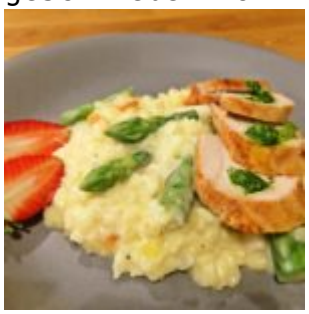
Risotto mit Spargel und Ziegenfrischkäse

geschrieben von Karin Knorr | 24. April 2016



Mein heutiges Rezept gehört ebenfalls in die Rubrik „mit Freunden kochen“ und „Spargelessen“. Der Spargel-Erdbeeren-Salat war eine super Vorspeise. Als Hauptspeise servierten wir, meine Freundin Suna und ich, ein Risotto. Das war ein Gedicht und hat uns allen sehr gut geschmeckt. Den 2. Teil unserer Foto-Session könnt ihr wieder auf ihrem Blog Suna Pfeif Kommunikationsdesign anschauen. Und nun kommen wir zum Rezept.

Spargelrisotto

Zutaten für 4 Personen:

- je 500 g weißen und grünen Spargel
- 250 g Risottoreis
- 200 ml Weißwein
- 900 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 100 g Ziegenfrischkäse
- Salz und Pfeffer
- Öl

Zubereitung:

Von dem grünen Spargel die Enden entfernen und ihn in Stücke schneiden. Den weißen Spargel vom „Kopf“ zum „Fuß“ schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Wir haben sie getrennt blanchiert. Die Möhren, Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und in einem großen Topf mit Öl andünsten. Reis hinzufügen und eine Minute weiter dünsten. Der Reis wird nun mit Weißwein abgelöscht und ab jetzt muss gerührt (einmassiert) werden. Das ganze sollte bei mittlerer Hitze geschehen. Wenn ihr das Gefühl habt, die Masse wird sämig, gebt Gemüsebrühe dazu. Das geschieht solange, bis die Brühe verbraucht ist. Nach ungefähr 20 Minuten darf sich der Spargel dazugesellen. Unter Rühren etwa 8-10 Minuten weiter garen. Eventuell noch noch etwas Brühe (Spargelwasser) dazu geben. Am Ende der Garzeit wird der Ziegenfrischkäse unter gehoben. Vor dem Servieren wird alles noch mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Tipp: Dieses Risotto kann man pur essen oder wie in unserem Fall mit einer gebratenen Hähnchenbrust an Bärlauchpesto serviert. Wer Ziegenkäse nicht mag, verwendet einfach einen anderen Käse.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Spinatsalat an Avocado

Wenn ihr euer Rezept auf meiner Seite sehen wollen, kontaktiert mich. Gern koche ich auch dieses nach und präsentiere euren Namen mit eurer Webseite. Mir macht es immer wieder Spaß, neues auszuprobieren. Nun wünsche ich einen guten Appetit,

eure Karin Knorr

Topinambur-Pfanne mit Mozzarella

geschrieben von Karin Knorr | 24. April 2016

Was koche ich heute? Die Frage beschäftigt uns doch ständig. Auf dem Wochenmarkt fiel mir die Topinambur in die Hand und ich nahm einige davon mit… Da wir beide, die Knolle und ich noch nie etwas miteinander zu tun hatten, musste ich erst einmal schauen, wie ich sie zubereite. Ich entschied mich für die Pfanne. Schauen Sie selbst hier und auf YouTube:

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Topinambur

- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 1 Chili
- 100 g eingelegtes Gemüse oder getrocknete Tomaten
- 100 g Mandeln (Stifte oder Scheiben)
- 80 g Parmesan
- Mozzarella
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die entsprechenden Zutaten waschen, Salat trocken schütteln. Topinambur und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Paprika und Chili ebenfalls klein schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden und den Parmesan reiben. In eine heiße Pfanne Öl und die Zwiebel geben. Wenn sie glasig sind, Topinambur und Paprika zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Zirka 8-10 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit die Mandeln in eine heiße Pfanne geben und ohne Öl anrösten. In ein hohes Gefäß geben und mit dem eingelegten Gemüse, Parmesan sowie Salz, Pfeffer und Chilli pürieren. Eventuell noch ein wenig Öl hinzufügen, so dass die Paste cremig ist. Nun kommen wir zum Ende. Die Paste unter die Gemüsepfanne geben und mit dem Mozzarella belegen. Bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen. Und schon kann serviert werden.

Tipp: Zu dieser Topinambur-Pfanne passt ein leichter Salat. Sie können auch andere Gemüsesorten wie Zucchini, Champignons oder auch Karotten verwenden.

Dieses Gericht könnte Sie auch interessieren: Asiatische Hähnchen-Gemüse-Pfanne

Uns hat dieses Gericht richtig gut geschmeckt. Ich bin gespannt, wie Ihre Erfahrungen sind. Schreiben Sie diese gern unter diesen Beitrag.

Viel Freude beim Experimentieren

Ihre Karin Knorr

SPARGEL-ERDBEER-SALAT auf Rucola

geschrieben von Karin Knorr | 24. April 2016

Ich koche sehr gern mit der Familie, Freunden oder Teilnehmern. Man plant ein Gericht, schreibt den Einkaufzettel, geht gemeinsam Einkaufen und bereitet die Mahlzeit zu. Da kommt man ins Gespräch, erfährt viel über den anderen. Es macht einfach Spaß vom Alltag abzuschalten. Zum krönenden Abschluss sitzt man um einen Tisch herum und freut sich über die leckeren Speisen. Kennt ihr das Gefühl, wenn man gesättigt und glücklich ist… hachja. Gestern habe ich mit meiner Freundin Suna von Suna Pfeif Kommunikationsdesign gekocht. Die Fotos dazu gibt es auf ihrem Blog. Nun kommen wir zu unserer Rezept-Idee:

Zutaten für 4 Personen:

- je 250 g grünen und weißen Spargel
- 1 Bund Rucola
- 200 g Erdbeeren
- je 2 EL mildes Olivenöl und Himbeeressig
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Parmesan

Zubereitung:

Von dem grünen Spargel die Enden sparsam entfernen und ihn in mundgerechte Stücke schneiden. Den weißen Spargel vom „Kopf“ zum „Fuß“ schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Wir haben sie getrennt blanchiert (in kochendem Wasser ca. 2 Minuten dünsten). In der Zwischenzeit werden Salat und Erdbeeren gewaschen und geschnitten. Den Spargel haben wir in einem Dressing aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer angemacht. Man kann hier auch anderen Essig verwenden. Wir hatten zum Beispiel Granatapfelessig. Zitronensaft ist auch lecker. Probiert es einfach aus. Und schon kann alles angerichtet werden. Erdbeeren und Rucola auf dem Teller drapieren und den marinierten Spargel dazu geben. Das Dressing über den gesamten Salat geben. Zum Schluss wird das Ganze mit Spänen von Parmesan abgerundet. Und schon ist der Salat fertig.

Tipp: Auf dem Salat machen sich auch Kerne vom Granatapfel, Nüsse oder geröstete Pinienkerne gut. Es ist alles erlaubt, was schmeckt. Wusstet ihr, dass der Spargel neben vielen guten Inhaltsstoffen auch eine aphrodisierende Wirkung hat?

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Scharfe Spargelsuppe

Gern koche ich auch eure Rezepte nach und präsentiere sie in eurem Namen mit eurer Website. Ich hatte viel Spaß mit Suna und ihrer Familie und wünsche euch einen Guten Appetit.

Eure Karin Knorr

Pikanter Burger mit Mango-Chutney

geschrieben von Karin Knorr | 24. April 2016

Burger sind doch irgendwie lecker und immer gefragt. Burger-Restaurants wachsen wie die Pilze aus dem Boden und die Beläge werden immer ausgefallener. Ich habe mich heute einmal für einen einfachen, preiswerten und gesunden Burger entschieden. Seht selbst:

Zutaten für 2 Burger:

- 300 g Rinderhack
- 2 Burger-Brötchen
- 1-2 mittlere Zwiebeln
- 200 g Champignons
- 2 Scheiben Cheddar
- 1 Hand voll Jungen Spinat
- 1 Chili
- 2 EL Mango-Chutney
- 2 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Wenn wir uns ein wenig organisieren, ist der Burger richtig schnell zubereitet. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, klein geschnittener Chili und Senf verrühren und zu zwei flachen Burgern formen. Zwiebeln und Pilze in Ringe schneiden und schon geht es los. Pfanne erhitzen, die Fleischstücke von beiden Seiten (je 2 Minuten) kräftig anbraten. Die Käsescheiben auf das Fleisch legen. Jetzt die Pilze und Zwiebeln in die Pfanne geben und leicht andünsten. Die Brötchen im Toaster aufbacken und schon können wir sie belegen. Auf zwei Hälften das Mango-Chutney verteilen, je ein Burger drauf. Dann kommen die Pilze und Zwiebeln dazu. Den Burger runden wir ab, in dem wir Spinatblätter und noch etwas Chutney verwenden. Deckel drauf und fertig ist ein leckerer und saftiger Burger.

Tipp: Auch hier ist wieder alles erlaubt, was schmeckt. Es gibt auch andere Chutneys. Oder man nimmt einen anderen Salat. Wer keine Pilze mag, kann auch Tomaten oder anderes Gemüse verwenden. Meine Intension ist es, dass ihr mit wenigen Handgriffen Mahlzeiten selbst zubereiten.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Linsenfrikadelle ist eine schöne Alternative zum Fleisch.

Ich wünsche euch wieder viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

SPINAT – LACHS -OMELETT

geschrieben von Karin Knorr | 24. April 2016

Low Carb ist in aller Munde. Beim Abnehmen und auch beim Sport spielen gute Eiweiße und Fette eine große Rolle. Kohlenhydrate in Form von Nudeln, Pizza und Brot werden reduziert. Ich zeige euch jetzt, wie man ein leckeres Omelett ganz schnell zubereiten kann.

Zutaten für 2 Omeletts

- 3 Eier
- 150 g frisch geriebenen Käse (nach Belieben)
- 2 Handvoll frischen Spinat
- 100 g Frischkäse
- 4 Scheiben Räucherlachs
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer, Chili
- Öl

Zubereitung

Die Zubereitung ist ganz schnell erzählt. Den Spinat in einer Pfanne kurz andünsten, abkühlen lassen. Geriebenen Käse mit den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili (von jedem etwa eine Messerspitze) würzen. Dann den Spinat unterheben. Daraus zwei Pfannkuchen in etwas Öl backen. In der Zwischenzeit den Frischkäse mit Zwiebelringen, Salz und Pfeffer anrühren. Man kann auch andere Kräuter verwenden, zum Beispiel Kresse, Schnittlauch oder

Petersilie. Auf die lauwarmen Omeletts den Frischkäse streichen und mit dem Räucherlachs belegen. Nun alles ganz stramm zusammenrollen und genießen.

Tipp: Entweder gleich essen oder in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank lagern. Beide Varianten schmecken richtig lecker.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Linsenfrikadelle

Ich wünsche euch viel Freude beim Zubereiten,

Eure Karin Knorr