

Sommersalat mit Melone

Zutaten für 4 Personen:

2 Mini-Romanasalate
½ Bund Minze
1 Stück reife Wassermelone ca. 400 g
Zitrone
Salz, Pfeffer, 1 TL Honig
4 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico-Essig
½ Bund Schnittlauch
1 Packung Schafskäse

1. Romanasalat putzen, waschen und trocken schleudern, in Streifen schneiden. Die Minze abbrausen und trocken schütteln und fein hacken.
2. Von der Wassermelone nur das reife, rote Fruchtfleisch in Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, den Pfeffer darüber mahlen.
3. Restlichen Zitronensaft und Balsamico-Essig in einer Salatschüssel mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Olivenöl unterschlagen. Schnittlauch waschen und klein schneiden.
4. Schafskäse in kleine Stücke schneiden. Den Salat, die Minze, Schnittlauch und die Melonenstücke miteinander verrühren. Den Schafskäse über dem Salat verteilen.

Italienische Tomatensuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 Dose Tomaten
3 Stangen Staudensellerie
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Fenchel
3 Karotten
1 EL Olivenöl, jeweils 1 Prise Salz, Pfeffer, gem. Kreuzkümmel
1 Würfel Gemüsebrühe, getrockneter Thymian
¼ Bund Schnittlauch, 3 Stengel Basilikum
1 Prise Zucker
3 EL süße Sahne
etwas geriebener Parmesan

1. Wasche, putze und schneide den Sellerie, die Möhren und den Fenchel klein.
2. 2 Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen, die Knoblauchzehen dazu pressen und mit andünsten. Fülle den Topf mit 1 ¼ l kochendem Wasser auf und gib die Sellerie- Fenchel- und Möhrenstücke und die Dosentomaten dazu.
3. Gib die Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und einen TL getrockneten Thymian dazu und lasse die Suppe bei schwacher Hitze mindestens 15 Min. kochen.
4. Püriere dann die Suppe mit einem Pürierstab cremig und schmecke sie mit 3 EL süßer Sahne und einer Prise Zucker ab. Zum Schluss gib den gehackten Schnittlauch und die klein geschnittene Basilikumblätter in die Suppe. Über die Suppe kannst Du etwas geriebenen Parmesan streuen. Dazu schmeckt ein **Ciabatta-Brot** mit Oliven.

Erdbeersmoothie

Zutaten für 4 Personen

400 g Erdbeeren

1 Banane

250 g Joghurt

1 Stängel Minze

1. Die Erdbeeren waschen, entkelchen und in einen hohen Rührbecher geben. Die Banane schälen und in Stücke schneiden.
2. Die Minzblättchen waschen und ganz fein hacken.
3. Banane und Joghurt in den Rührbecher geben und alles mit dem Stabmixer pürieren.
4. Den Smoothie in den Kühlschrank stellen und 10 Min. durchziehen lassen. Vor dem servieren jedes Glas mit etwas gehackter Minze oder einem Minzblatt dekorieren.

zusammengestellt von

Balance – Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.

Waldschmidtstr. 11, 60316 Frankfurt

Tel. 069.4908 63 30, www.balance-bei-esstoerungen.de