Eiersalat mit Radieschen I 5ünf I einfach und lecker

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2017

Ihr sucht Abwechslung fürs Brot oder einen Salat für eine Party, der schnell zubereitet ist und wenige Zutaten braucht, sowie vegetarisch ist? Da habe ich etwas für euch. Der Eiersalat wird immer gern gegessen und kann vielseitig zubereitet werden. Ich habe heute statt der Zwiebel einmal Radieschen genommen. Wieder ein Salat zum Experimentieren. Schaut selbst:

5 Zutaten für 4 Personen

- 6 Eier
- 1 Handvoll Radieschen
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL Joghurt
- 5 kleine Gewürzgurken

Basics:

- Salz
- Pfeffer

Zubereitung in 15 Minuten

Wasser im Wasserkocher vorkochen. Die Eier (je nach Größe) 8-10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Zutaten klein schneiden und miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier abschrecken und ebenfalls würfeln, unter die restlichen Zutaten heben und fertig ist unser Eiersalat. Wenn ihr mir zuschauen wollt, besucht mich auf YouTube. Abonniert meinen Kanal kostenlos, um kein Video zu verpassen.

Tipps: Wer Radieschen nicht mag, kann auch Zwiebeln, Paprika oder Petersilie unter den Salat mischen. Ich finde, Meerrettich passt auch gut zum Ei. Welche Zutaten verwendet ihr denn für Eierspeisen? Schreibt mir einfach in die Kommentare.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: Gefüllte Party-Eier

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr bereitet auch einmal wieder einen Eiersalat selbst zu. Viel Spaß dabei und Guten Appetit.

Eure Karin Knorr

TOMATENSOSSE – selbstgemacht mit nur 5ünf Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2017

Wer liebt Sie nicht, Pasta und Tomatensoße? Ich zeige euch ein ganz einfaches und schnelles Rezept. Dieses müsst ihr unbedingt ausprobieren, es ist richtig lecker! Und ihr benötigt nur 5ünf Zutaten. Schaut selbst.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Basilikum
- Basics (Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten)

Zubereitung

Die Tomaten halbieren und auf ein Backblech legen, in den Ofen geben, auf Grillen stellen und 3-5 Minuten grillen, bis die Tomaten schwarz sind. In der Zwischenzeit die Zwiebel und Knoblauchzehe in Würfel schneiden. Jetzt die Tomaten aus dem Ofen nehmen, die Haut abziehen und die Tomaten mit der Gabel zerdrücken. In eine Pfanne etwas Öl geben, die Zwiebeln und Knoblauchzehe anschwitzen, Tomaten und Basilikum (klein geschnitten) dazu geben und etwa 10-15 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensoße mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipps: Wer noch mehr Zeit sparen möchte, kann eine größere Menge kochen und diese portionsweise einfrieren. Zu dieser leckeren Soße kann man Pasta und Parmesan servieren.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Penne Rigate an Spinat-Erdnuss-Sauce

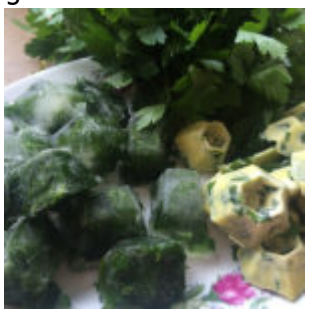
Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen. Schreibt mir in den Kommentaren, wie sie euch gelungen ist. Ich bin gespannt, ob sie euch genauso

gut schmeckt wie mir. Alles Liebe, eure

Karin Knorr

Meine Tipps & Tricks

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2017



Unter dieser Rubrik bekommt ihr Tipps und Tricks von mir. Ich beantworte euch Fragen zu verschiedenen Zutaten, Rezepten, Büchern …

Dieses Video habe ich gedreht, weil vielen von euch die frische Petersilie recht schnell welk wurde. Hier zeige ich euch, wie ihr die Petersilie frisch halten oder sie haltbar machen könnt. Obendrauf gibt es einen Petersiliensalat (Tabouleh), in der die Petersilie der Hauptdarsteller ist.

5ÜNF I FRAGEN AN EUCH

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2017

Meine Lieben, diese Seite möchte ich nutzen, um euch näher kennen zu lernen und mich mit euch auszutauschen. Ich werde mit euch spielen, eure Fragen beantworten, Angebote oder Aktionen vorstellen. Jetzt bin ich neugierig und habe die ersten

5ünf Fragen an euch:

1. Welche Zutaten habt ihr als „Basics“ immer zu Hause?
2. Was kocht ihr daraus?
3. Welche Gerichte wolltet ihr schon immer mal kochen/probieren?
4. Was sind eure Lieblingsgerichte?
5. Worauf achtet ihr beim Essen? (Preis, Zeit, Zutaten, Trend…..)

Diese Fragen könnt ihr hier oder auf meiner FB-Seite beantworten. Ich freue mich auf euch.

Eure Karin

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Herzhafte Muffins

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2017

„Ohne Frühstück ohne mich“ – das ist meine Devise. In meiner kleinen Frühstücksreihe gibt es heute wieder eine Alternative zum Brötchen oder Toast. Der Muffin hat einen hohen Anteil an Eiweiß, gute Kohlenhydrate und viele Ballaststoffe. Auch zu diesem Rezept gibt es ein Video auf YouTube.

Zutaten für 12 Muffins:

- 1 – 2 Süßkartoffeln
- 4 Möhren
- 1 Zwiebel
- 5 Eier
- 100 g körnigen Frischkäse
- 250 g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1 Chili
- 1/2 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat
- 1 Handvoll Nüsse

Zubereitung:

Als Erstes heizen wir den Ofen auf 180 Grad vor. Das Gemüse schälen und

reiben, die Zwiebel in Würfel schneiden. Eier und Frischkäse in einer Schüssel vermischen, das Mehl dazugeben. Ebenso das Gemüse und die Gewürze. Alles gut verrühren und in Muffinformen füllen. Mit den Nüssen garnieren und ab in den Ofen für 30 – 40 Minuten (Holzprobe). Den Teig könnt ihr am Abend zubereiten und die Muffins morgens backen oder ihr esst sie kalt, zu Hause, in der Schule oder auf der Arbeit.

Tipps: Auch bei diesem Rezept könnt ihr eure Phantasie walten lassen. Die Zwiebeln könnten zum Beispiel angeröstet werden. Auch passt in den Teig ganz gut Parmesan. Bacon gibt dem Muffin eine ganz andere Note. Ihr könnt auch mit Kräutern spielen. Ich würde mich sehr über eure Ideen freuen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Gesundes Frühstück

Viel Freude beim Backen,

eure Karin Knorr