

VEGETARISCHER SOMMERSALAT MIT ERDBEEREN an Honig-Senf-Dressing

geschrieben von Karin Knorr | 6. Juni 2017



Heute möchte ich euch zu einem leckeren Sommersalat einladen. Erdbeeren inspirieren mich immer wieder, neue Dinge auszuprobieren. Eigentlich wollte ich jungen Spinat verwenden, der ist jedoch bei der Wärme zu empfindlich. So habe ich Feldsalat genommen. Das Rezept wurde wieder gedreht und auf meinem [YouTube-Kanal](#) hochgeladen. Schaut einfach selbst.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Handvoll Salat (Spinat, Feldsalat oder auch Rucola)
- 2 Mozzarella
- 500 g Erdbeeren
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL (Frucht-) Essig (Himbeer-, Granatapfel- oder Orangen-)
- 2 TL Dijon-Senf
- 1 TL Honig (oder Ahornsirup)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Mozzarella und Erdbeeren mundgerecht schneiden. Dann mit dem Salat auf zwei Tellern anrichten. Die restlichen Zutaten in einen Shaker oder Glas geben und kräftig schütteln. Das Dressing auf den Salat verteilen. Und schon ist eine Zwischenmahlzeit oder eine Vorspeise fertig. Ich hatte noch Granatapfelkerne übrig und habe sie darüber verteilt. Ihr seht, es ist sehr schnell eine leichte Mahlzeit zubereitet.

Tipps: Ihr könnt hier auch die Hälfte der Erdbeeren durch Himbeeren ersetzen. Dünne Zwiebelringe geben dem Salat eine völlig andere Note. Ein Baguette komplettiert diese Mahlzeit.

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelett](#)

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Experimentieren und freue mich über eure Kommentare und Fotos.

Habt eine schöne Zeit,

SPINAT PESTO – selbstgemacht mit nur 5ünf Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 6. Juni 2017



Auf der Suche nach leckeren und leichten Rezepten kommen wir an einem selbst gemachten Pesto nicht vorbei. Hier sollst du wieder kreativ sein. Man kann Kräuter verwenden oder verschiedene Gemüsesorten. Seht, was ich heute verwendet habe:

Zutaten für 2-3 Portionen

- 2 – 3 Handvoll frischer Spinat
- 30 g geriebener Parmesankäse
- 25 g geröstete Mandeln
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 6 – 8 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Ihr könnt für die Zubereitung einen Mörser oder einen Mixer verwenden. Beides geht ziemlich leicht. Im Mörser können sich die Aromen besser entfalten. Ihr beginnt mit den Mandeln, dann den frischen Spinat (ich verwende fast alles, wenn die Stiele zu fest sind, könnt ihr sie entfernen) dazugeben und gut zerstoßen. Die Knoblauchzehe pressen und mit in den Mörser geben. Zum Schluss den Käse und das Öl löffelweise hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rezept habe ich auf meinem [YouTube Kanal](#) für euch kurz zusammengefasst. Bei uns gab es dazu Gemüsenudeln. Ganz einfach in etwas Öl andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dazu das Pesto...

Tipps: Ihr könnt statt Mandeln auch Nüsse oder Pinienkerne verwenden. Getrocknete Tomaten funktionieren auch gut. Probiert es einfach aus. Ihr werdet sehen, wie schnell ihr eine leckere Soße habt und lecker ist es allemal.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Dips, Pesto, Aufstriche, Soßen](#)

Ich wünsche euch allen einen super schönen Tag

eure Karin Knorr

Feldsalat mit Mango und Fetakäse

geschrieben von Karin Knorr | 6. Juni 2017



Ich verwende für meine Gerichte immer saisonale Zutaten. Sie haben genau die Vitalstoffe, die wir gerade brauchen. Die Gemüse- und Obstsorten sind zur Saison auch preiswerter. Für meinen leckeren Salat habe ich folgende Zutaten verwendet:

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Feldsalat
- 1 Mango
- 1 Granatapfel
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Balsamico
- 2 TL Honig für das Dressing
- 2 TL Senf
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 200 g Feta
- 2 TL Honig für den Feta

Zubereitung:

Die Zubereitung ist super einfach und schnell. Den Salat waschen und abtropfen lassen. Die Mango in Würfel schneiden und die Kerne aus den Apfel „schlagen“. Als nächstes wird der Feta in Streifen geschnitten, mit flüssigem Honig beträufelt und im Ofen gegrillt, bis er braun ist. Das dauert etwa so lange, bis das Dressing fertig ist. Hier verrühren wir die restlichen Zutaten miteinander und schmecken sie mit Salz und Pfeffer ab. Und schon kann serviert werden.

