

LECKERER SALAT AUS GNOCCHI

geschrieben von Karin Knorr | 19. September 2018



Kennt ihr das, dass immer etwas übrig bleibt? Gestern hatte ich nach langer Zeit mal wieder Gnocchi selbst gemacht. UND sie sind nicht alle geworden. Ja, da ich dies bewusst so mache, gibt es daraus noch eine zweite Mahlzeit. Entweder mit einer anderen Soße oder wie heute in meinem Fall wird ein Salat daraus.

Zutaten:

- Gnocchi
- 10 Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- Pesto
- 1 Handvoll Salat (Rucola)
- Parmesan nach Bedarf
- Basics: Salz, Pfeffer, Butter oder Öl

Zubereitung:

1 Esslöffel Butter in einer Pfanne auslassen und die Gnocchi von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, darin gewürfelten Knoblauch und Tomaten zergehen lassen. Das Ganze in einer Schüssel mit den Gnocchi vermengen. Nun geriebenen Parmesan und 2-3 Esslöffel Pesto dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf etwas Öl dazu geben. Fertig ist der Salat. Ihn kann man warm und auch kalt genießen. Ich zeige euch auf meinem YouTube Kanal, wie einfach dieser Salat zubereitet ist.

Tipps: ihr könnt alles, was euch schmeckt für den Salat verwenden. Er eignet sich auch gut zum Lunch. Gnocchi kann man gut vorbereiten und einfrieren. Ich liebe diese kleinen Kartoffelbällchen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gnocchi und Kürbisgnocchi mit Pilzsoße](#)

Viel Freude beim Zubereiten,

eure Karin Knorr

APFELPFANNKUCHEN – gesund & lecker

geschrieben von Karin Knorr | 19. September 2018



Eierkuchen sind in der Regel recht schnell zubereitet und bedürfen keiner aufwändigen Zutaten. Man kann sie unterschiedlich belegen. Süß mit Ahornsirup oder mit Orangen-Honig-Butter oder auch mit Apfelstücken. Ebenso schmackhaft sind die Pfannkuchen mit herzhaften Zutaten. So kann man Zwiebeln und Champignons anbraten und unter den Pfannkuchenteig geben. In Amerika werden die Pancakes etwas dicker und kleiner serviert. Sie können zum Frühstück oder auch mittags serviert werden. Ich habe nun gesund, modern, saisonal und Kindheitserinnerungen zusammengefügt und ein leckeres Rezept für euch.

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 150 ml Milch (Mandelmilch ist sehr lecker)
- 2 Eier
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- $\frac{1}{4}$ TL Salz
- 2 Äpfel
- Ahornsirup
- Fett zum Braten (optional ohne Fett)

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer etwa 3 Minuten verrühren. Um den Teig luftiger zu bekommen, kann man das Eiweiß auch extra schlagen und unter den verrührten Teig geben. Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen. Äpfel in der Zwischenzeit in Spalten schneiden. Ich verwende eine beschichtete Pfanne ohne oder sehr wenig Kokosöl.

Nun werden etwa 2 Esslöffel Teig in die Pfanne gegeben und mit den Äpfeln belegt. Wenn der Teig stockt, wenden. Wer eine große Pfanne verwendet, kann mehrere Pancakes zur gleichen Zeit backen. Wie einfach das geht, seht ihr wieder auf meinem YouTube-Kanal. Wir haben dafür ein sehr kurzes Video gedreht, seht selbst.

Tipps: Bei Oma gab es früher die Pfannkuchen mit Zimt und Zucker. Die gesündere Alternative wäre Ahornsirup oder ganz ohne. Ich könnte mir auch

Apfelmus gut vorstellen und die Pfannkuchen ohne Äpfel backen. Natürlich passen Beeren super gut zu den kleinen Küchlein.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Rezepte aus der Kindheit](#)

Besucht mich auf meinem Kanal und abonniert ihn. Dort gibt es Inspirationen kurz und knackig. So verpasst ihr kein neues Rezept. Viel Freude beim Schwelgen in der Kindheit.

Eure Karin Knorr

LECKERES KARTOFFELGRATIN – KOCHEN FÜR ANFÄNGER

geschrieben von Karin Knorr | 19. September 2018



Ihr habt den Wunsch, mit wenig Zeit und Aufwand eine leckere Mahlzeit zu zaubern? Da habe ich ein ganz einfaches Gratin für euch. Die Kartoffel ist so vielseitig einsetzbar, sehr gesund und immer lecker. Ich habe schon als kleines Mädchen angefangen zu kochen. Kartoffeln waren meist dabei. Also gut geeignet für Kochanfänger. Diese wenigen Zutaten hat man meist im Haus.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 große Kartoffeln
- 200 ml Sahne
- optional Knoblauch
- Käse
- Salz, Pfeffer optional Muskatnuss

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Auflaufform oder mehrere kleine einfetten. Die Kartoffeln schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Dies ist notwendig, damit alle zur gleichen Zeit gar sind. Als nächstes die Scheiben in die Förmchen schichten, maximal 2 Schichten. Die Form nur zu Hälfte füllen, da sonst die Sahne im Ofen überlaufen könnte. Zum Schluss die Sahne würzen und über die Kartoffeln geben. Ab in den Ofen für etwa 25-30 Minuten. Nach 25 Minuten den Käse über die Kartoffeln streuen und nochmals 10

Minten im Backofen lassen. Jetzt kann serviert werden.

