – und fertig.

Dazu passt gut ein Mittelmeergemüse aus Zucchini, Tomaten, Aubergine oder Fenchel oder aus allem zusammen. Weißbrot oder geröstete Kartoffeln mit Rosmarin kommen sehr gut – und ein einfacher Weißwein oder Rosé setzt allem die Krone auf.

Und wenn Sie jetzt diesen wunderbar festen und saftigen Fisch kosten, dann wird Ihnen schlagartig klar: Ordentlich Bewegung zahlt sich einfach aus!