

Rosenkohlauflauf

Zutaten für 4 Personen:

500 g festkochende Kartoffeln

700 g Rosenkohl

1 Ei

100 ml Milch

½ Becher süße Sahne

1 Würfel Gemüsebrühe

1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, 1 Prise Kreuzkümmel,

1 Prise gemahlene Koriander

- Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Rosenkohl waschen, putzen, halbieren, mit den Kartoffeln und der Gemüsebrühe in kochendem Wasser ca. 8 Min. garen, Wasser abgießen.
- Bergkäse reiben. Ei, Milch und Sahne verquirlen und mit den Gewürzen mischen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- Rosenkohl und Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform füllen, mit der Eier-Milch begießen und mit dem Käse bestreuen. Den Auflauf ca. 12 Min. garen.

Endiviensalat mit Orange und Granatapfel

Zutaten für 4 - 6 Personen:

1 kleiner Endiviensalat

ein halber kleiner Granatapfel

1 Blutorange

2 El Joghurt

einige Stengel Petersilie

2 El Senf

4 El Olivenöl

½ Zitrone

je 1 Msp. Salz, Pfeffer, Honig

- Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Salatblätter in feine Streifen schneiden. Die Blutorange und die Zitrone auspressen, mit dem Öl, Senf und dem Joghurt glatt führen, mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Petersilie waschen, fein schneiden und an die Salatsoße geben.
- Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und mit dem Salat und dem Dressing vermengen.

Bunter Rohkostsalat

Zutaten für 4 Personen:

500 g Möhren

1 rote Beete

1 süßsaurer Apfel

4 El saure Sahne, 4 El Joghurt

½ Bund Petersilie

1 El frischer Zitronensaft, Salz, etwas Senf, Pfeffer, 1 Msp. gemahlener Koriander,

1 Msp. Honig

- Wasche und schäle die Möhren, rote Beete und den Apfel und reibe die Rohkost mit einer Reibe oder in einer Küchenmaschine fein. Wasche und schneide die Petersilie ganz fein.
- Rühre aus der sauren und süßen Sahne, dem Senf, Zitronensaft, den Gewürzen und der Petersilie eine SalatsöÙe und mische die Rohkost darunter.

Apfelbrei

Zutaten für 4 - 6 Portionen:

1 kg Äpfel, gemischt

¼ - ½ l Wasser

¼ Stange Zimt

20 g Zucker

200 g Magerquark

200 g Vanillejoghurt

Äpfel waschen, schälen, vierteln und mit den Gewürzen ca. 15 Min. bei kleiner Hitze weich kochen. Die Zimtstange entfernen und die Masse pürieren mit Zucker abschmecken.

Quark mit Vanillejoghurt mischen. Einige Löffel Quarkcreme in die Glasschälchen füllen und darauf den Apfelbrei anrichten.

zusammengestellt von

Balance – Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V., 069.490 86 330

www.balance-bei-essstoerungen.de