Tipps: Das Kartoffelgratin kann beliebig aufgepeppt werden. Manche mögen Schinkenspeck, aber auch Kräuter oder anderes Gemüse. Es schmeckt zu Fleisch, Fisch oder einfach so. Die Sahne könnt ihr auch durch Milch oder Gemüsebrühe ersetzen.

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

Wie liebt ihr euer Gratin, nach welchen Rezepten kocht ihr? Falls ihr noch keins zubereitet habt, probiert es aus. Ich freue mich über euer Feedback.

Alles Liebe eure Karin Knorr

LINSENSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 19. September 2018



Habt Ihr Lust auf Linsen und wollt mal was Neues ausprobieren? Ich zeige Euch einen einfachen Rote-Linsen-Salat. Er ist in etwa 25 Minuten zubereite. Ihr könnt den Salat warm oder kalt essen. Dieser Linsensalat macht sich auch gut in einer Box auf den Weg zur Arbeit. Der Salat ist mit Feta vegetarisch, ohne vegan. Linsen passen in eine eiweißreiche Low-Carb-Ernährung.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Becher rote Linsen
- 1 Packung Suppengrün
- 1 mittlere Zwiebel
- 3 große Tomaten
- 200 g Feta
- 2 EL Balsamico
- je 2 TL Senf, Ahornsirup
- Basics: Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Linsen bissfest kochen. Zwiebeln und Suppengrün würfeln, in Öl andünsten. Mit Ahornsirup karamellisieren. Danach mit Essig ablöschen. Tomaten würfeln. In

einer Schüssel die Tomaten, Linsen und Gemüse vermischen. Feta zerbröseln und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing aus Balsamico, Senf mischen und unter den Salat rühren. Fertig

Tipps: Ihr könnt auch braune Linsen verwenden. Auch das Dressing kann abgewandelt werden. Es passt auch ein Fruchtesig wie zum Beispiel Himbeeressig super zu dem Salat.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Kichererbsen-Curry](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Ausprobieren. Wenn Ihr nach Rezepten sucht oder weitere Tipps von mir haben wollt, schreibt mir. Bis dahin alles Liebe

eure Karin

[BUCHWEIZENWAFFELN – glutenfrei – vegan – zuckerfrei](#)

geschrieben von Karin Knorr | 19. September 2018



Heute habe ich wieder eine leckere Idee für euch. Habt ihr schon einmal Buchweizen ausprobiert? Als Beilage zu Gemüse und Fleisch oder geröstet zu Müsli. Das Buchweizenmehl kann man für Brot, Pfannkuchen oder Waffeln verwenden. Das Gute, man isst nicht so viel davon, weil zum Beispiel schon eine Waffel richtig lange satt hält. Wie ihr seht, gibt es heute Buchweizenwaffeln. Sie sind einfach zubereitet, man kann sie süß oder auch herzhaft essen.

Zutaten für 6 Pfannkuchen:

- 250 g Buchweizenmehl
- 250 ml Mandelmilch
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 50 g Hirseflocken
- 50 g geschroteten Leinsamen
- Basics: Fett, Salz

Zubereitung :

Leinsamen einweichen (leicht aufquellen lassen). Alle Zutaten miteinander

verrühren. Etwa 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Waffeleisen anschalten und einfetten. Nun kann gebacken werden. Wir haben die Waffeln mit Obst und Joghurt angerichtet. Im Video gab es die Waffeln mit einer Nicecream. Das sind gefrorene Früchte, die mit Joghurt, Sahne oder Milch gemixt werden.

Tipps: Damit die Waffeln etwas lockerer werden, könnt ihr ein wenig Buchweizenmehl mit Kartoffelstärke austauschen. Wer keine Hirseflocken zur Hand hat, kann sie gegen Schmelz-/Haferflocken austauschen oder verwendet einfach mehr Mehl. Wenn ihr Waffeln übrig habt, könnt ihr sie am nächsten Tag unter anderem mit Frischkäse und Gemüse belegen. Also ihr seht, wieder ein Gericht, bei dem ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen könnt.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Salate](#), [Party](#), [BBQ](#)

Ich wünsche euch viel Spaß mit diesem Rezept,

eure Karin Knorr