

GEMEINSAMES KOCHEN – Ofengemüse mit Hähnchenbrustfilet

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2015



Heute habe ich wieder ein Gericht für euch, das wir so einfach aus dem Hut gezaubert haben. „Gemeinsam Kochen“ stand auf dem Programm und dabei entstand dieses Rezept mit Video auf Youtube. Nehmt es als Anregung und verwendet die Zutaten, die ihr gern esst.

Zutaten für 8 Personen:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Paprikaschoten
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 5 große Champignons
- 8 Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Frühlingszwiebeln
- Oliven
- 200 g Feta
- Kräuter
- 200 ml Sahne, 200 ml Milch, Salz, Pfeffer, Chili, Öl

Zubereitung:

Die Zubereitung ist ganz einfach. ihr schneidet alle Zutaten in mundgerechte Stücke und gebt sie in eine große Schüssel. Heizt den Backofen vor (etwas 180-200 Grad), bratet die Hähnchenstreifen in etwas Öl in der Pfanne an. Mischt die klein geschnittenen Kräuter mit der Sahne und Milch und schmeckt es mit Gewürzen eurer Wahl ab. Wir haben verschiedene Gewürze wie Paprika, Pfeffer, Kümmel, Salz verwendet. Das muss auf jeden Fall etwas kräftiger schmecken, da es ins Gemüse einzieht. Die Kräuter-Sahne-Mischung gießt ihr über das Gemüse und mischt es gut durch. Nun kann alles, inklusive Fleisch, auf ein gefettetes Blech und in den Backofen. Nach etwa 20-25 Minuten haben wir Feta und Oliven über dem Gemüse verteilt. Noch weitere 10 Minuten backen, anrichten und genießen.

Tipp: Ich verwende sehr gern die fleischlose Variante. Hier einfach das Gemüse in Öl, Rosmarin und Kräuter nach Wahl marinieren und ebenso im Ofen

garen. Wer größere Portionen verwendet, kann Kartoffeln und Möhren etwas vorkochen. Es geht auch mit anderem Gemüse wie Brokkoli oder Blumenkohl....

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Spaghetti an Tomate-Mozzarella](#)

Ich hoffe, euch mit dieser Idee wieder ein wenig inspiriert zu haben und wünsche viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr

HOKKAIDO KÜSST PASTA

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2015



Der Herbst kommt in großen Schritten auf uns zu. Die Kürbisse zeigen sich in den schönsten Farben und Formen. Ich mochte als Kind den Kürbis gar nicht. Doch jetzt kann ich nicht genug davon bekommen. Viele gestalten an Halloween die Kürbisse zu „bösen“ Fratzen und stellen sie mit Lichtern vor die Tür, um Geister zu vertreiben. Dieser Brauch stammt ursprünglich aus Irland, wurde jedoch später heiter in Amerika und Frankreich gefeiert. Ich esse ihn doch lieber. Hier habe ich den Hokkaido als Gemüse zu Nudeln:

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 500 g Nudeln
- 1 EL Butter
- Basics: Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chili
- frischen Parmesan (optional)
- geröstete Kürbiskerne (optional)

Zubereitung:

Hokkaido abwaschen und in Würfel schneiden, Knoblauchzehe und Zwiebel schälen, ebenfalls würfeln und ruhen lassen. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Nun die Zwiebel in der Pfanne mit Olivenöl andünsten, Knoblauch und Kürbis dazugeben und goldbraun anbraten, immer wieder umrühren. Die abgetropften Nudeln mit der Butter unter das

Kürbisgemüse geben und kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Ich habe das Ganze mit einem Feldsalat angerichtet und mit Frühlingszwiebeln garniert.

Tipps: Salbeiblätter in Butter zerlassen und darin die Nudeln schwenken. Das Kürbisgemüse dazu geben und essen. Wer es mag, kann das Gericht mit Parmesan und Kürbiskernen aufpeppen.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido ist sehr vitalstoffreich. Besonders die Schale hat es in sich. Noch ein Grund, die Schale mitzuessen, denn sie enthält extra viel Beta-Karotin! Außerdem hat Kürbis Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor zu bieten. Mit dieser Kraft schützt er unser Immunsystem und wirkt antioxidativ.

Diese Gerichte könnte euch auch interessieren: [Selbstgemachte Pasta an Salbeibutter](#)

Guten Appetit,

eure Karin Knorr

[GNOCCHI MIT GRÜNEM PESTO – selbstgemacht](#)

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2015



Ich liebe den Sommer und vor allem die große Auswahl an Obst, Gemüse und Kräutern. Da wir im Moment keinen eigenen Garten haben, gehe ich samstags gern auf den Markt und lass mich treiben. Dieses Mal wollte ich jedoch Gnocchi selbst zubereiten und suchte gezielt nach den Zutaten. Wir brauchen hierfür weder teure Küchengeräte noch viel Zeit.

für 4 Personen:

- 1 Kilo mehlig kochende Kartoffeln
- ca. 200 – 300 g Dinkelmehl
- 1 Eigelb
- [1 Bund Kräuter](#) (Petersilie, Basilikum...)
- Olivenöl
- Pinienkerne oder Nüsse nach Wahl

- Parmesan
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

Zubereitung:

Kartoffeln kochen, schälen und etwas abkühlen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder auch sehr fein stampfen. Jetzt nach und nach Mehl und das Eigelb unterkneten. Den Teig vierteln und jedes Teil in 1 cm dicke Rollen formen. Mit dem Messer in 2-3 cm Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Wenn sie oben schwimmen sind sie fertig.

