

INDISCHES LINSENCURRY

geschrieben von Karin Knorr | 28. Juni 2016



Habt ihr auch ab und an das Verlangen, Fleisch vom Speiseplan zu streichen? Dann müssen andere Eiweißquellen her. 100 Gramm Hülsenfrüchte liefern zirka 20 Gramm Eiweiß. Heute gab es ein Linsencurry. Wie einfach es zubereitet ist, könnt ihr wieder auf meinem YouTube – Kanal sehen:

Zutaten:

- 1 Tasse Linsen
- 1 Stange Porree
- 1 Chilischote
- 1 Tomate
- 3 Stangen Sellerie
- 1 halber Blumenkohl
- Möhren optional
- je 1 TL Chiliflocken, Kurkuma, Salz und Pfeffer
- 1 TL Kokosöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- Saft einer Zitrone
- Kräuter

Zubereitung:

Gemüse waschen und klein schneiden. Den Blumenkohl im Kokosöl anbraten und auf einem Teller zwischen lagern. Nun alle restlichen Zutaten in den Topf geben und zirka 15 Minuten köcheln lassen. Nun geben wir den Blumenkohl dazu und lassen alles noch etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze durchziehen. Auf einem Teller anrichten, etwas Zitrone und Kräuter auf das Curry geben und essen...

Tipp: Für das Curry kann man auch andere Gemüsesorten verwenden. Mit Kokosmilch wird die Mahlzeit etwas abgerundet.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Vegane Kichererbsensuppe](#)

Guten Appetit wünscht euch

eure Karin Knorr

COUSCOUS SALAT MIT AVOCADO

geschrieben von Karin Knorr | 28. Juni 2016



Ich liebe Salate, schnelle Gerichte und probiere gern neue Rezepte aus. Bei meinem heutigen Salat stöbere ich ein wenig in der afrikanischen Küche. Ich verwende Couscous, der schon vorgegart ist. Somit spare ich Zeit. So einfach und schnell ist der Salat zubereitet, seht selbst.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Becher Couscous
- 2 Becher heißes Wasser
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Paprikaschoten
- 2 kleine Avocado
- 2 Zitronen
- 1 Bund Petersilie
- 3 Stängel Minze
- Schafskäse
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser überbrühen. Jetzt die Paprikaschoten und den Schafskäse in Würfel, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Avocado ebenfalls würfeln und sofort mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Somit schützen wir die Avocado vor Oxidation und sie bleibt schön grün. Jetzt können wir alles in eine große Schüssel geben und miteinander verrühren. Zum Schluss werden die restlichen Zutaten (2 Esslöffel Olivenöl, Minze, Salz und Pfeffer) hinzugefügt.

Tipp: Auch bei diesem Salat kann man kreativ sein. Wer es mag, kann mehr Zitrone und Petersilie verwenden. Auch Tomaten sind hier sehr lecker.

Gesundheitstipp: Wer weniger Weizenprodukte essen möchte, kann hier gern auch Hirse oder Quinoa verwenden. Diese müssen jedoch gekocht werden. Diese Mahlzeit bietet wieder alle Nährstoffe. Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette sowie Vitamine und Mineralstoffe. Sie ist ballaststoffreich und vitaminarm. Die

Superfrucht Avocado ist ein richtiges Kraftpaket und bietet uns unter anderem die Vitamine A, E und K, viel Calcium sowie die sekundären Pflanzenstoffe Lutein und Lycopin. Alle Inhaltsstoffe werden besonders gut durch die vorhandenen Fettsäuren (ungesättigte Fettsäuren) von unserem Körper aufgenommen.

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

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und somit euren Speiseplan bereichern. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

Rindergulasch – orientalisches

geschrieben von Karin Knorr | 28. Juni 2016



Ich liebe Gerichte, die einfach, preiswert und schnell zuzubereiten sind. Heute möchte ich euch jedoch einen Rindergulasch mit Kokosmilch und Harissa vorstellen. Dieses Gulasch ist recht schnell zubereitet, braucht jedoch Zeit, um gar zu werden und den Geschmack zu entwickeln. Schaut selbst:

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Rindergulasch vom Weiderind
- 300 g Zwiebeln
- 2-3 EL Harissa
- 1 Chilischote
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- geröstete Erdnüsse oder 1 TL Erdnussmus
- 2 TL Kokosöl
- Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln und in etwas Kokosöl anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Dann nach und nach das Rindfleisch scharf anbraten. Nach dem Anbraten Fleisch, Zwiebeln, Chili und Harissa in den Topf geben, mit

Wasser ablöschen und Kokosmilch auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 60-90 Minuten köcheln lassen. Wenn das Fleisch gar ist, auf einem Teller anrichten, etwas Zitronensaft darüberträufeln und mit Erdnüssen bestreuen und servieren.

Tipp: Das Gulasch kann man so essen oder mit Reis, Kartoffeln oder Brot servieren. Dieses Gericht passt auch gut, wenn sich Gäste ansagen. Man hat etwas außergewöhnliches und kann sich ausschließlich um die Gäste kümmern.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Putengeschnetzeltes mit Couscous](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren und freue mich auf euer Feedback.

