

GNOCCHI MIT PAK CHOI – Resteverwertung

geschrieben von Karin Knorr | 15. August 2019



Hallo meine Lieben, ihr sucht Ideen, wie ihr Reste aus eurem Kühlschrank oder eurer Vorratskammer zu einem leckeren Gericht zaubern könnt, dann habe ich heute wieder etwas für euch. In meinem Kühlschrank fand ich noch Gnocchi und 2 kleine Pak Choi. Tomaten, Chili und Knoblauch gehören zu meinen Basics. Daraus zaubere ich in kurzer Zeit eine leckere Gemüsepfanne.

Zutaten für 2 Personen:

- etwa 200 g Gnocchi
- 2 Pak Choi
- 1 Risper Party Tomaten
- etwa 60 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe, 1 Frühlingszwiebel
- Petersilie
- Salz, Pfeffer, Chili
- optional Zitrone

Zubereitung:

Gemüse schneiden, Käse grob raspeln. Zwiebel, Knoblauch und die Stiele vom Pak Choi anbraten. Chili und Tomaten dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei niedriger Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Blätter und Gnocchi in das Tomaten-Sugo geben. Das ganze nochmals 5 Minuten köcheln. Jetzt anrichten und mit Parmesan und Petersilie servieren.

Tipps: Statt Pak Choi könnt ihr auch Mangold oder Spinat verwenden. Wer keinen Parmesan zur Hand hat, könnte Schmand, Saure Sahne oder Creme Fraiche verwenden. Wir haben noch eine Scheibe Zitrone mit gebraten. Diese gibt dem Gericht eine frische Note.

Diese Rezepte könnten auch interessant für euch sein: [Gnocchi mit Pesto](#), [Leckerer Salat aus Gnocchi](#)

Ich freue mich auf euer Feedback und wünsche euch eine schöne Zeit

eure Karin Knorr

SOMMER-REMOULADE ohne rohe Eier

geschrieben von Karin Knorr | 15. August 2019



Hallo meine Lieben, ich höre so oft, dass ihr gern Remoulade esst. Viele von euch meinen, sie ist ungesund. Aus diesem Grund verzichtet ihr auf diese leckere Soße. Ich dachte mir, ich entwickle ein Rezept für euch, das zur gesunden Ernährung passt und einfach zubereitet ist.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Eier (gekocht)
- 2 TL Senf
- ca 100 ml Öl
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Essig
- 3 kleine Gewürzgurken
- 1 TL Kapern (optional)
- 1 TL Sardellen (optional)
- 1 Frühlingszwiebel oder Schnittlauch
- 2 EL Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Eigelbe aus den gekochten Eiern in ein hohes Gefäß tun. Alle restlichen Zutaten ganz klein hacken oder schneiden. Die Eier mit dem Pürierstab cremig rühren. Nun Schluck für Schluck das Öl hinzufügen und weiter pürieren bis ihr eine cremige bis flüssige Konsistenz habt. Als nächstes kommen Senf, Zitrone und Essig hinzu. Jetzt könnt ihr entscheiden, ob ihr die restlichen Zutaten nur unterheben oder ebenfalls pürieren möchtet. Ich habe sie nur untergehoben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps: Wenn ihr Sardellen und Kapern verwendet, braucht ihr kaum noch würzen. Mit dem Öl könnt ihr die Konsistenz variieren. Ich habe für mich Olivenöl gewählt. Etwas neutraler im Geschmack wäre Rapsöl. Bei dem Essig könnt ihr auch nach eurem Geschmack gehen. Die Remoulade schmeckt am nächsten Tag viel besser, weil sie dann gut durchgezogen ist.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [verschiedene Dips und Soßen](#)

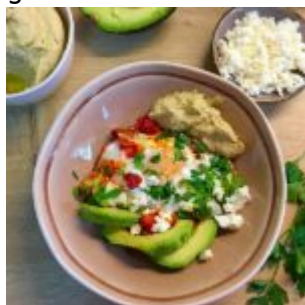
Ich hoffe, ihr habt Freude mit diesem Rezept. Schreibt mir doch, wie euch die Remoulade gelungen ist.

Habt eine schöne Zeit und lasst es euch gut gehen

eure Karin

SHAKSHUKA – afrikanische Eierspeise

geschrieben von Karin Knorr | 15. August 2019



Hallo meine Lieben,

heute gibt es wieder ein Rezept von mir, dass ich schon seit Jahren zubereite. Es kommt in meinen Kursen super an, jeder will das Rezept und so präsentiere ich es euch hier auf meinem Blog. Natürlich gibt es auch eine Schritt-für-Schritt-Anleitung auf meinem YouTube-Kanal. Shakshuka hat viele interessante Geschichten zu erzählen. Ist eine Spezialität der israelischen und nordafrikanischen Küche. Diesem leckeren Gericht wird nachgesagt, dass es ein Kateressen, Familiengericht und Liebeserklärung in einem ist. Probiert es aus und berichtet mir, was es für euch ist.

Zutaten für 2 Personen

- 2 rote Paprika
- 1 Dose Tomaten (400 g, natur)
- 4 Eier
- Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikagewürz
- Meersalz und Pfeffer
- Feta optional
- Avocado optional
- Hummus optional

Zubereitung:

Die Paprika würfeln und in einer Pfanne im Öl etwa 5 Minuten andünsten. Anschließend Tomaten sowie die Gewürze hinzufügen und für 15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie hacken, den Käse zerbröseln und die Avocado in Scheiben schneiden.

In die Tomatensauce 4 Mulden drücken und die Eier in die Mulden geben und das Eiweiß vorsichtig in die Sauce rühren. Eigelb ganz lassen. Die Eier etwa 10 Minuten, abgedeckt, bei mittlerer Hitze stocken lassen. Vor dem Servieren mit Petersilie und Feta bestreuen. Dann auf 2 Teller mit der Avocado und dem Hummus anrichten.

Tipps: Ihr könnt dieses Shakshuka nach eurem Geschmack zubereiten. Ich liebe es ein wenig scharf und verwende sehr gern Chili. Auch Oliven mit zu den Tomaten geben, gibt dem Gericht eine ganz andere Note. Wer Hummus nicht mag, kann die Kichererbsen im Ofen rösten und über das Shakshuka streuen. Ihr habt somit eine ausgewogene Mahlzeit mit allen Nährstoffen. Wer es mag, kann dazu Wraps oder Fladenbrot essen.

Dieses leckere Gericht könnten euch auch gefallen: [Piroggen mit Sauerkraut-Füllung](#)

Ich wünsche euch eine schöne Zeit und viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

TAMILISCHES CURRY mit Roti

geschrieben von Karin Knorr | 15. August 2019



Hallo meine Lieben, heute schauen wir wieder einmal in fremde Töpfe. Die Idee zu diesem Gericht kam mir auf Anfrage meines Kindergartens. Seit einigen Jahren koche ich dort mit Eltern und Kindern gesunde Gerichte mit wenigen Zutaten und ohne Zucker. In internationalen Wochen stellen sie die Herkunftsländer der Kinder vor. Natürlich auch die Besonderheiten der jeweiligen Küche. Spannend sind für mich immer die Gewürze.

Curry – Zutaten für 4 Personen

- 2 Schalotten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 500 g Cocktailtomaten
- 400 g jungen Spinat
- 400 ml Kokosmilch
- 3 Möhren
- 1 TL Currypaste
- Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
- Öl

Zutaten Roti

- 300 g Weizenmehl (traditionell Chapatimehl)
- 1 TL Salz
- Ca 180 – 200 ml warmes Wasser

Zubereitung

Zuerst den Teig für das Fladenbrot verrühren und ruhen lassen. Auch das Curry benötigt sehr wenig Zeit. Als Erstes werden Zwiebeln und Knoblauch gewürfelt, die Tomaten halbiert, die Möhren geraspelt und der Spinat klein gezupft. Die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Öl glasig dünsten. Nun die Möhren sowie Tomaten dazugeben und etwa zwei Minuten anrösten. Mit der Kokosmilch ablöschen. Jetzt kommen die Gewürze dazu. Ich mag es gern etwas scharf, daher die Currypaste. Wenn Kinder mitessen, dann etwas vorsichtiger würzen. Das ganze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis es sämig ist. In der Zwischenzeit kann man das Fladenbrot (Roti) teilen und ausrollen (Pfannengröße). Die Fladen in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Kurz vor dem Servieren (etwa 3 Minuten) gibt man den Spinat hinzu und schmeckt das Curry noch mit Salz und Pfeffer ab. Ich garniere gern mit Kräutern.

Tipps: Roti kann man gern durch Reis ersetzen. Das Curry lässt sich zum Beispiel mit Brokkoli oder anderen Gewürzen variieren. Probiert es einfach aus.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Fladenbrot](#), [Curry mit Kichererbsen](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin

[HELLO FRESH – eine gute Alternative?](#)

geschrieben von Karin Knorr | 15. August 2019



Hallo meine Lieben

Heute möchte ich noch einen Artikel von meinem alten Blog aufleben lassen. Es geht um Hello Fresh (unbezahlte Werbung). Wie ich im damaligen Beitrag geschrieben habe, bestelle ich mir auch heute noch meine Kochboxen. Bisher kamen sie alle zuverlässig und pünktlich bei mir an. Die Gerichte sind allesamt einfach und super lecker. Kennt ihr Hello Fresh? Habt ihr die Kochbox schon einmal getestet? Wie ist euer Fazit?

