

KOHLRABI – APFEL – SOMMERSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2018



Für einen frischen Salat lasse ich im Sommer so einiges liegen. Der kann ganz einfach sein, wie zum Beispiel ein Tomatensalat oder ein Gurkensalat. Diesen gibt es zu einer Mahlzeit dazu. Oder ich esse den Salat als Hauptmahlzeit, diesen kombinieren ich mit Feta oder Ei und Kohlenhydraten, wie Hirse, Couscous oder Brot. Ich wollte schon seit einiger Zeit ein Rezept mit Kohlrabi zubereiten. So habe ich mir heute zwei Stück gekauft und diese mit Zutaten aus dem Kühlschrank zubereitet. Der Salat passt in die basische Ernährung und Gewichtsreduktion. Ich war sehr überrascht, was dabei herausgekommen ist. **Dieses leckere Rezept hat es sogar in die Ausgabe des Chefkoch-Magazins (06/2021) geschafft.**

Zutaten für 2 Personen:

- kleiner Salat, ich hatte noch Rucola aus dem Garten da
- 2 Äpfel
- 1 großer Kohlrabi
- 2 mittlere Möhren

Zutaten für das Dressing:

- 3 EL Granatapfelessig (alternativ ein anderer Fruchtesig oder Zitrone)
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 2 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wer eine Küchenmaschine besitzt, kann Möhren, Kohlrabi und Apfel grob raspeln. Ich habe die Zutaten in Stifte geschnitten und den Rucola mundgerecht zerpflückt. Das Ganze wird in einer Schüssel vermengt. Für das Dressing werden alle Zutaten in einem Glas gut verrührt. Alles über den Salat geben und etwas ziehen lassen. Schon ist der leckere Salat fertig.

Tipps: Diesen Salat könnt ihr nach Gusto variieren. Ich könnte mir Feta und Walnüsse vorstellen. Petersilie oder Schnittlauch würden dem Salat eine andere Note geben.

Diese Salate könnten euch auch interessieren: [Sommersalat mit Erdbeeren](#), [Leichter Kartoffelsalat](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder zu einem leckeren Gericht inspirieren und freue mich über euer Feedback. Alles Liebe wünscht euch,

eure Karin

ENGLISCHE SCONES MIT KÄSE

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2018



Die Fußball WM ist im vollen Gange. Viele Spiele haben wir schon sehen können. Wenn wir zusammen waren, gab es immer leckere Snacks. Wir bereiten uns heute auf das Spiel England gegen Belgien vor und backen herzhaftes Scones. Sie sind sehr schnell zubereitet und schmecken einfach so, mit herzhaften oder süßen Belägen.

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 80 g Käse (Hartkäse)
- 60 g Butter
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 100 ml Milch
- Prise Salz

Zubereitung:

Den Käse reiben und alle Zutaten miteinander verkneten. Zu einer Kugel formen und im Kühlschrank etwa 20 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (O/U-Hitze) vorheizen. Nun rollen wir den Teig auf 5 mm und stechen runde Taler aus. Im Backofen etwa 15 bis 20 Minuten backen lassen. Nach dem die Scones etwas abgekühlt sind, können wir sie verspeisen. Sie schmecken auch am nächsten Tag kalt.

Tipp: Die Zutaten können wieder abgewandelt werden. Im Video haben wir Parmesan verwendet. Dazu passt ein Frischkäsedip. Wenn die Scones glänzen sollen, könnt ihr sie mit etwas Sahne vor dem Backen einpinseln.

Diese Rezepte könnten zu den Scones passen: [Dips](#), [Aufstriche](#), [Pesto](#)

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin

[TABOULEH – veganer Petersiliensalat](#)

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2018



Ich habe diesen Petersiliensalat so oft mit meinen Gruppen und Schülern zubereitet, weil wir diesen mit wenigen Zutaten in kurzer Zeit auf den Tisch zaubern können. Es hat mich gerade gewundert, dass er es noch nicht auf meinen Blog geschafft hat. Diese Zutaten habe ich immer zu Hause! Also dann mal los...

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Couscous (1 Becher)
- 1 Bund Petersilie
- 3 mittlere Tomaten
- 1 Handvoll Minze
- 2 Frühlingszwiebeln
- Saft 1 Zitrone
- 3-5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Da Couscous schon vorgegart ist, benötigen wir nur 2 Becher kochendes Wasser. Couscous und Wasser in eine große Schüssel geben und so lange ziehen lassen, bis das Wasser aufgesaugt ist. Das sind etwa 5-10 Minuten. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten würfeln, kleinhacken und die Zitrone auspressen. Diese zu dem Couscous geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist der Salat.

