

OFENTOMATEN mit Pfirsich und Mozzarella

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Hallo meine Lieben, heute möchte ich euch ein Gericht vorstellen, das immer gut bei meinem Besuch ankam. Es überrascht mit seiner Kombination aus Tomaten, Pfirsichen und Mozzarella und passt super in jede Jahreszeit.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Mozzarella
- 500g Party-Tomaten
- 2 ganze Pfirsiche (frisch oder aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- Basilikum Pesto
- Olivenöl
- 1 EL Dattelsirup
- Thymian und Oregano, frisch
- Salz, Pfeffer
- [Pfannenbrot als Beilage](#)

Zubereitung:

Den Backofen (200 Grad Umluft) vorheizen. Tomaten halbieren, Pfirsiche in Scheiben und Zwiebel in Ringe schneiden, Mozzarella, Thymian und Oregano zupfen und alles in eine mit Öl gefettete Ofenform geben. Pesto und Sirup darüber träufeln und für ca. 20 – 25 Minuten auf mittlerer Schiene gar backen. In der Form auf den Tisch stellen und mit Pfannenbrot servieren.

Tipps: Ich habe hier ganz bewusst auf genaue Angaben von Kräutern und Gewürzen verzichtet. Salz und Pfeffer habe ich erst kurz vor dem Servieren sehr dezent verwendet, da das Gericht im Ofen seinen eigenen Geschmack entwickelt. Wer es schärfer möchte, kann frischen oder getrockneten Chili dazu geben. Im Sommer könnt ihr frische Zutaten verwenden, im Winter auf die Konserve oder TK zurückgreifen. Beim Pesto könnt ihr auf Käse verzichten, so wird das Gericht vegan.

Gesundheitstipps: Diese Zutaten haben alle Nährstoffe, die wir benötigen. Tomaten, Olivenöl und Kräuter lassen nichts vermissen, sind eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Essentielle Fettsäuren erhalten wir durch Öl. Gemüse und Kräuter bieten uns viel Vitamine und Mineralstoffe.

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee und ihr kocht es nach. Über euer Feedback würde ich mich sehr freuen. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

TOMATEN – NUSS – DIP

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Hallo meine Lieben,

ich durfte wieder Rezepte in der Zeitschrift [HEIMATHERZ](#) vorstellen. Die nächste Ausgabe wird es ab dem 15.05.23 im Handel oder direkt bei Heimatherz geben.

Ich entführe euch in dieser Ausgabe ans Mittelmeer. Reife Tomaten, Olivenöl, Nüsse, Knoblauch, Kräuter, frisches Brot. Habt ihr auch den Duft in der Nase? All diese Leckereien verwende ich für einen Tomaten – Nuss – Dip

Zutaten:

- 500 g Cocktailtomaten
- 350 g Nüsse (Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Walnüsse)
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Essig
- 100 g Tomatenmark
- 3 EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 80 ml Olivenöl

Zubereitung:

Nüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend fein hacken. Zwiebel fein hacken und mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Knoblauch, Essig, Tomatenmark und Ahornsirup dazugeben und unter Rühren erhitzen. Geschnittene Tomaten zufügen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen und anschließend pürieren. Die Nüsse unterrühren und alles miteinander vermengen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die gewünschte Konsistenz eventuell noch etwas Olivenöl

hinzufügen. Den Dip in kleine Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps: Ihr könnt die Nüsse gern variieren, es schmecken alle sehr gut. Ich mag sie gern sehr klein geschnitten, so dass der Aufstrich schön cremig ist. Mit Kräutern bekommt der Dip einen besonderen Pepp. Bin richtig gespannt, was ihr zu diesem leckeren Dip sagt. Er passt nicht nur aufs Brot, sondern auch super zu Pasta.

Gesundheitstipps: Diese Zutaten haben alle Nährstoffe, die wir benötigen. Tomaten, Olivenöl, Nüsse, Knoblauch und Kräuter lassen nichts vermissen, sind eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Essentielle Fettsäuren erhalten wir durch Öl und Nüsse. Eiweiß ist ebenfalls in den Nüssen. Gemüse und Kräuter bieten uns viel Vitamine und Mineralstoffe.

Hier findet ihr noch mehr lecker [Dips, Pesto, Soßen und Aufstriche.](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachmachen,

eure Karin

KÜRBISSALAT mit Tomaten

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Meine Lieben, heute gibt es wieder ein super leckeres Rezept für euch. Ich habe verschiedene Varianten ausprobiert und kann diese hier sehr empfehlen. Wie immer benötigt dieses Gericht wenige Zutaten und Zeitaufwand und hat eine große Nährstoffdichte.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kleiner Hokkaido
- 250 g Cocktailtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Rucola
- Basics: Salz, Pfeffer, Himbeeressig, Olivenöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad O/U-Hitze vorheizen. Den Kürbis mit Schale waschen, aufschneiden und gründlich entkernen. Als Nächstes den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Diese auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz würzen. Das Blech in den Ofen schieben und für 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit wird das Gemüse gewaschen, werden die Tomaten halbiert, der Rucola klein gezupft, die Zwiebeln in Ringe geschnitten sowie der Käse gewürfelt. Jetzt kann angerichtet werden. Als Erstes den Salat auf zwei Teller verteilen, den Hokkaido, Tomaten, Käse, je einen Esslöffel Öl und Essig sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Zwiebelringe darüber streuen und genießen.

