

## *Köfte*

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Hackfleisch (gemischt Rind und Lamm)  
2 rote Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Bund glatte Minze  
1/2 Bund glatte Petersilie  
2 Ei Tomatenmark  
1 Ei  
4 Ei Semmelbrösel  
1 Msp. Zimt  
jeweils 1 Msp. Kardamom und Kreuzkümmel gemahlen  
1 Ei Schwarzkümmel  
1 Msp. Piment  
1/2 TI Salz  
3 Ei Olivenöl  
1 Ei Butter

1. Minze waschen und Petersilie waschen, Blätter entfernen und klein hacken. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und auspressen.
2. Hackfleisch, Tomatenmark, Ei, 2 Ei Semmelbrösel, Gewürze, gehackte Minze, gehackte Petersilie, Zwiebeln und Knoblauch zu einem glatten Fleischteig verkneten.
3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
4. Aus dem Fleischteig mit gut angefeuchteten Händen etwa 12 längliche Hackbällchen rollen und in den restlichen Semmelbröseln wälzen.
5. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin portionsweise goldbraun braten. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 bis 12 Min. zu Ende backen.

## *Feta-Kartoffel-Bällchen mit Möhrensauce*

### Zutaten für 4 Personen:

750 g Kartoffeln  
150 g Feta  
2 Schalotten  
2 Eier  
jeweils 1 Msp. Salz, Pfeffer, Oregano, gemahlener Kreuzkümmel, gemahlener Koriander, Chili und Kurkuma  
Olivenöl zum Bepinseln  
1 Blatt Backofenpapier

### für die Möhrensauce:

400 g Möhren  
1 Zwiebel  
2 Ei Rapsöl  
Tomatenmark  
400 ml Gemüsebrühe  
Jeweils 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel und Koriander, Kräutersalz und Pfeffer

1. Kartoffeln waschen, in einen Kochtopf geben und mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. 20 Min. garen, auf einem Sieb abgießen. Die Kartoffeln schälen und mit dem Feta zusammen stampfen.

2. Schalotten und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln, mit dem Ei, und einem Eigelb unter die Kartoffelmasse ziehen. Mit den Gewürzen abschmecken.
3. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
4. Aus der Masse ca. 15 Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. 15 Min. backen, herausnehmen und mit Olivenöl bepinseln und weitere 10 Min. backen.
5. Für die Sauce Möhren waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Rapsöl mit 2 El Wasser erhitzen, Zwiebel und Tomatenmark 2 bis 3 Min. unter Rühren dünsten, Möhren und Brühe und Gewürze dazugeben, Deckel darauf geben und 15 Min. dünsten. Pürieren und nochmal abschmecken.

## *Gurkensalat*

### Zutaten für 4 Personen

1 Stangengurke  
½ Bund Dill  
200 g saure Sahne  
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer  
ca. 1 El frisch gepresster Zitronensaft

1. Wasche die Gurke und schäle sie. Nimm die Gemüsereibe und hobele die Gurke in feine Scheiben und gib sie in eine Schüssel und salze sie leicht, und lasse sie 10 min. ziehen. Wasche den Dill und schneide ihn ganz klein.
2. Gib saure Sahne, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Dill in eine Schüssel und rühre die Zutaten zu einer Salatsoße. Gieße die auf den Gurken entstandene Flüssigkeit ab und gib die Gurken in die Salatsoße.

## *Zwetschenkompott mit weißer Haube*

### Zutaten für 4 Personen

800 g Zwetschen  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Tl Zimt  
500 g Vanillejoghurt oder 1 Packung Vanilleeis

1. Zwetschgen waschen, entsteinen und in einen Topf geben. Vanillezucker und Zimt dazufügen. Mit Wasser bedecken und ca. 10 Min. kochen bis die Zwetschgen weich sind.
2. Die Zwetschgen mit einem Stabmixer pürieren und in eine Glasschüssel geben. Dazu schmeckt Vanillejoghurt, Vanilleeis oder Vanillepudding.

zusammengestellt von **Balance – Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.**,  
Waldschmidtstr. 11, 60316 Frankfurt, [www.blance-bei-essstoerungen.de](http://www.blance-bei-essstoerungen.de)