

GEMÜSEPFANNE – was der Kühlschrank so hergibt

geschrieben von Karin Knorr | 31. März 2012



Mir geht es oft so, dass ich von allem etwas im Kühlschrank habe, jedoch für das klassischen Gericht fehlt immer ein Teil. Hier ist einfach ein wenig Kreativität gefragt. Alle die es nicht mögen, „frei Schnauze“ zu kochen, bekommen von mir eine kleine Anleitung. Für alle anderen ist es eine kleine Inspiration. Wenn es schnell gehen oder anders aussehen soll, ist ein Sparschäler von Vorteil. In Streifen geschnittenes Gemüse, zum Beispiel eine Möhre, wird schneller gar.

Zutaten für 2 bis 4 Personen:

2 große Möhren
1 große Paprikaschote
2 Tomaten
1 mittlere Zwiebel
1 Petersilienwurzel
1 Handvoll Champignons
Öl zum Andünsten
1 Handvoll Kräuter
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Die Zwiebel in Ringe schneiden und ruhen lassen. Die Möhren mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote würfeln. Ebenso die Tomaten und die Pilze. Jetzt kommt etwas Öl in eine Wokpfanne (eine andere tut es auch). Dann die Zwiebel zirka 2 Minuten andünsten. Jetzt kommen nach und nach die Möhren, die Petersilienwurzel, die Paprika und Champignons dazu. Immer schwenken oder rühren. So etwas 5 Minuten vor Schluss die Tomaten zu den restlichen Zutaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern garnieren.

Tipp: Hier könnt ihr jedes beliebige frische Gemüse verwenden. Den Geschmack kann man mit etwas Schmand oder einem Flöckchen Butter verfeinern. Hierzu schmecken Kartoffeln oder Reis. Am Abend ein schönes Stück Fleisch oder Fisch dazu. Natürlich ist dieses Gericht auch ohne Beilagen lecker.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gemüsepudding](#), [Shakshuka](#)

Viel Spaß beim Nachkochen,

eure Karin

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Joghurt mit Früchten

geschrieben von Karin Knorr | 31. März 2012



Es gibt viele unter euch, die bewusst auf Zucker und andere Naschereien verzichten. Auch in einer basischen Ernährung umgeht man Nahrungsmittel, in denen viel Zucker enthalten ist. Hierzu gehören unter anderem viele Joghurtsorten. Heute bekommt ihr von mir Tipps, wie ihr euren Joghurt selbst anrühren könnt. Er schmeckt und der Darm wird es uns danken.

Zutaten für 2 Personen:

250 g Naturjoghurt 3,8 %

Obst nach Wahl

2 EL Leinsamen

1 EL Haferflocken

Nüsse nach Wahl

Zubereitung:

Zuerst verteilt man die Joghurt auf zwei Gläser oder Schälchen. Schneidet das Obst in kleine Stücke und gibt je die Hälfte in jedes Glas/Schale. Als nächstes gebt Ihr die Nüsse, den Leinsamen zu dem Joghurt. Mit einem Löffel Walnussöl könnt ihr den Joghurt abrunden.

Tip: Solltet ihr zu Allergien neigen, könnt ihr Früchte und Nüsse/ Samen oder Öle variieren. Hier eignen sich alle Trockenfrüchte oder frische Früchte, wie Erdbeeren, Himbeeren, Bananen... Schaut einfach, was euch schmeckt.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Quark & Kartoffeln](#)

Ich wünsche euch viel Freude, meine Ideen in euren Speiseplan zu integrieren

Sauerkrautsuppe

geschrieben von Karin Knorr | 31. März 2012



Sauerkraut ist ein ideales Wintergemüse. Neben vielen Vitaminen hat das Sauerkraut Milchsäurebakterien zu bieten. Diese sind in jeder Hinsicht gesundheitsfördernd. Ihre probiotische Wirkung stabilisieren unsere Darmflora. Sauerkraut passt gut in die basische Ernährung. Außerdem ist Sauerkraut in vielen Varianten zuzubereiten und lecker.

Zutaten für 4 Personen:

500 g Sauerkraut
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Kartoffel
1 Apfel
500 g Brühe
Schmand
1 TL Senf
1 EL Tomatenmark
1 TL Honig
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung:

Die Zwiebel, den Knoblauch sowie den Apfel und die Kartoffel in kleine Würfel schneiden. In Olivenöl zirka 3 Minuten andünsten. Wer mag kann dieses mit einem Schuss Apfelsaft ablöschen. Jetzt das Sauerkraut, die Gewürze, den Senf, das Tomatenmark und die Brühe hinzufügen und alles etwa 20-25 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Mit Honig abschmecken, pürieren und mit Schmand servieren.

Tipp: Die Suppe ist in dieser beschriebenen Variante sehr sämig. Ihr könnt diese mit etwas Apfelsaft oder Weißwein aufpeppen. Für Liebhaber der herzhaften Küche geben Schinkenwürfel oder Mettwurstchen dieser Suppe eine

besondere Note.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Piroggen mit Sauerkrautfüllung](#), [Sauerkrauttopf](#)

Ich wünsche euch wie immer guten Appetit

eure Karin Knorr

Gebratener Reis mit Cabanossi

geschrieben von Karin Knorr | 31. März 2012



Entscheide ich mich für ein Reisgericht, koche ich meist die doppelte Menge. So kann ich ihn am nächsten Tag noch einmal verwenden. Oder man nimmt ihn für einen Entschlackungstag. Ich hatte bei diesem Gericht auch zirka 500 g Reis übrig und daraus dieses Gericht gezaubert:

Zutaten für 4 Personen:

500 g gekochten Reis
100 g Cabanossi
2 Möhren
100 g Mais (TK)
100 g Erbsen (TK)
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
Frühlingszwiebeln
Sojasoße
Öl zum Braten
Salz, Pfeffer, Chili zum Würzen
Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

Wer keinen Reis hat, kocht sich seinen Lieblingsreis nach Anweisung. Ich rechne eine kleine Tasse für eine Person und 2 Tassen Wasser. Wenn er kocht, die Energiezufuhr verringern und so lange auf dem Herd (zwischen durch umrühren) lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. Das dauert zirka 25 bis 30 Minuten. In der Zwischenzeit Paprika, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und

Würstchen kleinschneiden. Öl im Wok (eine große Pfanne tut es auch) erhitzen, die Möhren darin eine Minute braten, dann die klein geschnittenen Zutaten (außer Frühlingszwiebeln) sowie Mais und Erbsen hinzu fügen und ebenfalls eine Minute unter rühren dünsten. Zum Schluss kommt der Reis dazu. Das ganze ungefähr 3 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Chili, Sojasoße und Kräutern abschmecken. Dann kann serviert werden.

Tipp: Ich habe zusätzlich aus zwei Eiern ein Omelett gebraten, in Streifen geschnitten und zum Schluss mit dem Reis in die Pfanne getan.

Das Rezept könnte euch auch interessieren: [Putenschnitzel an Kuskus](#)

Ich wünsche Guten Appetit

eure Karin Knorr

ROTKOHL SALAT MIT APFELSINE

geschrieben von Karin Knorr | 31. März 2012



Wieder ein leckerer Salat, der im Winter gern gegessen wird, da er viele Vitamine und Mineralstoffe zu bieten hat. Hier habe ich ein wenig experimentiert. Dieses Ergebnis hat uns am besten geschmeckt. Esst ihr gern Rohkost? Wie bereitet ihr diesen Salat zu. Ich freue mich über eure Anregungen.

Zutaten für 6 Portionen:

- 500 g Rotkohl
- 2 Apfelsinen
- 1 Pampelmuse/Grapefruit
- 100 g Fenchelknolle
- 20 g Ingwer
- Saft einer halben Zitrone
- 2 TL Honig
- 2 TL Sojasoße
- 1 kleines Stück Chili
- Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Vom Rotkohl den Strunk entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden. Ebenfalls den Fenchel. Die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Ingwer pressen und Chili klein hacken. Eine Apfelsine auspressen und den Saft davon mit dem Öl, Honig und Sojasoße verrühren. Alles in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Circa eine halbe Stunde ziehen lassen. Die verbliebene Apfelsine und die Grapefruit/Pampelmuse filetieren und mit dem Salat anrichten.

Tipp: Wer es mag, kann zusätzlich 1-2 EL Walnussöl verwenden und mit einer Hand voll Walnüsse garnieren.

Weitere Kohlrezepte: [Kohlsuppe](#).

Mit diesem Rezepttipp wünsche ich euch viele Eigenkreationen

eure Karin Knorr