

Penne mit grünem Spargel, Rucola und Kirschtomaten

Zutaten für 4 Personen:

400 g Penne
1 kg grüner Spargel
1 Bund Rucola
1 Knoblauchzehe
500 g reife Kirschtomaten
40 g Pinienkerne
5 El Olivenöl
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer, ½ Würfel Gemüsebrühe
60 g geriebener Parmesan
½ Bund Basilikum

- Spargel putzen, im unteren Drittel schälen, waschen und schräg in 4 cm lange Stücke schneiden.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und wieder herausnehmen.
- Rucola waschen, putzen, trockenschütteln und putzen und klein hacken.
- Basilikum waschen, trocken schütteln und grob hacken.
- Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln.
- Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen und Nudeln je nach Garzeit kochen. Von dem Kochwasser ca. 3 El Sud in eine Tasse schöpfen.
- Während die Nudeln kochen das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch ganz kurz anbraten. Den Spargel, gehackten Rucola und Tomaten zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 – 7 Min. mitdünsten und mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen. Das Nudelwasser an die Soße geben und abschmecken. Zum Schluss die Pinienkerne und Basilikumblätter untermischen.
- Die Nudeln auf Teller geben das Gemüse darauf verteilen und mit Parmesan bestreuen.

Haferflockenwaffeln mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott

Zutaten für 6 Waffeln

125 g weiche Butter
3 Eier
1 Msp. Backpulver
5 El Mineralwasser
1 Prise Salz
50 g brauner Zucker
1 Bio-Orange/abgeriebene Orangenschale
125 g Dinkelmehl
75 g zarte Haferflocken
Rapsöl für das Waffeleisen
Puderzucker zum Bestäuben

- Orange waschen und die Schale mit der Reibe abraspeln. Butter, Zucker, 1 Prise Salz, Orangenschalenabrieb schaumig rühren. Die Eier nacheinander einrühren. Mehl, Backpulver und Haferflocken in einer Schüssel verrühren und zusammen mit dem Mineralwasser unterrühren.

- Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Gut 2 El Teig auf die untere Backfläche geben. Die Waffeln nacheinander in ca. 2 Min. goldgelb Backen. Auf ein Küchenrost legen. Nach dem Backen mit gesiebttem Puderzucker bestäuben und servieren.

Rhabarber-Erdbeer-Kompott

Zutaten für den Kompott für 4 Personen:

500 g Rhabarber

400 g Erdbeeren

1 Banane

1 Pck. Vanillezucker

1 Msp. Zimt

- Den Rhabarber abziehen, putzen und fein schneiden und mit Vanillezucker und einer Msp. Zimt bestreuen und Wasser ziehen lassen.
- Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
- 50 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Rhabarber reingeben und 10 Min. köcheln lassen. 1 Banane mit der Gabel zerdrücken und unter den noch heißen Rhabarber ziehen und etwas erkalten lassen. Die Erdbeerstückchen unter den Rhabarber mischen.

zusammengestellt von

Balance – Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V., Waldschmidtstraße 11, Tel. 069.49 08 63 30, baless@t-online.de, www.balance-bei-esstoerungen.de
