

Spaghetti Bolognese

Zutaten für 4 - 5 Personen:

1 Zwiebel
2 - 3 Möhren
2 Stangen Bleichsellerie
1 Knoblauchzehe
400 g Hackfleisch
Salz, Pfeffer, 1 Msp. Zucker,
1 Msp. Thymian (oder frischer Thymian), 1 Msp. Oregano, 1 Msp. Majoran
½ TI Paprikapulver edelsüß
20 g Butter oder Butterschmalz
1 Lorbeerblatt, 1 Gewürznelke, 1 Würfel Gemüsebrühe
800 g geschälte Tomaten (Eiertomaten)
1 Dose Tomatenmark
2 Ei süße Sahne
frisch geriebener Parmesankäse

Mengenangabe für die Spaghetti:

Erwachsene: 125 g pro Person
Kinder: 60 - 80 g pro Person

1. Die Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Die geschälte Möhre und den Bleichsellerie in ganz kleine Würfel schneiden. 1 TI Butter(schmalz) in der Kasserolle erhitzen und das Gemüse 10 Min. anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
2. Restliches Butterschmalz in die heiße Pfanne geben. Hackfleisch dazugeben und bei starker Hitze so lange anbraten, bis das Hackfleisch braun angebraten ist und sich Röststoffe gebildet haben (das dauert etwa 15 Min.) Dabei das Fleisch mit einem Pfannenwender immer wieder zerdrücken, damit es krümelig wird. Zum Schluss mit einer großen Prise Zucker würzen.
3. Das Tomatenmark unterrühren und noch 3 weitere Min. braten. Dann das gebratene Gemüse dazu fügen und mit Salz, Paprika, Pfeffer und Thymian würzen. Außerdem einen Gemüsebrühwürfel, das Lorbeerblatt, die Gewürznelke und die Dosentomaten in die Soße geben, mit 1 1/2 Tassen Wasser aufgießen und bei kleiner Temperatur ca. 1,5 bis 2 Stunden köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Wasser (oder Tomatensaft) nachgießen, falls die Soße zu dick ist
4. Je länger die Bolognese kocht, desto besser wird sie. Das Lorbeerblatt und die Nelke entfernen und mit Oregano, Majoran und der süßen Sahne abschmecken.
5. Inzwischen die Spaghetti „al dente“ kochen, abgießen und auf Tellern anrichten. Die Hackfleischsoße darüber verteilen und mit geriebenem Parmesankäse bestreuen und sofort servieren.

Gemischter Salat

Zutaten für 1 Person:

einige Blätter eines
Salates nach Wunsch und Jahreszeit
z. B. Feldsalat, Romana, Eichblatt
2 Radieschen, 1 Karotte, etwas Gurke,
ein Stück rote Paprika

Für die Salatsauce:

1 Ei gehackte Kräuter (z.B. Dill,
Schnittlauch, Petersilie)

Zutaten für 4 Personen:

1 Kopf Salat/Salat nach Wunsch

Die Menge der Radieschen, Karotten
Tomaten, Gurke je nach Geschmack

ca. 2 Ei gehackte Kräuter (z.B. Dill,
Schnittlauch, Petersilie)

1 EL Olivenöl
etwas Zitronensaft
1 TL Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer, 1 kl. Msp. Honig,
1 Msp. Senf

4 EL Olivenöl
etwas Zitronensaft
2 EL Balsamico-Essig
1/3 TL Salz, Pfeffer, 1 Msp.
Honig, 1 TL Senf

Mengengenangabe für den Salat:

Kinder: 30 bis 40 g pro Person, Erwachsene: 60 bis 80 g pro Person

1. Salatblätter waschen und abtropfen lassen. Rohkost wie Tomaten, Gurke waschen und klein schneiden. In der Salatschüssel die Zutaten für die Salatsoße cremig rühren.
2. Den Salat und die geschnittene Rohkost dazutun und mischen.

Französische Apfeltarte (Tarte aux pommes)

Zutaten für 1 Springform:

200 g Mehl
1 Päckchen Vanillezucker
50 g Zucker
100 g Butter
1 kg säuerliche Äpfel
3 El Zitronensaft
1 Päckchen Mandelblättchen
1 Pck. Vanillezucker
1 TI Zimtpulver
100 g Aprikosenkonfitüre oder Aprikosenaufstrich

Für die Vanillesoße:

1 Becher Schmand, ½ Becher süße Sahne und 1 TI. Vanillepulver

1. Butter vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen. In einer Backschüssel Mehl, Zucker und Butter leicht zusammenkneten, um Krümel zu bekommen (wichtig: nicht zu lange kneten, der Teig darf nicht zusammenhalten).
2. 2 bis 3 El eiskaltes Wasser zugeben. Die Krümel rasch zu einem Teig verkneten.
3. Den Teig 30 Min. in den Kühlschrank stellen und ruhen lassen.
4. Äpfel waschen, schälen, vierteln, und in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Zimt und Vanillezucker bestreuen und mischen. Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.
5. Fette die Kuchenform mit Butter aus. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Den Tisch oder ein Brett mit Mehl bestäuben und den Teig ausrollen. Den Teig in die Form setzen. Mit Äpfeln fächerförmig dicht an dicht belegen, den Rand mit 2 El Mandelblättchen bestreuen und ca. 30 Min. backen.
6. Inzwischen die Aprikosenmarmelade mit wenig Wasser aufkochen.
7. Den Kuchen im Ofen 45 Min. backen und dann aus dem Backofen nehmen. Auf den noch heißen Kuchen dünn die flüssige Aprikosenkonfitüre gleichmäßig mit einem Kuchenpinsel bestreuen. In der Form 10 Min. abkühlen lassen und auf eine Tortenplatte stürzen.

Dazu schmeckt ein Klacks Vanillesoße:

1 Becher Schmand, ½ Becher süßer Sahne, 1 TI. Vanillepulver und 1 Msp. Zimt miteinander verrühren.

zusammengestellt von

Balance – Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V., www.balance-bei-esstoerungen.de