

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Aprikosen Orangen Smoothie

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juli 2018



Ich hatte wieder einmal viel zu viel Obst und Gemüse im Kühlschrank und überlegte, was ich daraus zubereiten könnte. Die sommerlichen Temperaturen animieren uns zu kalten Speisen und Getränken. Da ist ein Smoothie eine leckere Alternative zu einer Mahlzeit oder einfach zwischendurch. Wird er noch mit etwas Joghurt oder Quark angereichert, sind auch alle Nährstoffe enthalten.

Zutaten für 2 Gläser:

- 6 Aprikosen
- 2 Orangen
- 100 ml Wasser
- 100 ml Karottensaft
- 100 g Joghurt (optional)

Zubereitung:

Aprikosen, Orangen, Wasser und Karottensaft in einem Mixer pürieren. Optional den Joghurt unterrühren. Jetzt im Sommer sind die Früchte sehr süß. Ich benötige keine zusätzliche Süße. Eventuell noch etwas Honig hinzufügen.

Tipps: Wer sein Smoothie noch anreichern möchte, kann Haferflocken mit in den Mixer tun. Die Früchte könnt ihr auch variieren.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gesundes Frühstück](#)

Viel Spaß beim Nachmachen

eure Karin

Sommerlicher MELONENSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juli 2018



Heute habe ich wieder eine tolle REZEPT – IDEE für euch. Da wir im Sommer viel mehr Flüssigkeit benötigen und dem einen oder anderen NUR Wasser zu fad wird, bieten uns Früchte und Gemüse sehr viel Wasser. Melonen sind zur Zeit sehr preiswert und schmecken bei den Temperaturen besonders gut. Die Wassermelone zum Beispiel hat wenige Kalorien, Vitamine A und C sowie Kalium. Wenn ihr die Melone mit Käse kombiniert, bekommt sie einen intensiveren Geschmack. Probiert es einfach aus. Ich habe hier einen Melonensalat zubereitet. Die Zutaten sind auch überschaubar.

Zutaten für 2 Personen:

- 800 g Wassermelone (etwa ein Viertel einer runden Melone)
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Rucola
- 3 EL Olivenöl
- 2-3 EL fruchtigen Essig (ich hatte Himbeeressig)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Melone in mundgerechte Stücke schneiden oder nach eurer Wahl ausstechen. Den Feta zerkrümeln, Rucola zerpflücken. Alles in eine Schüssel geben, Öl und Essig dazufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist der Salat und schmeckt himmlisch erfrischend.

Tipps: Ich habe den Salat jetzt schon so oft mit verschiedenen Zutaten bereitet. Wenn ihr keinen Rucola habt, einfach Frühlingszwiebeln fein schneiden und zu dem Salat geben. Schwarze Oliven geben dem Salat einen zusätzlichen mediterranen Touch. Ich könnte mir auch Mozzarella gut vorstellen. Beim Essig kann man ebenfalls variieren.

Diese Salate könnten euch auch interessieren: [Linsensalat](#), [Kohlrabisalat](#), [Nudelsalat](#) findet ihr unter der Rubrik „Salate, Party und BBQ“

Schreibt mir eure Ideen für Salat auf. Viel Freude beim Zubereiten.

Eure Karin

AJVAR – PAPRIKAMUS aus dem Balkan

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juli 2018



Die Fußball – WM hat uns in den letzten Wochen inspiriert, Gerichte aus anderen Ländern zu kochen. Nicht alle haben es auf diesen Blog geschafft. Jedoch dieses Ajvar aus Kroatien. Die Zutaten sind sehr überschaubar und die Zubereitung ist sehr einfach.

Zutaten für 2 Gläser (etwa 500g)

- 4-5 große Paprika (rot, orange)
- 1 Aubergine
- 3 Knoblauchzehen
- 1-2 Chili
- 100 ml Öl
- 80 ml Weinessig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Paprikaschoten halbieren, auf ein Backblech geben und im Ofen grillen, bis die Haut Blasen schlägt und schwarz wird. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten klein schneiden. Die Haut von der Paprika abziehen und die Schoten ebenfalls klein schneiden. Als Nächstes werden die Zutaten in einen Topf gegeben und etwa zehn Minuten gedünstet. Dann pürieren und zirka eine Stunde in einer Auflaufform bei 200 Grad (Umluft) im Ofen garen. Zum Schluss noch einmal pürieren und in Gläser füllen.