Tipp: Diesen Salat serviert man auf einem großen Teller und legt Salat-Schiffchen ringsherum. So kann man Tabouleh mit der Hand essen.

Einen weiteren Tipp habe ich für euch auf meinem Kanal. Hier zeige ich euch, wie man Petersilie länger frisch hält. Schaut selbst...

Welche Tipps habt ihr denn für mich? Schreibt mir gern in die Kommentare.

Alles Liebe,

eure Karin

[Vegane DIPS aus OLIVEN, PAPRIKA und TOMATEN](#)

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2018



Die Fußball – WM hat uns inspiriert verschiedene kulinarische Spezialitäten der teilnehmenden Mannschaften zu entdecken, sie nach zu kochen und in Videos festzuhalten. Die heutigen Dips sind in den Farben schwarz, rot, gold entstanden. Für den roten Dip haben wir die Tomatensoße genommen, dazu gibt es schon einen [Blogbeitrag](#).

Für die Paprika-Paste benötigen folgende Zutaten:

- 1 gelbe Paprika
- 5 Walnüsse
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Paprikaschote halbieren und entkernen. In den Backofen unter den Grill etwa 5-8 Minuten grillen. So kann man die Schale leicht ablösen. Das Röstaroma gibt diesem Dip eine besondere Note. Alle Zutaten in ein Gefäß geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Oliven-Paste benötigen wir folgende Zutaten:

- 1 kleine Tasse schwarze Oliven
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in ein Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Optional mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps: Wir haben bei diesen Dips auf Farbe geachtet. Ihr könnt natürlich alles nach eurem Geschmack abwandeln.

Unter der Rubrik [Dips, Aufstriche, Pesto und Soßen](#) findet ihr noch weitere leckere Ideen.

Ich hoffe, ich konnte euch wieder etwas inspirieren. Freue mich sehr über euer Feedback und wünsche euch allen ein schönes Wochenende und „der MANNSCHAFT“ ein gutes Spiel.

Eure Karin

BURGER PATTIES AUS SCHWARZEN BOHNEN

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2018



Wenn ihr regelmäßig meinen Beiträgen folgt, seht ihr, dass ich sehr wenig Gerichte mit Fleisch poste. Sicherlich esse ich Fleisch, jedoch sehr reduziert und aus artgerechter Haltung. Um ausgewogen zu essen, gibt es Eiweißalternativen. Dazu gehören für mich die Hülsenfrüchte. Ich liebe sie in jeder Form. Über die vielen tollen Inhaltsstoffe habe ich schon so oft geschrieben. Vitamine, Mineralstoffe und vor allem Ballaststoffe bieten unter anderem die schwarzen Bohnen, die ich heute für die Frikadellen oder Patties verwendet habe.

Zutaten für 10 Frikadellen

- 150 g schwarze Bohnen (getrocknet)
- 2 Möhren
- 1 Schalotte oder 2 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer und Olivenöl
- optional 1/2 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die Bohnen werden über Nacht eingeweicht. Am nächsten Tag in Wasser ohne Salz kochen, bis sie weich sind. Bevor Ihr mit der Zubereitung beginnt, heizt ihr den Backofen auf 200 Grad vor. Die Möhren in feine Streifen raspeln, die Zwiebeln würfeln. Die Zwiebeln und Möhren werden in etwas Olivenöl angedünstet und mit Salz, Pfeffer sowie optional Kreuzkümmel abgeschmeckt. Alles in eine Schüssel geben. Zu dieser Masse kommen die Bohnen und werden gut vermengt. Ich habe die Hände benutzt. Dadurch sind die Bohnen etwas aufgeplatzt. Aus der Masse kleine Kugeln formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Kügelchen jetzt platt drücken. Nun ab in den Ofen damit und ca. 15-20 Minuten backen lassen.

Tipps: Ihr könnt die Frikadellen einfach so zu einem Salat essen oder verwendet sie als Patty für einen Burger. Auch die Zutaten könnt ihr variieren. Zum Beispiel Petersilie unter die Masse mischen. Knoblauch passt auch gut zu Bohnen.

Diese Rezepte könnte euch auch interessieren: [Linsenfrikadelle](#) oder [Herzhafter Burger mit Mango-Chutney](#)

Wir haben dieses Rezept extra für die WM 2018 entwickelt. Dazu gibt es verschiedene Videos. Schaut gern vorbei, ich freue mich auf euch. Viel Spaß beim Experimentieren, auf eure Ergebnisse bin ich neugierig.

Eure Karin