QUINOA – SOMMERSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2014

Ich treffe immer mehr Menschen, die nach Alternativen zum Weizen suchen. Hier kann ich Quinoa, das Korn der Inkas empfehlen. Die geballte Kraft an Nährstoffen unterstützt eine präventive Ernährung. Die Zubereitung ist total einfach und man kann Quinoa recht kreativ einsetzen. Hier einfach als Salat:

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Quinoa
- 2 Tomaten
- 1 Paprikaschote
- Lauchzwiebeln, Kräuter (nach Geschmack)
- 125 g Mozzarella
- Basics: Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa nach Anweisung zubereiten. In der Zwischenzeit das Gemüse in Würfel, die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Kräuter kleinhacken und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem Salat vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss kommen die noch warmen „Körner“ unter den Salat. Durchziehen lassen und nochmals abschmecken. Fertig!

Tipps: Auch hier könnt ihr eure ganze Kreativität walten lassen. So könntet ihr zum Beispiel das Gemüse vorher dämpfen oder auch anderes Gemüsesorten verwenden. Da Quinoa nussig schmeckt, passen hier auch Trauben und Käse dazu. Wer Quinoa gegessen hat, wird nach kurzer Zeit merken, dass sich ein Glücksgefühl einstellt. Das könnte am leckeren Gericht oder aber auch am Tryptophan liegen.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Leichter Sommersalat mit Ebly

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

BÄRLAUCH – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2014

Liebhaber von Bärlauch kommen jetzt wieder auf ihre Kosten. Es ist Erntezeit für diese Kräuter. Wie ihr in diesem Beitrag nachlesen könnt, unterstützt Bärlauch alle, die jetzt abnehmen oder fasten wollen. Heute habe ich einmal ein Bärlauchsüppchen ausprobiert, dass sehr leicht nachzukochen ist.

Bärlauchsüppchen – Bild 2014

Zutaten für 2 Personen:

- 500 ml Gemüsebrühe
  100 ml Sahne (alternativ Cuisine)
  1 Bund Bärlauch
  Basics: Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung:

Die Brühe mit der Sahne aufkochen. Bärlauch in der Zwischenzeit klein schneiden, ein wenig zum Garnieren beiseitestellen. Wenn die Suppe aufgekocht ist den Bärlauch hinzufügen und bei niedriger Temperatur 7 Minuten durchziehen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss wird die Suppe mit einem Pürierstab aufgeschäumt. In Gläser, Tassen oder Teller füllen,

garnieren und servieren.

Tipp: Als Einlage schmecken in diesem Süppchen Räucherlachsstreifen, gebratene Garnelen oder einfach nur geröstetes Brot.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Gemüsequinoa nach Dr. Feil

Nun wünsche ich euch einen guten Appetit und viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr

Belugalinsensalat

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2014

Seit langem befindet sich eine Tüte Belugalinsen in meinem Schrank und heute habe ich sie endlich einmal ausprobiert. Sie sind klein und schwarz und schmecken richtig lecker. Diese dunkle Farbe gibt einen Kontrast zu anderen Zutaten und so macht das Gericht auf dem Teller richtig etwas her. Wieder ein leckerer Salat für euch

Zutaten:

- 200 g Belugalinsen
- 250 g Kirschtomaten
- 1 große Paprikaschote
- Salat (nach Wahl)
- 100 g Feta
- 2 EL Balsamico
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Linsen nach Anweisung kochen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Paprika in kleinen Streifen in eine Pfanne geben und kurz anbraten. Dann wird das Ganze mit Balsamico abgelöscht. Nun die Linsen dazugeben, alles umrühren und vom Herd nehmen. Als Nächstes wird der Käse zerbröselt und unter den noch warmen Salat gegeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Salatblättern anrichten.

***Tipps*:** Der Paprika ist bekömmlicher, wenn man ihn von der Schale befreit (schälen oder im Backofen unter dem Grill garen und dann Schale abziehen). Ebenso kann man statt Fetakäse Parmesan verwenden, das gibt dem Salat einen milderen Geschmack. Ich habe diesen Salat schon einige Mal ausprobiert und mit Tomaten erweitert. Dadurch schmeckt der Salat noch etwas frischer.

Dieses Gericht könnte für euch auch interessant sein: Tabouleh. Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen. Alles Liebe

eure Karin Knorr

BUNTER HIRSESALAT

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2014

Wenn ihr nach einer Alternative für euer Pausenbrot, ein Mitbringsel für eine Party oder ein glutenfreies Rezept sucht, dann ist dieser bunte Hirsesalat genau das Richtige für euch. Hirse hilft beim Entgiften und passt somit gut in eine Gewichtsreduktion. Dieses Urkorn gehört zu den ältesten Getreidesorten und ist sehr bekömmlich. Wenn ihr wissen wollt, welche Kräfte Hirse nachgesagt wird, könnte euch mein Blogbeitrag interessieren. Für den Hirsesalat benötigt ihr folgende

Zutaten

200 g Hirse
1 Gurke
6 kleine Tomaten
Saft 1 Zitrone
4 EL Olivenöl
1 Lauchzwiebel, Petersilie und Minze

Zubereitung

Ihr kocht zirka 400 ml Salzwasser auf, streut die Hirse hinein. Nun reduziert ihr die Hitze und lasst sie zugedeckt zirka 8 Minuten kochen. Rührt die Hirse mehrmals um. Danach nehmt den Topf vom Herd. Die Körner noch weitere 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. In der Zwischenzeit schneidet ihr das Gemüse in kleine Würfel, die Kräuter zupft ihr klein. Nun müsste die Hirse fertig sein. Jetzt könnt ihr alles in eine große Schüssel geben und mit Salz

und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Ich mag es, wenn die Hirse noch warm ist und sich somit der Geschmack besser entfaltet. Ihr könntet sie jedoch vorher abkühlen lassen. So bleiben alle Zutaten knackig.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Leichter Sommersalat mit Ebly, sowie Hirsebrei

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

WEIHNACHTEN MIT KARIN KNORR I FESTLICHES ROTKRAUT

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2014

Rotkohl passt gut zu Braten und schmeckt am besten, wenn es selbst gemacht wird. Es ist ganz einfach zuzubereiten und kann schon in größeren Mengen vorgekocht werden. Der größte Aufwand ist es, das Kraut zu schneiden. Wer eine Küchenmaschine hat, kann diese verwenden. Und schon geht es los. Ihr benötigt folgende Zutaten:

2 – 3 Äpfel (geschält und klein geschnitten)
500 g Rotkohl (fein geschnitten)
2 kleine Zwiebel
1 EL Butter (alternativ Schmalz)
1 Prise Zucker
1 Lorbeerblatt, Nelken, Piment
1/2-1 TL Salz
3 EL Essig
100 ml Glühwein (alternativ Apfelsaft)
150 ml Gemüsebrühe
100 g Preiselbeeren
2 TL Zimt

Zubereitung

Zwiebeln in Butter andünsten. Rotkohl hinzufügen, unter Rühren weiter dünsten. Mit der Flüssigkeit ablöschen, die Gewürze und den Essig hinzugeben. Zirka 45 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Die Äpfel und Preiselbeeren hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Am besten schmeckt das Rotkraut, wenn es aufgewärmt wird.

Tipp: Man kann hier gern seine eigenen Ideen einbringen. Zum Beispiel Glühwein und Zimt weglassen, dafür mit Rotwein ablöschen. Ebenso ist es mit den Preiselbeeren. Man kann diese weglassen und dafür mehr Apfel verwenden. Meine Mama bereitet den Rotkohl nur mit Salz, Essig, einer Prise Zucker und ausgelassenen Speck zu. Das schmeckt auch sehr lecker.

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr