

ITALIENISCHE GEMÜSESUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 1. November 2016



Letztens habe ich mit meinen Teilnehmern eine Gemüsesuppe gekocht. Die ist so lecker geworden, dass ich sie gleich auf meinem YouTube-Kanal für euch nachgekocht habe. Jetzt musste ich noch schauen, ob alle Zutaten vorrätig waren und los ging es. Schaut selbst:

Zutaten für 4 Personen:

- ca. 500 g dicke Bohnen (ich hatte sie im Glas, getrocknete gehen auch)
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 100 g Sellerie (ich hatte 2 Stangen Staudensellerie)
- 2 Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose Pizzatomaten
- ca 1 Liter Wasser (alternativ selbst gemachte Brühe)
- ca 50 g Suppenudeln
- 2-3 Blätter Kohl (ich hatte Schwarzkohl)
- Kräuter zum Garnieren
- Öl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alles Gemüse waschen und in Streifen oder Würfel schneiden. Öl in einen Topf geben und Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Kartoffeln, Möhren darin ca. 2 Minuten braten. Danach kommen Tomatenmark, Tomaten, Brühe und Bohnen dazu. Aufkochen und bei kleiner Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss geben wir die Nudeln und den klein geschnittenen Kohl dazu und lassen es nochmals 15 Minuten gar ziehen. Jetzt wird die Suppe mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und kann serviert werden. Ich habe Saure Sahne, Parmesan und das klein geschnittene Kraut vom Sellerie verwendet, um die Suppe zu garnieren.

Tipp: Zu dieser Suppe passt auch Schinkenspeck. Dieser wird in Würfel geschnitten und als erstes in einem Topf angebraten. Danach wie beschrieben. Auch bieten Gemüseeintöpfe wie diese sehr viele Vitalstoffe. Besonders viel Eiweiß ist durch die Bohnen enthalten.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Gräupchensuppe aus Omas Küche](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

CHILI CON CARNE

geschrieben von Karin Knorr | 1. November 2016



Ich liebe Gerichte für die ich nur einen Topf brauche. Alles rein und vor sich hin köcheln lassen. Besonders praktisch, wenn sich Besuch angesagt hat. In der Zwischenzeit kann man den Tisch decken oder andere Dinge tun. Und wenn etwas übrig bleibt, schmecken diese Eintöpfe am nächsten Tag noch besser. Chili con Carne ist überall beliebt. Ich habe wieder ein Video dazu auf [#YouTube](#) hochgeladen. Schaut selbst.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rinderhack
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 3 EL Tomatenmark
- 1 mittlere Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 500 ml Brühe
- 2 EL Kreuzkümmel
- 1 TL Chili
- 2 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- Olivenöl

Zubereitung:

In einem großen Topf Öl erhitzen und die klein geschnittenen Zwiebelwürfel anbraten. Knoblauch, Kreuzkümmel, Chili und Hackfleisch dazugeben und 5 Minuten braten, bis das Fleisch braun und krümelig ist. Tomaten, Tomatenmark, Kräuter und Brühe hinzufügen, alles gut verrühren und ca. 45-50 Minuten köcheln lassen. Wenn die Soße cremig ist, die Bohnen hinzufügen, kurz aufkochen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Chili mit saurer Sahne und Cheddar garnieren und servieren.

Tipp: Chili con Carne kann mit verschiedenen Fleischsorten zubereitet werden. Viele verwenden noch Mais. Hierzu passen Mais-Chips, Tacos oder auch Reis.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Rindergulasch – orientalisches](#)

Ich hoffe, ich konnte euch mit diesem Klassiker ein wenig inspirieren. Viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit,

eure Karin Knorr

ZWETSCHGENKNÖDEL – einfach und so Lecker

geschrieben von Karin Knorr | 1. November 2016



Wieder einmal haben Suna und ich gemeinsam gekocht. Wir beide lieben es, neue Rezepte auszuprobieren oder auch traditionelle Gerichte miteinander zu teilen. Die Zwetschgenknödel habe ich noch nie selbst gemacht oder gegessen und so planten wir einen schönen gemeinsamen Tag. Dieser wurde wieder mit der Kamera festgehalten. Seht bei [Suna Pfeif Kommunikationsdesign](#) vorbei.

Die Knödel kommen aus Tschechien, Ungarn oder Österreich und es gibt viele verschiedene Varianten, diese Süßspeise zuzubereiten. Hier geht es zu unseren

Zutaten für 10 Knödel:

- 1 kg Zwetschgen (sehr reif)
- 1 kg Dinkelmehl
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- ca. 500 ml Milch
- 1 Prise Salz
- Quark oder Joghurt
- optional Kokosblütenzucker, Kokosflocken und Zimt
- Butter
- geröstetes Dinkelpaniermehl

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver, Salz und Zucker vermischen. Langsam die Milch dazugeben und mit einem Holzlöffel verrühren oder gleich mit den Händen zu

einem glatten Teig verkneten. Etwas ruhen lassen. In dieser Zeit werden die Zwetschgen entkernt und Wasser zum Kochen gebracht. Den Teig in gleich große Portionen teilen und leicht flach drücken. In die Mitte jeder Teigscheibe 1 Zwetschge geben, mit Teig umhüllen und mit angefeuchteten Händen zu glatten Knödeln drehen. Diese kommen jetzt in das heiße Wasser und ziehen zirka 15 Minuten gar. Schwimmen sie oben, sind sie fertig. Zu den Knödeln haben wir einen süßen Quark, geröstete Semmelbrösel und zerlassene Butter serviert.

