

Leichter Kartoffelsalat mit Rucola und Weintrauben

geschrieben von Karin Knorr | 31. August 2016



Salate sind immer leckere Hingucker auf dem Essenstisch oder Buffet, schnell zubereitet und bieten viele Vitalstoffe. Für euch habe ich eine leichte und total leckere Variante des Kartoffelsalates zubereitet. Kommen wir zu den Zutaten:



Zutaten für 4 Personen:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 ml Gemüsebrühe
- Saft 1 Zitrone
- 1 TL Senf
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 Hand voll Rucola
- 1 Hand voll Trauben
- Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale kochen. Aus warmer Gemüsebrühe, in Ringe geschnittenen Zwiebeln, Zitrone, Öl, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten. Die garen Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln und Dressing in eine Schüssel geben und gut eine Stunde ziehen lassen. Die Weintrauben halbieren, den Rucola zupfen und kurz vor dem Servieren mit den alle Zutaten vermischen. Noch einmal abschmecken und servieren.

Tipps: Für den Salat kann man auch Radicchio oder Romana verwenden. Geröstete Nüsse oder Samen geben dem Salat einen besonderen Pepp. Geriebener Parmesan rundet den Geschmack des Salates ab.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Pikanter Pilz-Reis-Salat](#)

Ich wünsche euch eine schöne Sommerzeit und viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr

Gräupcheneintopf mit Kohlrabi aus Omas Küche

geschrieben von Karin Knorr | 31. August 2016



Immer wieder stelle ich fest, dass wir die Gerichte unserer Eltern und Großeltern gar nicht mehr kochen. Warum ist das so? Kennen wir die Rezepte nicht mehr, sind sie zu aufwendig? Was meinen Sie? Da meine Mama gerade einige Tage zu Besuch ist, haben wir uns ein wenig in die Kindheit begeben und geschaut, was unsere Lieblingsgerichte waren. Der Gräupcheneintopf gehörte dazu. Gemeinsam mit der Mama kochte ich ihn und auf meinem YouTube-Kanal können Sie schauen, wie er gelungen ist ☐

Zutaten für 4-6 Personen

- 1 Kilo Fleisch vom Schwein (Rippchen, Eisbein, Kamm oder Schulter)
- 200 g Perlgräupchen
- 2 große Kohlrabi
- 2 Möhren
- 6 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- 3 Lorbeerblätter
- 2 TL Wacholderbeeren
- 2 TL Salz, 1 TL Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

Das Fleisch mit der Zwiebel, Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren in 1,5 Liter Wasser kochen, bis es weich ist. In der Zwischenzeit wird das Gemüse und die Kartoffeln in kleine Würfel geschnitten. Nach etwa 60 bis 90 Minuten das Fleisch aus der Brühe nehmen. Jetzt geben wir das Gemüse und die Perlgraupen in den Topf. Nochmals mit circa 1 Liter Wasser auffüllen. Etwa 10 Minuten vor Schluss das klein geschnittene Fleisch dazu tun. Nach ungefähr 30 Minuten sind Kartoffeln, Kohlrabi und Graupen weich. Die Suppe noch einmal abschmecken und mit Kräutern garnieren. Hier passt gut Petersilie oder Zwiebellauch.

Tipps: Die Suppen mit Fleisch gekocht, brauchen etwas länger. Wer einen Schnellkochtopf hat, kann diesen verwenden und spart somit Zeit. Man könnte das Fleisch auch schon am Abend vorher kochen oder eine größere Menge nehmen und einen Teil davon einfrieren.

Dieses Rezept könnte Sie auch interessieren: [Kartoffelsuppe nach Omas Rezept](#)

Ich hoffe, Sie hatten ein wenig Freude, mit mir in Kindheitserinnerungen zu schwelgen. Was sind Ihre Erinnerungen an Großeltern oder Eltern? Schreiben Sie gern in den Kommentaren.

Haben Sie eine schöne Zeit

Ihre Karin Knorr

[VOLLKORN – WRAPS mit Quark und frischem Gemüse](#)

geschrieben von Karin Knorr | 31. August 2016



Sommerzeit ist Picknick-Zeit. Man möchte so lange wie möglich draußen oder mit Freunden unterwegs sein und die Gegend erkunden oder am See entspannen. Dies macht richtig hungrig. Umso schöner ist es, wenn man ein Lunchpaket von zu Hause dabei hat. Wraps sind eine richtig schöne Idee. Diese kann man nach Lust und Laune belegen, einwickeln und in einer Box transportieren. Ich zeige euch wie es geht.

