

Gegrillter Schafskäse

Zutaten für 4 Personen

1 Packung Feta
2 Tomaten
2 Knoblauchzehen
einige Stängel Thymian, einige Stängel Rosmarin
1 Prise Pfeffer
Olivenöl

1. Knoblauch schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Thymian und Rosmarin waschen. Tomaten in Scheiben schneiden und pfeffern und mit dem Knoblauch mischen
2. Schafskäse in vier Stücke schneiden.
3. Alufolie in etwa 30 x 30 cm große Stücke schneiden. Den Fete in die Mitte der Folie legen. Die Tomatenscheiben darauflegen, etwas pfeffern. Thymian und Rosmarin darauf legen.
4. Die Alufolie umklappen und fest zu Päckchen verschließen. Auf dem heißen Grill etwa 15 Min. garen und sofort servieren.

Gegrillte Lammkoteletts

Zutaten für 4 Personen:

4 Lammkoteletts
Rosmarin, Thymian
3 El Olivenöl
2 Zehen Knoblauch
1 El Zitronensaft
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer

Knoblauch schälen und fein hacken. Von 1 Zweig Rosmarin und 3 Stielen Thymian die Blättchen abzupfen und mit Olivenöl und Zitronensaft vermengen und die Lammkoteletts ½ Stunde im Kühlschrank marinieren.

Lammkoteletts aus der Marinade nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem heißen Grill von jeder Seite 5 – 6 Min. grillen.

Gegrillte Zucchini

Zutaten für 4 Personen:

1 Zucchini
Oregano
oder Minze
Olivenöl oder Rapsöl
Salz und Pfeffer

1. Die Zucchini längs in Scheiben schneiden. Mit Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Je nach Geschmack Oregano darauf verteilen oder frisch gehackte Minze darüber streuen.
3. Auf den Grill legen, bis die Zucchini gar sind.

Qouscous-Salat

Zutaten für 4 Personen:

200 g Dinkelcouscous (Hartweizengrieß)
1 Salatgurke, 3 reife Tomaten
2 Stangen Staudensellerie
½ Bund Minze
3 El Weißweinessig
4 El Olivenöl
Saft von 1 Orange
3 El Zitronensaft
1 Würfel Gemüsebrühe
1 TI Senf, 1/2 TI Salz, 1 Msp. Pfeffer, ½ TI Cumin
Cayennepfeffer

1. 500 ml Wasser in einem Topf erhitzen, 1 Würfel Gemüsebrühe dazufügen. Couscous in die kochende Brühe rühren, einmal aufwallen lassen, vom Herd ziehen und zugedeckt 5 Min. quellen lassen und zwischen durch mit einer Gabel auflockern.
2. Gurke waschen, trockenreiben, längs halbieren und entkernen. Die Hälften in schmale Stücke schneiden. Tomate waschen und würfeln. Staudensellerie waschen und in dünne Streifen schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und ganz fein hacken.
3. Weißweinessig, Saft von einer Orange, Öl, Senf, Salz und Pfeffer, Cayennepfeffer zu einer Marinade verrühren und unter den Couscous rühren.

Variante: statt Stangensellerie kann man auch gut ½ Packung Rucola an den Salat geben.

Tsatsiki

Zutaten für 4 Personen:

3 Zehen Knoblauch
500 g Joghurt
1 El Olivenöl
1 El Weißweinessig
1 Salatgurke

1. Den Knoblauch fein pressen. Den Joghurt mit Öl und Essig mischen und je nach Geschmack mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
2. Gurke schälen und mit einer Gemüsereibe fein reiben. Die Gurkenmasse auf ein Sieb geben und etwas ausdrücken, damit das Tsatsiki nicht so wässrig wird. Dann mit dem Joghurt vermischen.

Bunter Salat

Zutaten für 4 Personen:

2 große Möhren
½ Stangengurke
1 rote Paprikaschote
1 vollreife Tomate
100 g Mais (am besten tiefgekühlt)
4 El Olivenöl
2 El Apfelessig oder Weißweinessig
1 El Akazienhonig
jeweils 1 Msp. Salz und Pfeffer

1. Die Möhren und die Gurke schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen und das Fruchtfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Möhren, Gurke, Paprika und Mais in einer Salatschüssel mischen.
2. Für das Dressing das Öl mit dem Essig und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit dem Salat mischen und gut durchziehen lassen.

Erdbeernachspeise

Zutaten für 4 Personen:

250 g Erdbeeren
1 Banane

Erdbeeren gut waschen, halbieren und vierteln. Die Banane halbieren und in kleine Stückchen würfeln. Alles in einer Schüssel mischen. Dazu passt Vanillejoghurt oder Vanilleeis.

zusammengestellt von

Balance – Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.

Waldschmidtstr. 11, 60316 Frankfurt, Tel. 069.490 86 330