

# Rennen vor dem Jahreswechsel Kanada / Lake Louise

**Sonnenanbeter**  
So entspannt stehe ich nur  
noch ca. fünf Läufer lang  
da – dann bin nämlich ich  
an der Reihe zu starten...

## Kanada / Lake Louise

### Braune BÄREN und rote BEEREN

In Lake Louise ist Jahr für Jahr der „Bär los“. Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Das hat nichts mit Partys oder Disco-Touren zu tun – dafür sind die endlosen Wälder der kanadischen Rocky Mountains viel zu einsam.

Es handelt sich vielmehr um echte Braunbären. Es gibt so gut wie keinen im Skizirkus, der nicht schon irgendwann einem begegnet sein will: auf der Piste, beim Joggen rund um den wunderschönen See oder beim Betrachten des kanadischen Nachthimmels. Ich komme immer gerne nach Lake Louise, aber ich frage mich oft: Bin ich wirklich der Einzige, der noch nie einen Bären gesehen hat? Oder werden die einem hier nur regelmäßig umgebunden?

Jedes Jahr werden außerdem wieder Geschichten erzählt, wonach erst unlängst ein Tourist von einem angefallen worden wäre: meistens sollen sie gar nicht oder nur ganz knapp überlebt haben. Dass einer einen Grizzly erlegt hätte, habe ich dagegen noch nie gehört: Schade, sonst hätten wir längst ein paar Bärensteaks genießen können.

Aber wenn ich manchmal am Abend im Stockdunkeln mit Stirnlampe eine Runde um den Lake Louise gehe, bin ich sehr wohl auf der Hut. So ein Braunbär kann über zwei Meter groß werden, sie haben ein Gewicht von bis zu 700kg und Pranken wie Tennisschläger. Mehr als einmal habe ich

mir deshalb überlegt: „Was machst du, wenn jetzt plötzlich wirklich einer vor dir steht?“ Oft fallen mir dabei meine Kinder ein und ich kann ihre Heidenangst vor dem Krampus in diesen Sekunden sehr gut verstehen.

Was mich mit den Bären verbindet, ist jedenfalls die Liebe zu den Beeren mit „Doppel-E“. Vor allem Preiselbeeren kann ich nicht widerstehen. Im Regal bei uns daheim stehen immer mehrere riesige Kompott-Gläser, die randvoll damit sind – von meiner Mama selbst gepflückt und gemacht. Wenn es darum geht, sie zu verschlingen, könnte ich es vielleicht sogar mit einem Grizzly aufnehmen: Weit eher jedenfalls als bei einer Begegnung in den Wäldern von Lake Louise.

#### WUSSTEN SIE,

... dass ich in Lake Louise erst im November 2003 – als ich bereits regierender Weltmeister war – meine erste Weltcup-Abfahrt gewann?

*Zimmer mit Blick auf den See -  
Coole Sache, der zugefrorene Lake  
Louise. Oben: Blick aus meinem  
Zimmer auf die Frühaufsteher  
unter den Eisläufern.*

*Unten: Das Chateau, in dem  
wir Rennläufer untergebracht sind,  
aus der Perspektive der Eisläufer*



## Entenbrust mit Sojasauce und Balsamico

4 kleine Barbarie-Flugentenbrüste (je ca. 180 gr)

### Marinade

1/2 Tasse Sojasauce

1 TL frischer Ingwer, geschält und fein gehackt

1 TL Sesamöl

1 Prise Piment, gemahlen

1 Prise Koriander, gemahlen

1 Prise Pfeffer, geschrotet

### Sauce

4 EL Honig

6 EL Balsamico-Essig

### Gemüse

1 kleine Stange Lauch

10 Stk. Pilze (Shiitake, Austernpilze oder Champignons)

2 Karotten, geschält, in Streifen geschnitten

1 Tasse frische Sojasprossen

Fettschicht der Entenbrüste einschneiden (in einer gitterähnlichen Struktur). Vorsicht: Nicht ins Fleisch schneiden!

Alle Zutaten der Marinade mischen, die Entenbrüste für mindestens zwei Stunden in die Mischung einlegen

Balsamico-Essig und Honig aufkochen, die abgeseigte Marinade von den Entenbrüsten dazumengen und bis zur Hälfte reduzieren; durch ein feines Sieb seihen

Entenbrüste in etwas Butter langsam braten (zuerst auf der Hautseite, so reduziert sich die Fettschicht). Nach ein paar Minuten das

Fleisch wenden und auf der anderen Seite anbraten, bis das Fleisch eine schöne Farbe hat.

Ente herausnehmen und Gemüse in der Pfanne scharf anbraten, beginnend mit den Karotten, dann Pilze und Lauch, zum Schluss die Sojasprossen dazu; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fettseite der Ente mit der Sauce bestreichen und im Backrohr bei Oberhitze bräunen. Das Fleisch sollte außen gut gebräunt, innen aber noch zart rosa sein.

Entenbrust in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse mit ein wenig Sauce anrichten. Am besten servieren Sie Reis dazu.

### Tipp:

Dieses Gericht eignet sich auch wunderbar zum Grillen, am Besten wäre es auf einer Steinplatte. Anstelle der Oberhitze bestreichen Sie das Fleisch ständig mit der Marinade auf beiden Seiten.

Das Gemüse können Sie einfach auf der Steinplatte garen.



## Schokoladen Tart mit Pecannüssen und Cranberries

### Teig

300 gr Mehl  
50 gr Kristallzucker  
120 gr weiche Butter  
1 Ei, 1 Eidotter  
etwas geriebene Orangenschale  
½ TL Salz

### Fülle

200 gr Honig

100 ml Wasser  
250 gr Schokolade, bevorzugt mit hohem Kakaogehalt von mind. 60 %  
180 gr Butter  
Mark einer Vanilleschote  
6 Eier  
330 ml Obers  
120 gr Pecan Nüsse  
80 gr Cranberries getrocknet

Alle Zutaten für den Teig zusammen mengen und verkneten; eine gefettete Tart-Form 5 mm dick mit dem Teig auslegen und für 30 min. in den Kühlschrank geben. Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen. Honig, Wasser, Butter, Obers und Vanille in einem Topf erhitzen, Schokolade darin auflösen und überkühlen lassen; dann die Eier einrühren.

Die Nüsse über dem Teig verteilen, anschließend die Cranberries drüberstreuen. Vorsichtig die Schokoladenmischung über die Tart gießen; bei 180 Grad für 50-60 Minuten backen. Die Tart (frz.: tarte) sollte mindestens 2 Stunde überkühlen, bevor Sie aus der Form entfernt wird; kalt stellen und portionieren.

**Tipp:** Es können auch Walnüsse oder Mandelsplitter verwendet werden, die Nüsse sollten aber nicht zu hart sein, da sich die Tart sonst nur sehr schwer schneiden lässt.

” Wussten Sie das Schokolade ursprünglich ein würziges Heißgetränk war und aus Mexiko kommt? Montezuma soll sein Getränk aus einem Goldkrug getrunken haben und ihn anschließend jedes Mal in einen See geworfen haben. Die spanischen Eroberer interessierten sich dann zuerst mehr für das Gold als für die Schokolade. Das ist angeblich auch der Grund, warum Schokolade sehr oft mit Gold in Verbindung gebracht wird. Außerdem ist es gar nicht so abwegig Schokolade mit Chili zu kombinieren. “