Für das Pesto habe ich einen Pürierstab verwendet. Als erstes den Käse reiben und beiseite stellen. In einem hohen Gefäß die Kräuter und Öl mit dem Stab pürieren nach und nach die Nüsse und den Käse eventuell auch noch Öl dazugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Das Pesto mache ich immer so einfach aus der Hand. Alles, was ich da habe, kommt hinein. Man kann auch Spinat und Knoblauch verwenden.

Diese Rezepte wären auch etwas für euch: [Gnocchi – Salat, Kürbis-Gnocchi](#)

Viel Freude beim Zusehen und Nachkochen.

Eure Karin Knorr

Asiatische Hähnchen-Gemüse-Pfanne

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2015



Heute habe ich mal ein Rezept, dass wir in meiner „Dienstags-Gruppe“ gekocht haben. Meistens planen wir gemeinsam, was wir denn essen wollen, dann kommen Ideen auf den Tisch und zum Schluss entscheiden wir, was wir essen möchten. Schaut selbst:

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Reisnudeln

- 2 Möhren
- 2 rote Paprikaschoten
- 2-4 Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Sprossen
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Hähnchenbrust
- 3 EL Sojasoße
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln nach Anweisung zubereiten. Das Gemüse waschen und in Streifen schneiden. Jetzt den Wok (eine große Pfanne geht auch) auf den Herd stellen und heiß werden lassen, Öl, Fleisch, Knoblauch und Frühlingszwiebeln hineintun und kurz anbraten, 2 Minuten später kommen die Möhren- und Paprikastreifen hinzu. Alles leicht dünsten lassen. Danach werden die Nudeln und Tomaten in den Wok getan und alles gut vermengt. Etwa 5 Minuten weiter köcheln und rühren. Zum Schluss wird Sojasoße und Sesamöl darüber geträufelt. Wer möchte kann es noch nachwürzen. Zu diesem Gericht gibt es wieder ein Video.

Tipp: Zu diesem Gericht passen auch gut Shitake-Pilze und Chili. Man kann auch die Nudeln extra braten und servieren. Ich lasse mich immer etwas treiben, nehme Gemüse, was gerade da ist und würze nach Geschmack.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Putenschnitzel an Couscous](#)

Viel Freude beim Nachkochen

[eure Karin Knorr](#)

Pikanter Pilz-Reis-Salat

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2015



In diesem Jahr ist der Sommer besonders heiß. Man mag nicht viel kochen und

auch nicht schwer essen. Da sind meine Lieblingsgerichte, die Salate wunderbar. Man kann sie schnell und leicht zubereiten, sofort oder erst später kalt essen. Heute habe ich noch eine besondere Überraschung für euch, dazu komme ich am Ende dieses Beitrages.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Champignons
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 2 kleine Zwiebeln
- 25 g Erdnusskerne (alternativ Erdnusspaste)
- 1 Hand voll Basilikumblätter
- 1 Chili
- Frühlingszwiebeln
- 1-2 TL Zitronensaft
- Sojasoße
- Sesamöl
- Salz und Pfeffer
- Reis nach Bedarf (1 Tasse)

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauchzehen klein schneiden, ebenso die Pilze, Basilikum, Chili und Frühlingszwiebeln. Die Erdnüsse kleinhacken. Reis nach Anleitung zubereiten und nun geht es ganz einfach weiter. Die Pfanne erhitzen, etwas Öl hineintun und Zwiebeln, Knoblauch sowie Chili darin leicht glasig dünsten, die Pilze hinzugeben und 3-5 Minuten braten. Das ganze vom Herd nehmen, die Erdnüsse unterrühren und leicht abkühlen lassen. Den fertigen Reis in eine Schüssel geben, Pilzpfanne, Frühlingszwiebeln, Zitronensaft, etwas Sojasoße, Basilikum sowie Salz und Pfeffer nach Bedarf dazugeben und kräftig verrühren.

Tipp: Diesen Salat können Sie in Salatblättern oder kleinen Schälchen servieren. Champignons dürfen gern öfter auf Ihren Teller. Sie besitzen essentielle Aminosäuren, viele Vitamine und Mineralstoffe (u.a. E, D, K, B, Kalium, Eisen und Zink) sowie kaum Kalorien.

Zum Schluss die Überraschung. Ich habe zu diesem Rezept mein erstes kleines Video gedreht.

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

Ich freue mich auf euer Feedback und wünsche viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr