

Nudeln mit würziger Tomatensoße

Zutaten für 4 Personen:

1 Dose Eiertomaten 500 g
2 Stangen Staudensellerie
3 mittelgroße Zwiebeln
1 kleine Fenchelknolle
3 Möhren
1 kleine Zucchini
2 Knoblauchzehen
3 El Olivenöl, 1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer, 1 kleine Prise Chili, 1 Würfel Gemüsebrühe,
1 Tl getrockneter Thymian, 1 Tl getrockneter Oregano
1 Msp. Zucker
3 Stängel Basilikum
4 El süße Sahne
frischer Parmesan

1. Wasche und putze den Staudensellerie, die Möhren, den Fenchel, die Zucchini und schneide das Gemüse in kleine Würfel. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein.
2. Schäle die Zwiebeln und brate sie in Olivenöl an und gib die geschnittenen Staudensellerie-, Möhren-, Fenchel-, Zucchini- und Knoblauchstückchen dazu und fülle den Topf mit 1/4 l kochendem Wasser auf und gib die Dosentomaten zu dem Gemüse.
3. Würze die Suppe mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, dem Thymian und Oregano. Lasse die Soße bei schwacher Hitze mindestens 20 Min. kochen.
4. In der Zwischenzeit wasche eine Handvoll Basilikumblätter und schneide sie ganz fein.
5. Püriere dann die Soße mit dem Pürierstab cremig und schmecke sie mit 3 EL süßer Sahne und einer Prise Zucker ab und gib die Basilikumblätter in die Soße.
6. Reibe frischen Parmesan, ca. 1 Esslöffel pro Person. Gib die Tomatensoße über die gekochten Nudeln und streue etwas geriebenen Parmesan darüber.

Sommersalat

Zutaten für 4 Personen:

2 Mini-Romanasalate
½ Salatgurke
1 Karotte
1/2 rote Paprika
einige Stängel Petersilie, ½ Bund Schnittlauch
1 Spritzer Zitrone
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer, ½ Tl Senf
4 El Olivenöl, 2 El Balsamicoessig,

1. Romanasalat putzen, waschen und trocken schleudern, in Streifen schneiden. Gurke, Karotte und Radieschen waschen, putzen und klein schneiden. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen und fein schneiden.
2. Olivenöl, Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Senf in einer Salatschüssel zu seiner Salatsoße verrühren.
3. Den Salat, das Gemüse und die Kräuter in die Schüssel geben und mit der Soße vermengen.

Beerenjoghurt

Zutaten für 4 Personen:

500 g Joghurt

1 kleine Packung frische Himbeeren

1 kleine Packung frische Heidelbeeren

1 kleine Packung frische Brombeeren - insgesamt 500 g Beeren
(alternativ eine Packung Tiefkühl-Beerenmischung)

1 Packung Vanillezucker, ½ TI Zimt

1. Joghurt mit Vanillezucker und Zimt verrühren.
2. Beeren waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
3. Die Hälfte der Beeren in eine Plastischüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren und abschmecken, ggf. noch Zucker zufügen.
4. Nimm für jede Person ein Glas und gib schichtweise eine Portion Beeren, Joghurt und pürierte Beeren und wieder Joghurt hinein. Zum Schluss eine Beere zur Dekoration darauf geben.

Variante:

Es schmeckt auch lecker, wenn Du den Joghurt mit einem halben Becher Mascarpone vermischt. Oder einen halben Becher geschlagene süße Sahne unter den Joghurt verrührst.

zusammengestellt von

Balance – Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.
Waldschmidtstr. 11, 60316 Frankfurt, Tel. 069.490 86 330
www.balance-bei-esstoerungen.de