

zu Halloween:

Blutsalat mit Fingernägeln (Möhren-Rote-Beete-Salat mit Feta)

Zutaten für 4 Personen:

1 rote Beete (frisch, etwa 150 g)
1 Stück Ingwer (etwa 3 cm) 1 Apfel
einige Stängel glatte Petersilie
4 Möhren (etwa 350 g)
2 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
1 Msp. Salz, Pfeffer
150 Gramm Feta-Käse
30 g geschälte Mandeln

1. Die rote Beete, Möhren und den Apfel waschen, schälen und fein raspeln. Schafskäse zerbröseln. Petersilie waschen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.
2. Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer, Ingwer in einer Salatschüssel verrühren und unter die Rohkost mischen.
3. Mandeln (als Fingernägel) halbieren, in der Pfanne rösten und über den Salat streuen.

zu Halloween:

Scharfe Hexensuppe (asiatische Kürbissuppe)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kürbis, 1 Zwiebel
3 Stangen Stauden- oder Bleichsellerie
2 Stängel Zitronengras
einige Kirlimonenblätter
scharfe Currypaste, ein Stück frischer Ingwer
1 EL Rapsöl, $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe, jeweils 1 Msp. Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
1 Dose Kokosmilch

1. Kürbis schälen, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Staudensellerie klein würfeln.
2. Zitronengras schälen und in feine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln und mit 1 EL Rapsöl anbraten und mit einem $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe auffüllen.
3. Die Kürbis-, Sellerie- und Zitronengrasstückchen und Limonenblätter ca. 15 Min. mitkochen. Die Limonenblätter entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Kokosmilch dazugeben und aufkochen und mit Currypaste, frischem geriebenem Ingwer, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Variante: Die Suppe schmeckt besonders gut, wenn man frische gehackter Korianderblätter zum Schluss darüberstreut.

zu Halloween:

Geistercreme

(Beerenmix und Joghurtspeise geschichtet)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Joghurt

1 kleine Packung Mascarpone

250 g Beerenmischung, Tiefkühlkost

1 Päckchen Vanillezucker

½ TL Zimt

Für die Verzierung:

4 Marshmallows

4 Zahnstocher

Zuckerschrift (Schokolade)

1. Gib die Beerenmischung in eine Plastischüssel und lasse sie auftauen. Püriere sie dann mit dem Stabmixer zu einem feinen Brei und süße sie mit dem Vanillezucker.
2. Gib den Joghurt, Zimt und die Mascarpone in eine Rührschüssel und verrühre die Masse mit dem Handrührgerät.
3. Nimm ein Trinkglas und schichte zuerst die Beerenmischung und dann die Joghurtmasse aufeinander, so dass es wie ein Gespenst aussieht. Wenn Du einen Spritzbeutel hast (oder die Ecke eines Gefrierbeutels abschneidest) kannst Du eine Erhebung auf die Joghurtmasse spritzen, dass es wie ein Hals aussieht.
4. Male mit der Lebensmittelfarbe ein gruseliges Gesicht auf ein Marshmallow, spieße es auf einen Zahnstocher und stecke es oben in die Masse.

zusammengestellt von

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