Tipps: Wie bei jedem meiner Gerichte kann man auch hier experimentieren. Der süßen Note kann man auch mit Chili einen ganz anderen Geschmack geben. Nüsse

passen auch gut zu diesem Salat. Für dieses Rezept gibt es wieder ein Video auf meinem YouTube-Kanal. Schaut einfach vorbei und abonniert Ihn, um keinen Film zu verpassen.

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

Viel Spaß beim Experimentieren

Eure Karin Knorr

Bolognese an Pasta

geschrieben von Karin Knorr | 6. Juni 2017



Heute hat sich Silvio ein Rezept von mir gewünscht und so habe ich mich doch gleich an die Suche von einem schönen Foto gemacht. Wenn Ihr etwas kochen möchtet und euch die Zutaten oder die Zubereitung fehlt, schreibt mir einfach. Ich koche es für euch nach. Bolognese kann man vielfältig zubereiten. Mit Fleisch oder Gemüse oder Linsen, mir schmecken alle Varianten, solange sie frisch zubereitet werden.



Bolognese – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Stange Sellerie
- 1 kleine Stange Porree
- 2 Möhren
- 500 g Hack (alternativ Linsen, Buchweizen oder Tofu)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose geschälte Tomaten (850g)
- 1 rote Paprikaschote
- 200 ml Flüssigkeit (Wasser, Brühe, Saft, Wein)
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chili
- Oregano
- Parmesan am Stück
- Pasta

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln, Gemüse ebenfalls klein schneiden. In einer hohen Pfanne mit etwas Öl das Fleisch krümelig anbraten (ca. 15 Minuten). In einer weiteren Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse ebenfalls in etwas Öl ca. 10 Minuten dünsten. Jetzt wird Tomatenmark unter das Fleisch gerührt, gleich darauf die Tomaten und das restliche Gemüse. Alles wird mit Flüssigkeit abgelöscht und je nach Geschmack gewürzt. Alles bei niedriger Temperatur etwa 10 Minuten durchziehen lassen. In dieser Zeit kann die Pasta gekocht werden. Wenn diese bissfest ist, wird serviert und garniert. Hier passen sehr gut frische Kräuter wie Oregano, Basilikum oder auch Petersilie. Frisch geriebener Käse und Pfeffer aus der Mühle runden das Gericht ab.

Tipps: Ich bereite mir die Soßen für eine Pasta immer nach den Zutaten, die ich noch zu Hause habe oder die unbedingt verbraucht werden sollten zu. Durch das Suppengemüse kann man auf Fertigbrühe verzichten und wirklich nur mit Wasser aufgießen. Man kann das Fleisch auch gänzlich weglassen und hat somit eine leckere Gemüsesoße.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Linsenbolognese](#).

Ich wünsche euch allen viel Freude beim Nachkochen oder ein eigenes Rezept kreieren.

eure Karin Knorr

Putengeschnetzeltes an Ananas

geschrieben von Karin Knorr | 6. Juni 2017



Mir wurde die Frage gestellt, nach welcher Ernährungsform ich bevorzuge. Neumodisch heißt es jetzt „Flexitarier“ Ich esse sehr vielseitig. Jedoch verwende ich sehr wenig Fleisch und kaum Wurst. Wenn es möglich ist, hole ich es direkt beim Züchter/Bauern. Wie Ihr erahnen könnt, gibt es heute etwas mit Fleisch. Eigentlich hatte ich Lust, eine Ananas zu verarbeiten. Was daraus geworden ist, könnt ihr auf meinem [YouTube – Kanal](#) sehen.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Putenschnitzel
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 dicke Scheibe Ananas
- 1 Stück Ingwer (30 g)
- 150 ml Orangensaft
- 1-2 Esslöffel Essig (ich hatte Maracuja-Essig)
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Teelöffel Honig
- Salz, Pfeffer, Chili oder Curry
- 1 Esslöffel Kokosöl

Zubereitung:

Das Gemüse, die Ananas und das Fleisch in Streifen oder Würfel schneiden. Kokosöl in der Pfanne heiß werden lassen und das Fleisch kross von allen Seiten anbraten lassen. Aus der Pfanne heraus nehmen und beiseite legen. Jetzt Zwiebeln, Möhren und Paprika unter Rühren etwa 3-4 unter anbraten. Ingwer dazu geben kurz mit andünsten. Orangensaft, Essig, Tomatenmark, und Honig in die Pfanne geben und kurz durchziehen lassen. Fleisch und Ananas dazu geben und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Tipp: Wer gern scharf isst, kann eine Chilischote oder mehr Ingwer verwenden. Diese wirken entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Das

Gericht schmeckt auch ohne Fleisch. Zu dem Geschnetzelten passt gut Naturreis oder eine Scheibe Brot.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Hähnchenpfanne mit Kartoffeln, Pesto und gedünstetem Gemüse.](#)

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen oder neu kreieren. Guten Appetit

eure Karin Knorr