Tipps: Ajvar kann man gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Die Schärfe lässt sich nach Belieben variieren. Ich könnte mir vorstellen, Ajvar auch zu verschenken.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [DIPS](#), [AUFSTRICHE](#), [PESTO](#)

Viel Spaß beim Nachkochen,

eure Karin

RATATOUILLE MIT PARMESAN

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juli 2018



Oft kommt es vor, dass genau eine Paprika oder eine Tomate oder eine Zucchini vor sich „hinliegen“ und auch nicht besser werden. Eingefleischte Köchinnen holen sich einfach noch die eine oder andere Zutat dazu und bereiten ein leckeres Gericht zu. Dieses ehemals Arme-Leute-Essen wurde in der Gegend um Nizza erstmals um 1930 erwähnt. Ratatouille heißt nach der Interpretation angeblich Reste-Fraß (rata = Fraß; touiller = umrühren). Hier können wir wieder nach Lust und Laune vorgehen. Das Ratatouille einfach nur so essen, zu einer Scheibe Brot, oder als Beilage zum Fleisch servieren.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 5 Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
- Parmesan

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und ruhen lassen. Das restliche Gemüse waschen und in Streifen schneiden. Wer mag, kann das Gemüse (Paprika,

Aubergine und Zucchini) vorher grillen. So bekommt das Ratatouille ein schönes Röstaroma. Die Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne leicht andünsten. Dann die Tomaten hinzufügen und unter ständigem Rühren bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, mit den Gewürzen abschmecken. Jetzt wird das Gemüse in einer gefetteten Auflaufform geschichtet und mit dem Tomatensugo aufgefüllt. Das ganze kommt für 25 Minuten bei 200 Grad in den Ofen. Fünf Minuten vor Schluss bestreuen wir das Ratatouille mit dem geriebene Käse.

Tipp: Ratatouille wird ursprünglich recht lange in der Pfanne gekocht (50 Minuten). Mir schmeckt es, wenn es noch ein wenig knackig ist. Wer sich das Grillen sparen möchte, kann das ganze Gemüse würfeln und in der Pfanne schmoren.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Italienische Gemüsesuppe](#)

Nun wünsche ich euch allen eine schöne Zeit und viel Spaß beim Nachkochen
eure Karin

[Piroggen mit Sauerkraut-Champignon-Füllung](#)

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juli 2018



Die WM hat uns in den letzten Tagen dazu inspiriert, in die Töpfe anderer Nationen zu schauen. Dabei stellten wir fest, dass es in vielen Ländern ähnliche Gerichte gibt. Zum Teil kann man gar nicht feststellen, in welchem Land sie zuerst erwähnt wurden. Mit meinen Teilnehmern habe ich zum Beispiel Piroggen oder Pierogi zubereitet. Diese werden in Russland und Polen gern gegessen. In Russland wird diese Art der Zubereitung Wareniki genannt. Die Füllungen waren auch sehr unterschiedlich. Heute gibt es von mir diese, die mir am besten geschmeckt haben.

Zutaten für den Teig (für 4 Personen)

- 300 g Vollkornmehl
- 1 Ei
- 2 TL Öl

- etwa 100 ml Wasser

Zutaten für die Füllung:

- 100 g servierfertiges Sauerkraut
- 1 Handvoll Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst wird der Teig zubereitet. Hierfür sieben wir das Mehl in eine Schüssel, geben Ei, Öl und Schluck für Schluck das Wasser hinzu. Hierbei schon kräftig kneten. Je länger der Teig geknetet wird, je besser wird er. Man sagt, etwa 10 Minuten. Den Teig abdecken und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung nehmen wir Sauerkraut, das schon servierfertig ist. Ich hatte es noch übrig von einer anderen Mahlzeit. Die Zwiebeln und Pilze würfeln und in Butter andünsten. Dann das Sauerkraut zufügen. Alles etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis es eine sämige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem großen Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Jetzt wird der Teig etwa 2 mm auf einer bemehlten Fläche ausgerollt und mit einem Glas zu runden Talern ausgestochen. Etwas Füllung auf die Taler geben und gut zusammendrücken. Mit einer Gabel werden die Ränder verziert. Nun geben wir die Piroggen ins Wasser, lassen sie kurz aufkochen und dann bei kleiner Hitze vor sich hin köcheln bis sie oben schwimmen.

Zum Schluss werden die Piroggen in einer Pfanne mit Butter oder Öl von beiden Seiten angebraten. Wer es mag, kann vorher noch eine Zwiebel dünsten und alles zusammen auf einem Teller anrichten.

Tipp: Eine zweite Füllung finde ich noch absolut lecker. Hierfür werden Kartoffeln gekocht und gestampft, mit Sauerrahm und Petersilie sowie Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Ihr könnt hier alles verwenden, was schmeckt, egal ob süß oder herzhaft.

Diese Rezepte aus verschiedenen Ländern könnten euch auch gefallen: [Internationales](#)

Viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin