

Gemüse-Lasagne

Zutaten für die Füllung für 4 Personen:

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 Ei Öl
500 g Hackfleisch
2 Dosen geschälte Tomaten in Stücken, à 425 g
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer, 1 Prise Zucker
1 Tl getrockneter Oregano. 1 Tl. getrockneter Thymian
250 g Mozzarella
50 g Parmesan
8 Lasagneblätter, ohne Vorkochen

Zutaten für die Béchamelsoße

60 g Butter oder Margarine
50 g Weizenmehl
600 ml Milch
400 ml Gemüsebrühe
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer, 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. 2 Ei Öl in einem weiten Topf erhitzen und das Hackfleisch krümelig und hellbraun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 2 Min. mitbraten. Tomaten zugeben, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Oregano und Thymian würzen und beiseite stellen.
2. Für die Béchamelsoße Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen. Mehl unter Rühren mit einem Schneebesen solange erhitzen, bis das Mehl hellgelb ist. Milch und Gemüsebrühe hinzugießen und mit dem Schneebesen durchschlagen und dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Soße einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.
3. Mozzarella würfeln und Parmesan fein reiben.
4. Eine Auflaufform (20 x 20 cm) mit 1 Ei Öl einfetten. 4 Ei der Hackfleischsoße in der Form verteilen. 2 Lasagneblätter darauflegen. $\frac{1}{4}$ der restlichen Hackfleischsoße und je $\frac{1}{4}$ der Béchamelsoße, Mozzarella und Parmesan auf den Blättern verteilen. Die restlichen Zutaten ebenso einschichten.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad auf der mittleren Schiene ca. 30 Min. goldbraun backen. (Umluft nicht empfehlenswert).

Spinatlasange

Zutaten für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe
2 Ei Olivenöl
460 g Blattspinat, tiefgekühlt
2 Strauchtomaten
200 ml Gemüsebrühe
100 g Schmand
200 g Frischkäse
1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise gem. Koriander, 1 Prise gem. Kreuzkümmel, 1 Prise Muskatnuss
10 Lasagneblätter ohne Vorkochen
125 g Mozzarella

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. In einem Topf in 2 El Olivenöl andünsten. Den Spinat mit 50 ml Wasser zugeben und ca. 10 Min. bei mittlerer Herdstufe weiterdünsten, bis der Spinat komplett aufgetaut ist.
2. Tomaten putzen, würfeln am Ende zugeben. Gemüsebrühe mit Schmand und Frischkäse verrühren, mit Salz, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel und Muskat würzen.
3. Auflaufform mit 1 El Olivenöl ausstreichen. Abwechselnd Lasagneblätter, Käse-Schmand-Soße und Spinat einschichten und mit Soße enden. Mozzarella abtropfen lassen in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Lasagne im 200 g heißen Ofen ca. 40 Min. backen.

Chicoree-Salat mit Orange

Zutaten für 4 Personen:

2 Stauden Chicorée
1 kleinen Becher Naturjoghurt
2 El süße Sahne
1 süß-saurer Apfel
1 Orange
2 Karotten
1/2 Bund Schnittlauch
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer

1. Chicorée putzen, halbieren, den harten Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Apfel waschen, schälen, vierteln und in kleine Würfel schneiden. Karotten schälen und auf der Gemüsereibe klein raspeln. Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Orange halbieren, eine Hälfte auspressen und in eine Schüssel geben. Die andere Hälfte schälen und klein schneiden.
2. Joghurt, Sahne, Salz, Pfeffer in die Schüssel mit dem Orangensaft geben, verrühren und abschmecken. In die Salatsoße den klein geschnittenen Chicorée, Apfelwürfel, Karottenraspeln, Schnittlauch und die Orangenstückchen geben und umrühren.

Bunter Obstsalat

Zutaten für 4 - 6 Personen:

1 Banane
1 Orange
1 Granatapfel
1 Sharon- oder Khaki-Frucht
200 g rote Trauben
frische Zitrone

1. Obst je nach der Jahreszeit oder dem persönlichen Geschmack nehmen.
2. Das Obst waschen, schälen und klein schneiden und in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft beträufeln und vermengen.

Je nach Geschmack mit gehackten Mandeln, Walnüssen und/oder Feigen verfeinern.

zusammengestellt von

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