Tipps: Ihr könnt natürlich auch die Tomaten, den Rucola sowie die Zwiebeln vorher mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem kleinen Salat vermengen. Den Käse zu dem Kürbis aufs Blech legen, so wird er ein wenig gratiniert. Als Nächstes den Salat auf die Teller verteilen und darauf den Kürbis und Käse anrichten.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido bietet wieder sehr viele Nährstoffe. Unter anderem schützt Beta Carotin unsere Zellen. Vitamin C hält fit. Kalium unterstützt unser Herz und senkt den Blutdruck. Der Kürbis hat einen niedrigen GLYX und ist ballaststoffreich. Dies sorgt für eine schlanke Figur und ist gut für den Darm.

Meine Saisonlieblinge: Brokkoli, Spinat, Paprika, Chicorée

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren:

[KÜRBIS – GNOCCHI mit Champignons](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und freue mich über euer Feedback. Seid lieb begrüßt und bleibt gesund.

Eure Karin

[VEGANE LINSEN-CREME mit Tomaten und](#)

Champignons

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Ich habe mir letzstens eure Lieblingsbeiträge auf meinem YouTube Kanal angesehen. Fast alle meiner Linsen-Rezepte sind unter den Top 10. So dachte ich mir, stelle ich euch doch ein weiteres Rezept mit Linsen vor. Ihr Lieben, was haltet ihr von einem Linsenaufstrich?

Zutaten:

- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Champignons
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Olivenöl
- je $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- 80 g Belugalinsen (getrocknet)
- Cocktail Tomaten (optional)
- Kräuter (optional)
- Zitrone (optional)

Zubereitung:

Die Linsen nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. (Eventuell schon am Vorabend kochen). Die Tomaten, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, die Champignons würfeln. Das Kokosöl in eine heiße Pfanne geben. Zwiebel, Knoblauch, Champignons hinzugeben und 10 Minuten anschwitzen. Mit Salz würzen, vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Jetzt wird das Ganze mit den Tomaten und Linsen vermengt. Als nächstes wird die Menge püriert. Beim Pürieren schlückchenweise das Öl beifügen. Den Aufstrich in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps: Um dem Aufstrich etwas Frische zu geben, könnt ihr hier auch mit Tomaten, Zitrone und Kräutern (zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie, Oregano) experimentieren.

Gesundheitstipps: Die Linsen sind sehr eiweißreich und eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Die vielen Ballaststoffe sind sehr wichtig für unsere Verdauung. Sie sind ein Präbiotikum, diese unterstützen unsere Darmbakterien und somit unser Immunsystem. Der hohe Zinkgehalt stärkt nicht nur unser

Immunsystem, sondern auch unsere Haut, Haaren und Nägel. Mehr Gesundheitstipps findet Ihr in diesem Artikel:

[LINSEN – sind sie ein Superfood?](#)

Diese Aufstriche könnten euch auch gefallen: [orientalische Paprika-Paste](#), [Feta-Tomaten-Dip](#)

Viel Freude beim Ausprobieren und alles Liebe für euch,
eure Karin.

[TOMATENKETCHUP MIT DATTELN – frei von Industriezucker](#)

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Hallo Ihr Lieben,

letztens habe ich unterwegs gegessen. Dort gab es zu den Süßkartoffelpommes Dattelnketchup. Diesen fand ich so spannend, dass ich mich an den Topf machte, um einen eigenen Ketchup zu kreieren. Dieses ist eine Inspiration für euch. Probiert es einfach aus und experimentiert mit den Gewürzen. Ich bin sehr neugierig auf eure Ideen.

Zutaten:

- 500 g Tomaten
- 100 g Datteln
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Chili
- 1 EL Honig
- 1 TL Zimt (Zimtrinde)
- 5 Wacholderbeeren
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Salz

- 50 ml Apfelessig

Zubereitung:

Tomaten waschen, halbieren und Strunk entfernen. Mit der Schnittfläche nach unten in eine feuerfeste Form geben. In den Backofen unter den Grill stellen, bis die Tomatenschalen schwarz sind. In der Zwischenzeit die Zwiebel würfeln und in einer Pfanne glasig dünsten, mit dem Honig karamellisieren und mit dem Essig ablöschen. Die Tomaten aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und die Schale entfernen. Nun die Tomaten klein schneiden und mit den übrigen Zutaten in die Form geben. Alles zusammen in den Ofen schieben und bei 180 Grad etwa 45 Minuten backen. Zwischendurch umrühren. Zum Schluss die Masse pürieren. Der Ketchup hält sich im Kühlschrank bis zu einem Jahr.

Tipps: Wer die Tomaten nicht enthäuten möchte, kann auch alles im Topf oder in der Pfanne zubereiten. Und wie oben beschrieben, könnt ihr mit den Gewürzen spielen.

Diese Dips könnten euch auch gefallen: [Hummus aus schwarzen Bohnen](#), [Sambal Oelek](#)

Ich freue mich über euer Feedback und wünsche euch viel Freude beim Experimentieren.

Eure Karin