

Gaspacho

Zutaten für 4 Personen

1 kg Tomaten
1 rote Paprika
½ Salatgurke
2 Zweige Minze oder Basilikum
1 Knoblauchzehe
1 bis 2 Frühlingszwiebeln
1 Chili
1 Prise Zucker, ¼ TI Salz, ¼ TI Pfeffer
1 El Weißweinessig
2 El Olivenöl

1. Die Tomaten kreuzweise einritzen, in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 30 Sekunden ziehen lassen. Die Tomaten auf ein Sieb geben und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren und das Fruchtfleisch grob hacken.
2. Die Knoblauchzehe abziehen, Chilischote halbieren und die Kerne entfernen. Paprika halbieren, putzen und waschen. Eine Paprikahälfte in ganz kleine Würfel schneiden, die andere grob schneiden.
3. Die Tomaten, grob gehackte Paprika, Knoblauch und etwas Chilischote in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken und mind. eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.
4. Die Kräuter waschen und klein schneiden. Frühlingszwiebel putzen waschen und in feine Ringe schneiden. Die Gurke schälen und in ganz kleine Würfel schneiden, mit den Paprikawürfeln, Frühlingszwiebeln und den Kräutern in einer Schüssel mischen und kalt stellen. Die Suppe aus dem Kühlschrank nehmen, mit dem Gemüse mischen und gut gekühlt servieren.

Quiche mit Tomaten und grünen Bohnen

Zutaten für eine Springform

250 g Dinkelmehl
100 g Butter
¼ TI Salz
400 g grüne Stangenbohnen
frisches Bohnenkraut
400 g Kirchtomaten
1 Ei
1 Eigelb
200 g Schmand
Kräutersalz, getrocknetes Bohnenkraut
100 g Bergkäse, gerieben

1. Das Mehl und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und die kalte Butter in kleine Stücke schneiden und zum Mehl geben. Die Zutaten zügig zu einem Mürbeteig verkneten. Evtl. 2 bis 3 El kaltes Wasser hinzufügen. Ein Backpapier in eine Springform spannen, die Form mit dem Teig auskleiden und einen 2 cm hohen Rand hochdrücken. Die Form für mind. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.
2. Die Bohnen waschen, putzen. Wasser in einem Topf erhitzen, die Bohnen und das Bohnenkraut in den Topf geben und ca. 10 Min. garen, so dass sie bissfest sind. Die Bohnen dann in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
3. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Käse reiben.
4. Den Schmand in eine Schüssel geben. Das Ei und das Eigelb mit dem Schmand verrühren und mit Kräutersalz und Bohnenkraut würzen.

5. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Die Form aus dem Kühlschrank nehmen. Die Hälfte des Hartkäses auf dem Teig verteilen, die Hälfte der Bohnen verteilen, dann die Tomaten darauf verteilen und zum Schluss die restlichen Bohnen darüber geben, so dass die Tomaten noch ein wenig herausgucken. Die Schmandmasse gleichmäßig darüber gießen und mit dem restlichen Hartkäse bestreuen.
7. Den Kuchen 30 bis 35 Min. auf der unteren Schiene backen.

Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen

1 Salatgurke

Einige Stängel Dill

2 El Kräuterssig

4 El Olivenöl

¼ TI Salz, ¼ TI Pfeffer

Gurke waschen, schälen und in kleine Scheiben hobeln. Dill waschen und klein schneiden. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer eine Salatsoße rühren. Die Gurkenscheiben und den Dill in die Salatsoße geben und mischen.

Beerenlassi – ein erfrischendes Sommergetränk

Zutaten für 4 Gläser

1 Naturjoghurt 500 g

300 ml Milch

200 g Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren)

1 TI Honig

Die restlichen Beeren kannst Du in eine Rührschüssel geben, Honig, die Milch, den Naturjoghurt dazugeben und mit dem Pürierstab zerkleinern bis die Zutaten flüssig sind. Besonders erfrischend schmeckt das Getränk, wenn Du die Milch und den Joghurt vor der Zubereitung kurz in das Eisfach gibst.

zusammengestellt von

Balance – Beratung und Therapie bei EssStörungen e.V., Tel. 069.490 86 330

www-balance-bei-essstoerungen.de