

Haloween-Rezepte für das Kochen mit „starken“ Mädchen

Brodelnde scharfe Hexensuppe

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kürbis, 1 Zwiebel
2 Stangen Staudensellerie
2 Stengel Zitronengras
Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, rote Currypaste, ein Stück Ingwer
4 Kaffirlimettenblätter, 2 El Fischsoße
1 El Öl, ¾ l Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch

1. Kürbis schälen, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Staudensellerie klein würfeln. Zitronengras schälen und in feine Stücke schneiden.
2. Zwiebel schälen und würfeln und mit 1 El Rapsöl anbraten und mit einem 3/4 l Gemüsebrühe auffüllen. Die Kürbis-, Sellerie- und Zitronengrasstückchen, Kaffirlimettenblätter und 2 El Fischsoße in die Suppe geben und ca. 10 Min. mitkochen und pürieren. Ingwer schälen und auf der Reibe reiben.
3. Kokosmilch und Ingwer in die Suppe geben, aufkochen lassen und mit 1 Msp. Currypaste, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Blutgrütze mit Gruselfingern

Zutaten für 8 Personen:

500 g Erdbeeren
250 g Johannisbeeren
250 g Himbeeren
1 kleine Schale Heidelbeeren
(Das Beerenobst kann frisch oder aber auch tiefgefroren sein!)
1 Glas Sauerkirschen
2 El Zucker
1 El Mondamin

Fülle die Beeren und die Sauerkirschen in einen Kochtopf und lasse das Obst ca. 2 Min. bei kleiner Hitze kochen und rühre 2 El Mondamin mit einem Schneebesen unter.

Dazu passt **Vanillesoße**, die Du aus einem Päckchen Vanillesoße, Zucker und Milch zubereiten kannst.

Gruselfinger

Zutaten für 25 Stück

125 g Butter
60 g Zucker
250 g Mehl
1 Prise Salz
1 Bio-Zitrone für Zitronenabrieb
1 Ei
50 g Mandeln
ggf. etwas grüne Lebensmittelfarbe

1. Butter, Zucker, 1 Prise Salz, 1 aufgeschlagenes Ei in eine Rührschüssel geben. Zitrone waschen und 1 TL auf einer Reibe abreiben und untermischen. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und ½ Stunde im Kühlschrank aufbewahren.
2. Backofen auf 180 Grad vorheizen. In der Zwischenzeit aus dem Teig ca. 25 fingerdicke Rollen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
3. Mandeln als Fingernagel auflegen, leicht festdrücken und etwas in den Teig schieben. Mit dem Messerrücken die typischen Fingerfalten in den Teig drücken. Die Gruselfinger im Ofen ca. 15 Min. backen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Zombi-Augen

Zutaten:

1 Dose Litschis
1 Schälchen Heidelbeeren
100 g Himbeermarmelade
Zahnstocher

1. Heidelbeeren waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Obstdose öffnen und die Litschis auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
2. In jede Litschi einen halben Teelöffel Marmelade füllen und eine Heidelbeere hineinstecken und mit einem Zahnstocher befestigen. Die Zombi-Augen auf einem Teller anrichten und mit der restlichen Marmelade garnieren.

Halloween-Monster-Bowle

Zutaten für 8 Personen:

1 L schwarzer Johannisbeersaft, 1 L Apfelsaft, 1 L Mineralwasser, 4 Äpfel, einige Gewürznelken, 1 Bio-Zitrone

Die Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Aus den Apfelhälften gruselige Zombie-Gesichter herausschneiden und mit den Gewürznelken garnieren. Die Monster-Köpfe in die Bowle legen. Eine Zitrone in kleine Scheiben schneiden und hinzufügen.

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