HONIG SENF DIP – Lecker zu Sandwiches & Wraps

geschrieben von Karin Knorr | 30. Januar 2020

Hallo meine Lieben, der Super Bowl steht vor der Tür. Viele von euch bereiten eine Party vor und schauen gemeinsam das entscheidende Spiel. Wir haben für euch wieder verschiedene Leckereien vorbereitet. Unter anderem Wraps, Käsestangen, Ketchup, Nachos.

Zutaten:

- 250 g Quark
- 100 g Creme Fraiche
- 2 TL Honig
- 2 EL Dijon-Senf (zuckerfrei)
- optional geröstete Nüsse

Basics:

- Salz, Pfeffer

Zubereitung: Sie ist ganz einfach. Alle Zutaten miteinander vermengen und servieren.

Tipps: Ihr könnt statt Quark auch Joghurt oder Saure Sahne nehmen. Für die Konsistenz und den Geschmack passt gut Frischkäse dazu. Mit Kräutern könnt ihr den Geschmack abrunden.

Dieses Rezept passt gut zum Super Bowl: Zwiebelringe mit Käse

Viel Spaß beim Probieren,

eure Karin Knorr

TOMATENKETCHUP MIT DATTELN – frei von Industriezucker

geschrieben von Karin Knorr | 30. Januar 2020

Hallo Ihr Lieben,

letztens habe ich unterwegs gegessen. Dort gab es zu den Süßkartoffelpommes Dattelketchup. 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

ZITRONEN SPAGHETTI – Pasta mit fermentierten Zitronen

geschrieben von Karin Knorr | 30. Januar 2020

Hallo meine Lieben,

ich werde euch in diesem Jahr wieder viele neue und leckere Gerichte vorstellen. Wie immer leicht, lecker und gesund. Bei dem ersten Rezept in 2020 verwende ich fermentierte Zitronen. Diese sind in der Marokkanischen Küche eine Spezialität.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Spaghetti
- 1 Salzzitrone (alternativ BIO-Zitrone)
- 300 g Erbsen (TK)
- 200 ml Sahne
- 50 g Parmesan
- Petersilie (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Pasta nach Packungsanweisung kochen. Käse reiben, Petersilie klein schneiden und mit der Sahne in einem hohem Gefäß pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und etwa 200 ml Wasser aufbewahren. Die Pasta in den heißen Topf geben und mit der Soße begießen. Saugen die Nudeln zu viel Flüssigkeit auf, mit dem aufgehobenen Nudelwasser auffüllen. Zum Schluss kommen die Erbsen dazu. Alles im Topf miteinander vermengen. Die Pasta auf

einem Teller servieren, mit Olivenöl beträufeln und genießen. Die genaue Anleitung findet ihr in meinem Video auf YouTube.

Tipps: Wer keine Salzzitronen hat oder mag, kann auch Biozitronen verwenden. Die Schale mit einer Bürste unter heißem Wasser reinigen. Dann wie die Salzzitronen verwenden. Ich finde diese Soße zu den Nudeln sehr lecker.

Gesundheitstipps: Vermentiertes Obst oder Gemüse ist sehr bekömmlich. Unterstützt die Darmflora und somit unser Immunsystem.

Diese Rezepte könnten euch auch gut gefallen: Hauptgerichte, Pasta, Pizza

Ich wünsche euch alles Liebe für 2020 und viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin Knorr

SCHICHTSALAT – Seljodka Pod Schuboj

geschrieben von Karin Knorr | 30. Januar 2020

Das Jahr verabschiedet sich jetzt in großen Schritten von uns. Auch ich möchte mich mit einem leckeren Schicht – Salat verabschieden. Diesen habe ich im letzten Jahr bei Freunden gegessen. Er hat mir so sehr geschmeckt, dass ich ihn unbedingt nachmachen musste. In Russland wird der Hering unterm Mantel zu Festen gegessen. Da bietet sich Silvester sehr gut an. Auch zu Themenabenden ist der Salat eine super leckere Vorspeise.

Zutaten:

- 250 g Matjesfilets

- 1 große Zwiebel
- 2 große Kartoffeln, fest kochend
- 3 Eier
- 3 Kugeln Rote Beete
- 2 Möhren
- 1 Apfel
- 2 EL Mayonnaise
- 3 EL Joghurt (1,5%)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Eier hart kochen und abkühlen lassen. Kartoffeln und Möhren schälen und garkochen. Rote Beete (ich hatte sie schon gekocht gekauft, sonst ebenfalls kochen), Zwiebeln, Apfel und Fisch in kleine Würfel schneiden. Mayonnaise mit dem Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Ei trennen, so dass Eigelb und Eiweiß separat gewürfelt werden können. Nun kann geschichtet werden. Mit Kartoffeln beginnen, Mayo, Fisch, Mayo, Kartoffeln, Möhren, Mayo, Rote Beete, Apfel, Fisch, Mayo …. obendrauf die Eier. Etwas durchziehen lassen und servieren.

Tipp: Eigentlich könnt ihr schichten wie ihr wollt. Auch könnt ihr die Mayonnaise gegen Joghurt austauschen. Ich habe diesen Salat in kleine Schälchen geschichtet. In Russland kommt er auf einen Teller.

Diese Party-Rezepte könnten euch auch interessieren: Zwiebelringe mit Sour Cream, Russische Eier, Soljanka

Ich wünsche euch allen einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Eure Karin Knorr

WEIHNACHTEN MIT KARIN – CHAMPIGNON KEKS

geschrieben von Karin Knorr | 30. Januar 2020

Das versprochene dritte Rezept gibt es heute. Ich habe Pflanzenfett

verwendet. Somit ist dieses Rezept vegan. Viel Freude beim Ausprobieren.

Zutaten:

- 150 g Mehl
- 100 g Pflanzenmargarine
- 2 EL Honig
- 1TL Zitronenabrieb
- 2 TL Kakaopulver
- Puderzucker oder Vanillezucker (zum Bestreuen)

Zubereitung:

Den Backofen auf 160° Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Alle Zutaten gut miteinander verkneten und 10 Minuten kaltstellen. Aus dem Teig walnussgroße Stücke abnehmen und zu Kugeln formen. Die Kügelchen auf dem Blech verteilen und etwas andrücken.
Das Kakaopulver in eine kleine Schüssel geben und eine Flasche mit der Öffnung in das Pulver tauchen und direkt in die Kugeln drücken. Dann kommen die Kekse für etwa 10 Minuten in den Ofen.

Tipps: Wer mag, kann die Plätzchen mit Dattelsüße bestreuen. Alternativ zur Margarine kann man Butter verwenden. Mir schmecken sie so besser.

Weitere Plätzchenrezepte findet ihr unter der Rubrik: Weihnachten mit Karin

Ich wünsche euch eine schöne Adventszeit.

Eure Karin