Beitrag vom 13.12.2015

Wer in letzter Zeit viel unterwegs ist, sei es mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder im Internet, kommt an dem Namen „Hello Fresh“ nicht vorbei. Ein Stand am Dortmunder Hauptbahnhof, Gutscheine bei der Bestellung im Netz sowie überall Werbung. Auch mich hat es neugierig gemacht.

Was steht hinter Hello Fresh

Hello Fresh ist ein Start-up-Unternehmen, das 2011 von 3 jungen Leuten gegründet wurde. Die Unternehmer gehen mit dem Trend, sich alles nach Hause liefern zu lassen. Frisch zu kochen, ohne vorherige Planung, Einkaufen sowie Lebensmittel und Gewürze über zu haben, ist für viele ein einmaliges Angebot. Hello Fresh möchte jedem die Möglichkeit geben, Freude am gesunden und leckeren Kochen zu entdecken. Dabei achtet das Unternehmen ganz besonders auf eine ausgewogene Ernährung. Gleichzeitig werden regionale Anbieter mit ins Boot geholt, also alle Zutaten haben kurze Transportwege und sind frisch. Das das Unternehmen mit ihrer Idee immer mehr Menschen anspricht, zeigen die Umsatzzahlen. In diesem Jahr sind sie rasant um fast 400% gestiegen ([Quelle: deutsche-startups.de](http://deutsche-startups.de)).

Wie funktioniert Hello Fresh

Die Firma schickt ihren Abonnenten Einkäufe mit Bio-Lebensmitteln sowie Kochanleitungen in Boxen bequem nach Hause. Jetzt benötigt man nur noch etwa 30 Minuten, um sich ein leckeres Essen zu zaubern. An den Rezepten arbeiten Ernährungsberater und Köche, die jede Woche ein Menü für die kommende Zeit zusammenstellen. Mit sehr schön gestalteten Anleitungen kann man regelmäßig ganz neue Gerichte nachkochen. Die Rezepte sind so abgestimmt, dass eine ausgewogene und gesunde Ernährung garantiert ist. Wer sich für diesen Lieferservice entscheidet, bekommt entweder wöchentlich eine Box (Classic, Veggie oder Obst) oder kann bis zu 8 Wochen pausieren. Die Gerichte sind vorab [auf der Homepage](#) nachzulesen. So sieht man, was als nächstes auf den Tisch kommt oder man lässt sich einfach überraschen. Hello Fresh gibt es auch als App, also man ist zu jeder Zeit auf dem laufenden.

Meine Erfahrungen mit Hello Fresh

Ich habe bisher 6 Boxen bekommen, also Zutaten für 18 verschiedene Gerichte. Die Lieferung per UPS hat immer sehr gut geklappt. Die Produkte waren bester Qualität, die Rezepte spannend, schnell zubereitet und die Gerichte haben uns alle samt sehr gut geschmeckt. Bei 2 Gerichten hatte ich die Kamera dabei. Diese Filme sehen Sie auf [meinem YouTube-Kanal](#). Und jetzt gibt es noch ein Highlight obendrauf. Ab Januar 2016 arbeitet Hello Fresh mit [Jamie Oliver](#) zusammen. Hier treffen Begeisterung und Leidenschaft für gutes Essen und kreatives Kochen aufeinander.

Mein persönliches Fazit

Ich habe mich entschieden, die Box in größeren Abständen zu bestellen. Einfach um mich inspirieren zu lassen oder mit Teilnehmern, Freunden und Familie zu kochen. Jedoch gehöre ich zu denen, die gern einkaufen gehen. Sich die Zutaten frisch auf dem Markt oder im Geschäft auszusuchen und mit den Verkäufern einen Schwatz zu halten, macht mir viel Freude. Auch liebe ich es kreativ und ohne Vorgaben zu kochen, wie ihr mich bisher kennt. Mein Fazit: Hello Fresh ist eine clevere, bequeme und nachhaltige Lösung für alle, die wenig Zeit haben, für neue Ideen und Rezepte offen sind ungeachtet des bestehenden Kochtalents. Auch Preis-Leistung ist akzeptabel und gut nachvollziehbar. Wer eine Box testen möchte, kann sich gern an mich wenden.

Natürlich freue ich mich, wenn ihr weiterhin meine Rezepte als Anregung nehmt, um schnell leichte, leckere, gesunde und preiswerte Gerichte zu zaubern.

Alles Liebe eure Karin Knorr