Zutaten für 7-8 Wraps:

- 200 g Vollkornmehl (gern auch verschiedene Mehle mischen)
- ca. 100-125 ml lauwarmes Wasser
- 200 g Quark
- Frühlingszwiebeln
- Salat
- Paprika, Tomaten, Radieschen, Gurken
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Mehl in einer Schüssel mit dem Wasser (hier tröpfchenweise) und einer Prise Salz vermengen und zu einem Teig verkneten. Der Teig sollte nicht zu feucht sein und kann etwas ruhen. In der Zwischenzeit den Quark mit Salz und Pfeffer und den Frühlingszwiebeln verrühren. Gemüse nach Wahl klein schneiden, in Stifte oder Scheiben. Bei der Tomate sollte man die Kerne entfernen, damit sie nicht so wässert.

Nun wird der Teig noch einmal kräftig durchgeknetet, auf eine bemehlte Fläche gelegt und in gleiche Teile (7-8 Stück) getrennt. Zu einem Fladen ausrollen und in einer Pfanne ohne Fett auf jeder Seite 1 Minute ausgebacken. Kurz abkühlen lassen und nach Herzenslust belegen. Zuerst mit dem Quark bestreichen, Salat und Gemüse verteilen und zusammenrollen. Nun die Rolle in Pergament schlagen und essen oder für den Ausflug, die Arbeit oder Schule im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps: Üblicherweise werden Wraps mit Maismehl zubereitet. Bei dem Vollkornmehl muss man mit dem Wasser etwas experimentieren. Statt Quark kann man auch Frischkäse verwenden.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Burger mit Mango-Chutney](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr bereitet euch eigenen Wraps zu. Eure Ergebnisse oder euer Feedback können ihr gern in den Kommentaren hinterlassen.

Guten Appetit,

eure Karin Knorr

Hähnchenpfanne mit Kartoffeln und Pesto

geschrieben von Karin Knorr | 31. August 2016



Geht es euch auch ab und an so, dass ihr viele einzelne Zutaten vom Wochenende übrighabt? Hier ist wieder die kreative Köchin gefragt :). Ich nehme mir dann eine Pfanne und alles kommt hinein. Das habe ich wieder mit der Kamera festgehalten und auf meinen YouTube-Kanal hochgeladen. Diese Zutaten hatte ich zur Verfügung.

Zutaten für 2 Personen

- 1 Hähnchenbrust
- 1 Handvoll Kartoffeln
- 1 Paprikaschote
- 1 Möhre
- 1 Stange Sellerie
- 2 Tomaten
- 4 Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- Kokosöl, Salz und Pfeffer
- Für das Pesto hatte ich: Erdnüsse, Rucola, Grana Padano, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitrone

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und mit Schale kochen. Alle anderen Zutaten klein schneiden. Kokosöl erhitzen und das Fleisch darin kurz anbraten. Dann kommen nach und nach die Zwiebel, die Paprika, Sellerie und Möhre sowie Tomaten und Chili dazu. Das alles lässt man zirka 10 Minuten schmoren. In der Zwischenzeit kann man das Pesto zubereiten. Alle Zutaten dafür mit dem Mörser zerstoßen oder im Mixer pürieren. Nun können die Pilze in die Pfanne und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sind die Kartoffeln fertig, kann angerichtet werden.

Tipps: Das ist wieder ein Rezept, wo alles erlaubt ist. Statt Fleisch kann auch Feta genommen werden. Jedes andere Gemüse passt.

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

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren. Ich würde mich über eure Ideen oder Ergebnisse freuen und wünsche euch guten Appetit.

Eure Karin Knorr

TOMATENSALAT – EINFACH ZUBEREITET

geschrieben von Karin Knorr | 31. August 2016



Geht es euch auch so, dass ihr immer wieder nach neueren und besseren oder ausgefallenen und gesünderen Rezepten sucht? An manchen Tagen will einem nichts einfallen und man wird bei den vielen Angeboten außer Haus schwach. Ich werde unter der Rubrik „Rezepte aus meiner Kindheit“ alle aufschreiben und nachkochen, an die ich mich noch erinnere. Heute beginne ich mit einem ganz einfachen Tomatensalat:



Zutaten für 2 Personen:

- 3-4 mittlere Tomaten
- 1 kleine Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- Kräuter (z.B. Schnittlauch oder/und Basilikum)
- Salz, Pfeffer und optional eine Prise Zucker

Zubereitung:

Die Tomaten und Zwiebeln würfeln oder die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, ebenso mit den Kräutern verfahren. Nun alles in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist der Salat.

Tipp: Wer Essig nicht mag, kann auch Zitronensaft verwenden. Die Oma hat statt Öl immer einen oder zwei Löffel Mayonnaise verwendet. Das war richtig lecker. ☐

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Milchreis mit Früchten](#)

Wenn ihr Rezepte aus eurer Kindheit habt, die ich unbedingt einmal nachkochen soll, freue ich mich über eure Ideen.

Ich wünsche einen guten Appetit

eure Karin Knorr