Eure Karin Knorr

SÜSSKARTOFFELBREI – ruck zuck zubereitet

geschrieben von Karin Knorr | 28. Juni 2016



Geht es euch auch so, dass ihr manches Mal nicht wisst, was ihr kochen sollt? Oft vergisst man die ganz einfachen und schnellen Gerichte. Wie zum Beispiel Kartoffelbrei mit Ei und Gurkensalat. Bei meiner Oma gab es Stampfkartoffeln jede Woche. Mal mit Würstchen und Sauerkraut, mal mit Ei oder mit Frikadelle. So selbstgemacht ist er richtig lecker und schnell zubereitet. Heute möchte ich jedoch eine Alternative zu den herkömmlichen Kartoffeln vorstellen. Ich verwende heute mal Süßkartoffeln. Sie schmecken und man kann sie vielseitig einsetzen.

Zutaten für 4 Personen:

- 3-4 mittlere Süßkartoffeln
- 200 g saure Sahne
- 1 mittlere Zwiebel
- Kräuter
- Basics: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Das geht ganz einfach. Wasserkocher anstellen. Kartoffeln und Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und ab in den Topf. Jetzt mit heißem Wasser auffüllen und etwa 20 Minuten weich kochen lassen. Nun noch stampfen, Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Jetzt kommen noch die klein geschnittenen Kräuter unter den Brei und schon kann serviert werden. Bei mir gab es Spiegelei und Gurkensalat dazu.

Tip: Bei diesem Gericht ist wieder alles erlaubt. Die saure Sahne kann durch Butter oder Schmand ausgetauscht werden. Auch Knoblauch passt gut zu Süßkartoffeln. Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch, Oregano oder auch Frühlingszwiebeln sind lecker dazu. Diese Süßkartoffeln schmecken zu einem Steak genauso gut wie zu Fisch, Würstchen oder Frikadellen.

Gesundheitstipps: Sie passen gut in die kohlenhydratarme Ernährung, haben einen niedrigen Glyx und sehr viele Nährstoffe, wie unter anderem Folsäure, Magnesium und Kalium. Die Süßkartoffel ist ein ballaststoffreiches Gemüse und unterstützt somit unseren Darm.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelett \(lowcarb\)](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und freue mich über euer Feedback.

Eure Karin Knorr

MEDITERRANE PIZZA

geschrieben von Karin Knorr | 28. Juni 2016



Gäste haben sich angesagt. Da mache ich gern etwas, das vorbereitet werden kann. Eine Pizza kommt immer an. Wenn sie dazu noch einfach geht und nicht so fettig ist, schmeckt sie auch richtig lecker. Der Boden wird ganz dünn ausgerollt und nach Wahl belegt. Schaut auf meinem YouTube – Video, welchen Spaß wir dabei hatten.

Zutaten für 5 dünne Pizzaböden:

- 500 g Mehl (400 g Mehl 550 und 100 g Vollkornmehl)

- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Meeressalz
- 1 Prise Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 300 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Die Hefe in dem Wasser auflösen, Olivenöl und Zucker hinzufügen, kurz ruhen lassen. Jetzt Mehl und Salz auf eine große Fläche schütten. Eine Mulde hineindrücken. Langsam das Wasser hineingießen und vom Rand das Mehl zur Mitte ziehen. Dafür eignet sich eine Gabel. So arbeitet ihr das Mehl Stück für Stück ein und knetet es dann mit sauberen, bemehlten Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig. Wer eine Küchenmaschine hat, kann natürlich auch diese verwenden. Der Teig sollte etwa 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen (bis er sich verdoppelt hat). In dieser Zeit kann man sich dem Belag zuwenden.

Zutaten für die Tomatensoße:

- 300 g geschälte Tomaten (aus der Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Tabasco
- Kräuter nach Wahl (z.B. Oregano, Basilikum)

Zubereitung:

Die Knoblauchzehe durch die Presse drücken und in die pürierten Tomaten geben. Kräuter und Gewürze zufügen und verrühren. Wir haben sie kalt auf die Pizza gestrichen. Man kann sie auch noch etwas köcheln und einreduzieren.

Zutaten für den Belag:

Hier könnt ihr eure Fantasie walten lassen. Zum Beispiel könnt ihr aus folgenden Zutaten wählen:

Thunfisch, Zwiebeln
 Parmaschinken, Parmesan, Rucola
 Tomaten, Mozzarella, Basilikum
 Spinat,
 Oliven
 Peperoni
 und und und

Alle Zutaten am besten in Stücke schneiden und in kleinen Schüsseln beiseitestellen.

Zubereitung der Pizza:

Der gesamte Teig wird nun noch einmal auf einer bemehlten Fläche gut durchgeknetet. Jetzt teilt man den Teig in 5 gleich große Kugeln und rollt die erste aus. Nun darf jeder seine Pizza belegen. Und ab damit in den Ofen bei 180 Grad Umluft. Nach etwa 10 bis 15 Minuten ist sie fertig.

Wir bilden dann „Geschmacksgruppen“ und teilen die Pizza-Stücke brüderlich und schwesterlich. Da jede Pizza einzeln gebacken wird, sitzen wir alle lange am Tisch und warten gespannt, was wir so gezaubert haben. Dazu schmecken frische Salate oder gegrilltes Gemüse und auch ein schönes Glas Rotwein. Ich hoffe, ihr habt ebenso viel Freude am gemeinsamen Kochen wie wir.

Womit belegt ihr eure Pizza? Ich freue mich über eure Ideen und Kommentare,

eure Karin Knorr