Tipp: Für die Knödel kann man auch einen Teig aus Quark, Kartoffeln, Grieß oder Hefe verwenden. Mit Zimt und Zucker sind sie bestimmt auch lecker. Wer keine Zwetschgen mag, nimmt Marillen oder Trockenfrüchte.

Ich habe diese Knödel nun auch auf meinem YouTube-Kanal und auf den Zucker verzichtet. Wir hatten nicht das Gefühl, dass er fehlte.

Mir haben die Knödel sehr gut geschmeckt. Wenn ihr euer Rezept auf meiner Seite sehen, Kindheitserinnerungen oder ein Rezept neu aufleben lassen wollt, kontaktiert mich. Gern koche ich dieses nach und präsentiere euren Namen mit eurer Webseite. Mir macht es immer wieder Spaß, neues auszuprobieren.

Hier findet ihr weitere lecker Rezepte: [westfälische Götterspeise, Creme – Törtchen](#)

Nun wünsche ich euch guten Appetit,

eure Karin Knorr

KÜRBIS – GNOCCHI mit Champignons

geschrieben von Karin Knorr | 1. November 2016



Es ist Kürbiszeit und ich hatte Lust, etwas Neues auszuprobieren. Also nahm ich Kartoffeln, einen Hokkaido, Champignons und die Kamera. Seht selbst, was dabei herausgekommen ist.

Zutaten für 4-6 Personen

- 5-6 mittelgroße (mehligkochende) Kartoffeln
- 250 g Hokkaido
- 2 Eigelbe

- 300 g Mehl
- Basics: Salz, Pfeffer, Öl
- 1 Handvoll Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 EL Schmand
- 1 Handvoll Rucola

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale kochen und danach schälen. Hokkaido entkernen, waschen und in Würfel schneiden. 10-15 Minuten dämpfen. Die Kartoffeln, den Kürbis, das Eigelb und das Mehl miteinander verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Nun die Zwiebel und die Pilze in Ringe schneiden. In eine heiße Pfanne Öl geben und die Zwiebel kurz andünsten. Nach 2-3 Minuten die Pilze dazugeben, Schmand unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Rucola unterheben. Den Teig durchkneten (eventuell noch etwas Mehl zugeben), zu einer Rolle formen und mit der Gabel 2 cm lange Stücke abtrennen. Die Gnocchi in das kochende Wasser geben. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen (etwa 5 Minuten) sind sie fertig und können mit den Pilzen angerichtet werden.

Tipps: Statt Mehl kann man auch Hartweizengrieß und Kartoffelstärke nehmen (ca. 100g / 50g). Auch schmecken die Gnocchi an Salbeibutter oder Pesto oder in einer Gemüsepfanne oder, oder... Die übrig gebliebenen Gnocchi kann man gern einfrieren. Im Kühlschrank halten sie sich auch etwa 5 Tage.

Gesundheitstipps: Ganz nebenbei sollte ich noch erwähnen, dass der Kürbis viele wertvolle Inhaltsstoffe hat. Unter anderem die Vitamine A, B, E und C sowie die Mineralstoffe Zink, Kalium, Kalzium, Eisen...

Diese Rezepte könnten auch interessieren: [Nudeln an Kürbisgemüse](#)

Viel Freude beim Nachkochen wünsche ich,

eure Karin Knorr

SCHARFE ROTE BEETE PASTE – gesund & Lecker

geschrieben von Karin Knorr | 1. November 2016



Rote Beete haben jetzt Saison. Es gibt so viel leckere Ideen, wie man sie verwenden kann. Ich habe da mal ein wenig experimentiert. Ein leckerer Aufstrich ist entstanden. Es gibt wieder ein YouTube-Video dazu. Wenn Ihr kein Video verpassen möchtet, abonniert kostenlos meinen Kanal.

Zutaten:

- 3 Knollen Rote Beete
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Handvoll Nüsse
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Sahnemeerrettich
- 100 g saure Sahne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Rote Beete mit der Schale in reichlich Wasser gar kochen. Dann schälen und in Würfel schneiden. Die Nüsse in einer beschichteten Pfanne rösten und grob hacken. Den Apfel ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. Die Beete, Apfel, Zitronensaft, Meerrettich und Nüsse in ein Gefäß geben und pürieren. Zum Schluss die saure Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paste hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche.

Tipps: Wer möchte, kann eine Handvoll gehackte Petersilie zufügen. Die Paste passt gut zu kräftigem Brot. Ich könnte mir auch Pellkartoffeln oder Räucherfisch vorstellen.

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

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren und verabschiede mich bis zum nächsten Mal,

eure Karin Knorr