

BÄRLAUCHAUFSTRICH

geschrieben von Karin Knorr | 21. April 2013



Jetzt reden alle über ihn. Es stellt sich die Frage, ob man nach dem Verzehr unangenehm riecht. Was hat er zu bieten? [Man bekommt Kräfte wie ein Bär](#) (Gesundheitstipps). Im Moment ist Erntezeit. Man kann jetzt die Blätter verarbeiten und im Spätsommer, nach der Blüte, die Zwiebeln. Ach ja, habe ich beinahe vergessen zu erwähnen, ich spreche heute vom **Bärlauch** – Hier wieder ein Rezept, das sich fast von alleine zubereiten lässt:

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Bärlauch
500 g Magerquark
100 g Naturjoghurt
Salz, Pfeffer, etwas Oliven- oder Leinöl

Zubereitung:

Bärlauch waschen und trocken schleudern. In kleine Streifen schneiden und unter den Quark rühren. Mit dem Joghurt verfeinern und abschmecken. Und schon ist ein leckerer und sehr gesunder Dip fertig.

Tipps: Ihr könnt hier wieder ganz eure Kreativität walten lassen. Getrocknete Tomaten geben dem Dip eine mediterrane Note. Den Magerquark könnt ihr auch gegen Frischkäse austauschen. Alles was schmeckt, ist erlaubt.

Was euch noch interessieren könnte: Der Bärlauchaufstrich schmeckt zu Brot aber auch zu Kräckern, zu Gemüse-Sticks, zu Pellkartoffeln und vielem mehr.

Dieses Rezept passt auch sehr gut zum Dip: [Ofengemüse](#)

Viel Freude beim Zubereiten. Ich freue mich auch auf eure Ideen und Erfahrungen Mit Bärlauch. Guten Appetit wünscht euch

eure Karin Knorr

GEMÜSEPUFFER – Resteverwertung

geschrieben von Karin Knorr | 21. April 2013



Kommt es bei euch auch vor, dass ihr Reste im Kühlschrank habt, mit denen ihr scheinbar nichts mehr anfangen könnt? Da liegen zwei Möhren und eine halbe Stange Porree oder nur noch 2 Kartoffeln oder ein kleiner Kohlrabi oder oder. Mit diesem Rezepttipp zeige ich euch, wie ihr aus solchen Resten eine leckere Mahlzeit zaubern könnt:



Gemüsepuffer – Karin Knorr
2012

- 1 mittlere Zucchini
- 2 große Kartoffeln
- 5 mittlere Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 Zehe Knoblauch, 1 kleine Zwiebel
- 2 Eier
- 1/2 Becher Quark sowie etwas Naturjoghurt
- Mehl zum Binden und Öl zum Braten.

Zubereitung

Ich habe mich für einen Gemüsepuffer entschieden. Das Gemüse wird gewaschen

und gerieben. Dann die Eier dazu und etwa 4 Esslöffel Mehl unter heben. An Kräutern könnt ihr alles verwenden, was ihr habt. Hier passt zum Beispiel Dill, Schnittlauch, Rosmarin und Petersilie dazu. 1 Teelöffel Salz, Pfeffer und Chili nach Belieben (Wer hat und mag, kann auch geriebenen Käse untermengen).

Nun gebt die Teigmasse in eine Pfanne mit reichlich Öl. Aus dem Quark und dem Joghurt wird ein Quarkdip zubereitet. Kräuter aus dem Garten oder vom Balkon klein hacken, Salz und Pfeffer dazu geben und schon ist er fertig. Es ist leicht zubereitet, schmeckt lecker und die Reste sind gut verarbeitet.

Tipp: Ihr könnt hier einfach ein wenig experimentieren. Es passen zum Beispiel auch Paprika, Kohlrabi, getrocknete Tomaten. Letztens hatte ich es auch ohne Ei ausprobiert.

Hier findet ihr das Rezept zum Dip: [Quark für Eilige](#)

Viel Spaß beim Nachkochen

eure Karin Knorr

HOKKAIDOSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 21. April 2013



Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, mochte ich nur wenige Suppen und war froh, wenn sie nicht allzu oft auf den Tisch kamen. Vielleicht lag es ja auch an der Zubereitung, dass sie mir nicht geschmeckt haben. Jetzt kann man mich mit Suppen immer locken. Ich persönlich liebe sie, weil sie meist recht schnell und oft auch schon am Vortag zubereitet werden können. Seit ich meinen Gemüsegarten hatte, koche ich immer im Herbst die Hokkaidosuppe, die ich sehr lecker finde. Und so wird sie gemacht:

Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroßen Hokkaidokürbis
- 1 Dose Kokosmilch, 1 EL Kokosfett
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 3 Karotten
- Basics: indische Gewürze nach Belieben, Salz und Pfeffer,

1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung

Gemüse in Würfel schneiden. Hokkaido kann mit der Schale verarbeitet werden. Kürbis, Kartoffeln, Karotten in etwas Fett andünsten. Nach ein paar Minuten mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Gewürzen, wie Salz, Pfeffer – aber noch besser mit indischen Gewürzen – abschmecken. Alle Zutaten pürieren. Zum Schluss noch eine Dose Kokosmilch hinzufügen. Mir hat diese Suppe sehr gut geschmeckt. Sie ist leicht zuzubereiten und kann auch am nächsten Tag noch einmal aufgewärmt werden.

Tipp: Wer es etwas fruchtig mag, kann so eine Minute vor Schluss Mango hinzugeben. Diese sollte jedoch richtig reif sein. So bekommt die Suppe eine fruchtige Note. Chili, Kurkuma und geriebener Ingwer runden den Geschmack noch ab. Wer es mag, kann auf die Suppe mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen anrichten.

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

SELBSTGEMACHTE NUDELN an Salbei-Butter

geschrieben von Karin Knorr | 21. April 2013



Wenn ich gewusst hätte, wie einfach es geht, dann... Esst ihr auch so gern Pasta? Bisher habe ich mir die fertigen Nudeln gekauft. Selbst aus Teig Pasta zu machen, habe ich immer verworfen, da ich keine Nudelmaschine habe. Heute dachte ich mir, ich starte einen Versuch. So einfach geht es. Man nehme:



Nudeln an Salbeibutter – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Mehl
- 4 Eier
- 4 Esslöffel Öl
- Butter und einen Strauß Salbei

Zubereitung:

Die Eier in eine Schüssel schlagen. Dann das Öl dazu geben und kräftig verrühren. Als nächstes langsam das Mehl hinzufügen und kneten. Es geht gut per Hand. Wer möchte, nimmt eine Küchenmaschine. Jetzt darf der Teig sich ein wenig ausruhen. In der Zwischenzeit wird überlegt, welche Soße dazu passt. Ich entschied mich heute für Salbei-Butter. Der Teig sollte eine halbe Stunde ruhen bevor er ganz dünn ausgerollt wird. Vorher Wasser für die Nudeln ansetzen. Das Salz darf nicht vergessen werden. Jetzt wird der Teig 4 mal übereinander geschlagen und in schmale Streifen geschnitten. Mit der Hand lockern wir die Streifen ein wenig auf, damit sie nicht verkleben. Jetzt die Butter in der Pfanne auslassen und klein geschnittenen frischen Salbei hinzufügen. Die Nudeln in das kochende Wasser tun. Sie sind in zirka 2 Minuten fertig (je nach Dicke). Jetzt abgießen und zu der Salbei-Butter geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und schon ist das Gericht fertig. Es kann angerichtet werden. Bei mir gibt es sie bald wieder. Die Nudeln waren lecker.

Tipp: Möchtet ihr mehr Nudeln herstellen dann hängt diese einfach auf und lasst sie trocknen. Sie benötigen jedoch länger als 2 Minuten, um bissfest zu werden. Die Soßen könnt ihr nach Belieben variieren.

Ich wünsche euch viel Spaß dabei

eure Karin Knorr

GEFÜLLTE TOMATEN

geschrieben von Karin Knorr | 21. April 2013



Das Auge isst ja bekanntlich mit und so habe ich heute beim Kochen darauf besonders geachtet. Dieses Gericht ist schnell zubereitet, leicht und lecker. Und schon geht es los. Man nehme ...

Zutaten:

- 300 g Couscous
- 200 g Feta
- 8 Fleischtomaten
- Salat optional
- gekochte Eier optional

Basics:

- Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

Zuerst die Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Löffel auskratzen, dies in eine Schüssel geben. Die Masse mit dem Couscous und dem Feta verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Diese Mischung in die Tomaten füllen und in eine Auflaufform stellen. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei ca. 200°C etwa 25 – 30 Minuten garen. Schön auf Tellern anrichten und servieren.

Tipps: Auch bei diesem Gericht dürft ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen. Ihr könnt zu der Tomate eine Tomatensoße und Kartoffeln oder Reis servieren. Ebenso kann die Füllung variieren. Wer mag kann die Füllung durch Gehacktes ersetzen. Ich hatte noch Champignons zu Hause und diese gleich mit gefüllt. Das Ei wertet dieses leckere Gericht noch auf.

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Gefüllte Champignons](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr