

Leckerer Quark für Eilige

geschrieben von Karin Knorr | 6. März 2013



Am Montag wurde ich in den WDR hier in Dortmund eingeladen, um in der Lokalzeit einige Tipps zu präsentieren, die ihr schnell in den Alltag integrieren könnt. Dieser Beitrag sollte euch anregen, doch wieder selbst zu kochen. Ich erzählte dann von Kartoffeln und einem leckeren Quark. Diese Zutaten könnt ihr immer in eurem Vorrat haben.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Becher Magerquark (500 g)
- Kräuter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wenn dieser Dip zu Pellkartoffeln gereicht werden soll, als Erstes Wasser im Wasserkocher aufsetzen, die Kartoffeln gründlich waschen und beides in einem Topf kochen. So spart man schon etwas Zeit. Dann eine Schüssel nehmen, den Quark hineingeben und mit etwas Wasser, Milch oder auch Joghurt glattrühren. Die Zwiebel, Kräuter und den Knoblauch klein hacken und unter den Quark rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit sind die Kartoffeln fertig und schon habt ihr eine leckere Mahlzeit.

Tipps: So ein Quark macht auch auf jedem Buffet eine starke Figur. Hierzu kann man Gemüse in Stiften reichen oder es einfach auf einem Vollkornbrot servieren. Ich koche immer eine doppelte Portion Kartoffeln und kann diese am nächsten Tag in der Pfanne zu Gemüse servieren oder ich richte nebenbei noch einen Kartoffelsalat an.

Diese Rezepte könnte dich auch interessieren: [Radieschendipp](#), [Kräuterdipp mit Tomaten](#)

Wenn ihr die Rezepte ansieht, werdet ihr schnell merken, dass man hier sehr kreativ zu Werke gehen kann. Probiert es einfach aus. Ich wünsche euch viel Freude dabei.

Eure Karin Knorr

SAMBAL OELEK

geschrieben von Karin Knorr | 6. März 2013



In der letzten Woche haben wir asiatisch gekocht und mir hat es so sehr geschmeckt, dass ich hier einige Gerichte vorstellen möchte. Sie sind recht einfach nachzukochen und frei von jeglichen Zusatzstoffen. Ich mag es gerne scharf und aus diesem Grund passt Sambal Oelek gut in meine Küche.

Zutaten:

5-10 rote frische Chilischoten (ca. 250 g)
1 kleine rote Zwiebel
etwas Wasser zum Ablöschen
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Öl zum Anbraten
1-2 TL Ahornsirup

Zubereitung:

Zwiebel schälen, Chili von den Stielen befreien. Beides klein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel dazugeben, solange bis sie leicht braun werden (immer umrühren) mit Ahornsirup ablöschen. Jetzt kommen die Chilistückchen dazu. Kurz anrösten und mit Wasser ablöschen. Dieses so lange einkochen, bis kaum Flüssigkeit vorhanden ist. Das dauert ungefähr 15 Minuten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig ist die Paste. Man kann das Ganze jetzt noch pürieren. Ich mag es lieber grob.

Tipps: Sambal Oelek passt gut in die asiatische Küche, zu Gemüse und Fleisch. Die kleinen, roten, scharfen Früchtchen werden gern zum Würzen von Speisen genommen. Darüber hinaus sind sie durch ihre entzündungshemmende Wirkung wahre Gesundheitsbringer.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Tomatenpesto](#) , [Ajvar](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

LINSEN – ORANGEN – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 6. März 2013



Heute gibt es ein Süppchen für ganz Eilige. Ist schnell zubereitet und benötigt wenige Zutaten, die man eigentlich immer in der Speisekammer haben kann. Also fange ich doch gleich an. Man nehme folgende

Zutaten für 4 Personen

250 g rote Linsen
1 mittlere Zwiebel
600 ml Gemüsebrühe
400 ml Orangensaft (frisch gepresst)
2 EL Saure Sahne (optional)
Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln und in einen Topf mit etwas Öl geben und kurz dünsten. Wenn sie glasig sind, die Linsen und 1 – 2 Teelöffel Curry dazugeben und kurz mit andünsten. Dann wird das Ganze mit der Gemüsebrühe abgelöscht. Nun kommt noch der Orangensaft dazu. Unter Rühren die Suppe ungefähr 12-15 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und pürieren.

Tip: Durch das Pürieren bekommt die Suppe ihre Konsistenz. Sahne würde die Suppe noch etwas abrunden. Wer die Linsen noch kauen möchte, solle mehr davon verwenden. Sonst ist die Suppe etwas dünn. Experimentiert einfach ein wenig. Ich freue mich wie immer über eure Ideen

Gesundheitstipps: Linsen haben sehr viele Vitalstoffe. Unter anderem liefern sie Zink, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor. Vitamin E schützt unsere Zellen und Vitamin A ist wichtig für den Sehprozess. Die Ballaststoffe unterstützen die Verdauung. Wer regelmäßig Linsen isst, schützt sich vor Erkrankungen und stärkt das Immunsystem.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Linsenbolognese](#), [Indische Linsensuppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

[Penne Rigate an Spinat-Erdnuss-Sauce](#)

geschrieben von Karin Knorr | 6. März 2013



Geht es euch auch oft so, ihr habt den ganzen Tag Termine und Erledigungen auf dem Plan und für eine Mahlzeit keine Zeit? Greift dann zu einem Fertiggericht oder nascht euch durch die Schränke? Für alle, die sich eine leichte schnelle Mahlzeit zubereiten möchten, ist das heutige Nudelgericht mit einer Spinatsauce genau das Richtige.

Zutaten für 2 Personen

160 g Nudeln (Penne oder Tagliatelle)
1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g Blattspinat
120 g Käse (Gouda oder Feta)
1 Hand voll gesalzene Erdnüsse
Öl zum Andünsten
Pfeffer, Salz, Chili

Zubereitung

Als Erstes die Nudeln in kochendes Wasser geben. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in Öl andünsten. Dann den Spinat und in Würfel geschnittenen Käse dazu geben. Am besten dabei bleiben und rühren, damit der Käse nicht anbrennt. Eventuell einen oder zwei Löffel Wasser dazu geben. In der Zwischenzeit sind die Nudeln fertig. Diese abgießen und mit den Nüssen zu der Spinat-Käse-Sauce geben. Und schon ist das Gericht fertig. Nun auf einem Teller anrichten und mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Tipp: Ich hatte dieses Gericht mit Gouda probiert und es war ziemlich mild. Wer es herzhafter mag, kann kräftigeren Käse ausprobieren. Der Feta zum Beispiel bringt mehr Gewürz hinein und hat weniger Fett.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Spinatpesto an Spaghetti](#), [Pasta mit Fisch und Spinat](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren. Ladet euch doch wieder einmal Gäste ein und verwöhnt sie mit diesem einfachen und doch extravaganten Nudelgericht.

Eure Karin Knorr

SAUERKRAUT - TOPF

geschrieben von Karin Knorr | 6. März 2013



Für alle, die gern Sauerkraut essen, habe ich hier eine recht schnelle Variante ausprobiert. Mit seinem hohen Vitamingehalt (besonders Vitamin C) stärkt es gerade jetzt im Winter unser Immunsystem. Eine große Rolle für unser Immunsystem spielt der Darm. Um diesen zu stärken bietet das Sauerkraut viele Ballaststoffe und eine probiotische Wirkung. Ein Grund mehr, öfter Sauerkraut zu essen.

Zutaten für 2 Personen

1 kleine Zwiebel
1 rote und 1 gelbe Paprika
1 Dose Pizzatomaten (400g)
250 g Sauerkraut inkl. Saft (ich nehme es entweder frisch oder aus der Tüte)
Pfeffer, Paprika, Cayenpfeffer
Öl zum Andünsten, etwas Gemüsebrühe zum Ablöschen

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls die Paprikaschoten. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten, wenn sie glasig sind mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Dann die restlichen Zutaten dazu geben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Dieses Sauerkraut könntet ihr zum Beispiel einfach zu einer Scheibe Brot essen oder zu Kartoffeln und Bratwurst oder oder...

Tipp: Sauerkraut passt gut in eine Gewichtsreduktion. Ich habe heute dem Sauerkraut eine Möhre zugefügt und statt Dosentomaten meine Tomatensoße verwendet.

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

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,
eure Karin Knorr