

Qouscous-Salat

Zutaten für 4 Personen:

200 g Dinkelcouscous (Hartweizengrieß)
1 Salatgurke
1 Tomate
½ rote Paprika
2 Stangen Staudensellerie
½ Bund Minze
3 El Weißweinessig
4 El Olivenöl
Saft von 1 Orange
3 El Zitronensaft
1 Tl Senf, 1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer,
1 Msp. Cumin, 1 Msp. Koriander, 1 Msp. Kurkuma, 1 Msp. Cayennepfeffer
1 Knoblauchzehe

1. 500 ml Wasser in einem Topf erhitzen, 1 Würfel Gemüsebrühe dazu fügen. 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. Staudensellerie waschen und in dünne Streifen schneiden. Tomate und Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und ganz fein hacken.
3. Weißweinessig, Saft von einer Orange, Öl, Senf, Salz, Pfeffer, 1 klein gedrückten Knoblauchzehe, jeweils 1 Msp. Cumin, Koriander, Kurkuma und Cayennepfeffer zu einer Marinade verrühren und unter den Couscous rühren.

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

Salat mit Erdbeeren und Mozzarella-Kugeln

Zutaten für 4 Persone:

1 kleiner Romanasalat
½ Päckchen Rucola Salat
350 g Erdbeeren
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer, 1 Tl. Zucker oder Honig
4 El Olivenöl
4 El Zitronensaft von einer frischen Zitrone
200 g Mini-Mozarella-Kugeln
einige Stängel Basilikum

1. Romanasalat und Rucola putzen, waschen und trockenschleudern.
2. Erdbeeren putzen, waschen. Basilikum waschen und klein schneiden.
3. Die Hälfte davon mit etwas Salz, Pfeffer, 4 El Olivenöl, 3 bis 4 El Zitronensaft und 2 El Wasser in ein Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren. Mit 1 Tl Zucker oder Honig abschmecken.
4. Den Salat, das klein geschnittene Basilikum und die Mozzarella-Kugeln in eine Salatschüssel geben und mit der Salatsoße vermischen.

Ofenkartoffeln mit Rosmarin

Zutaten für 4 Personen:

ca. 800 g festkochende Kartoffeln
Kräutersalz, Pfeffer
etwas Rapsöl oder Olivenöl zum Bepinseln
ganzer Kümmel oder frischer Rosmarin

1. Wasche und schrubbe die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste gründlich und halbiere sie der Länge nach.
2. Lege ein Blatt Backpapier auf das Blech und ordne die Kartoffeln mit der Schnittseite auf dem Blech an. Gib etwas Öl auf einen Teller und bestreiche die Kartoffeln dünn mit Öl. Streue Salz, Pfeffer und Kümmel oder frischen Rosmarin auf die Kartoffeln. Backe die Kartoffeln bei 180 bis 220 Grad ca. 30 bis 40 Min. im Backofen.

Rhabarber-Erdbeerkuchen mit Haube

Zutaten für 24 Stücke:

1 kg Rhabarber
4 reife Bananen
300 g Erdbeeren
250 g weiche Butter
180 g Zucker
1 Pk. Vanillezucker
4 Eier
1 Bio-Zitrone, 2 El Zitronensaft
400 g Mehl
70 g Mandelstifte
1 Msp. Salz, 1 Tl Zimt
für die Haube:
500 g Quark, 1 Becher Schmand, 1 Msp. Zimt, 2 Päckchen Dr. Oetker-Vanillezucker

1. Rhabarber putzen, waschen und in 2 cm lange schräge Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und halbieren. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Den Ofen auf 190 Grad vorheizen.
2. Butter, Zucker, Zimt, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit dem Quirlstab des Handrührgeräts mind. 5 Min. zu einer cremigen Masse verrühren. Die Eier einzeln jeweils 1/2 Min. gut unterrühren. Zitronenschale abreiben und auspressen. Den Abrieb auf einen Teller geben. Bananen schälen, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mehl, Mandelstifte und Backpulver mischen, abwechselnd mit Bananenpüree und Milch unter die Eimasse rühren.
3. Teig auf ein gefettetes Backblech streichen. Mit Rhabarber und Erdbeeren belegen.
4. Quark, Schmand, Zimt, Zitronenabrieb und Vanillezucker in eine Rührschüssel geben mit dem Handrührgerät verquirlen, abschmecken und auf dem Kuchen verstreichen. Im heißen Ofen im unteren Drittel 25 bis 30 Min. backen.

zusammengestellt von

Balance – Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V., Waldschmidtstr. 11, 60316 Frankfurt
www.balance-bei-essstoerungen.de