

# HONIG SENF DIP – Lecker zu Sandwiches & Wraps

geschrieben von Karin Knorr | 30. Januar 2020



Hallo meine Lieben, der Super Bowl steht vor der Tür. Viele von euch bereiten eine Party vor und schauen gemeinsam das entscheidende Spiel. Wir haben für euch wieder verschiedene Leckereien vorbereitet. Unter anderem [Wraps](#), Käsestangen, [Ketchup](#), Nachos.

## **Zutaten:**

- 250 g Quark
- 100 g Creme Fraiche
- 2 TL Honig
- 2 EL Dijon-Senf (zuckerfrei)
- optional geröstete Nüsse

## **Basics:**

- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Sie ist ganz einfach. Alle Zutaten miteinander vermengen und servieren.

**Tipps:** Ihr könnt statt Quark auch Joghurt oder Saure Sahne nehmen. Für die Konsistenz und den Geschmack passt gut Frischkäse dazu. Mit Kräutern könnt ihr den Geschmack abrunden.

Dieses Rezept passt gut zum Super Bowl: [Zwiebelringe mit Käse](#)

Viel Spaß beim Probieren,

eure Karin Knorr

---

# QUINOA – SALAT mit Kichererbsen

geschrieben von Karin Knorr | 30. Januar 2020



Ihr habt Lust, etwas Neues auszuprobieren? Dann seid ihr bei mir genau richtig. Ich schaue gern in fremde Töpfe und kreierte daraus ein völlig neues Gericht. Heute gibt es einen Quinoa – Salat mit Kichererbsen für euch. Die Idee entstand aus verschiedenen Zutaten-Resten. Ich war so begeistert, dass ich das Ergebnis mit euch teilen musste.

## **Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 Tasse [Quinoa](#), 2 Tassen Wasser
- 500 g Kichererbsen (2 kleine Dosen)
- 3 Handvoll Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- 1 Stängel Minze (optional)
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone (optional)

Basics:

- 2-3 EL Fruchtessig
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## **Zubereitung:**

Quinoa abwaschen, im Verhältnis 1:2 mit Wasser köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. In der Zwischenzeit Zwiebel, Tomaten und Petersilie schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren. Zum Schluss Quinoa unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dieser Salat eignet sich hervorragend zum Mitnehmen zur Arbeit, Schule oder Picknick.

**Tipps:** Ich kann mir gut Feta zu diesem Salat vorstellen. Die Minze gibt dem Gericht einen orientalischen Hauch. Wenn ihr diesen verstärken möchtet, passen gut Gewürze wie Kreuzkümmel und Kurkuma dazu. Der Salat schmeckt warm und kalt sehr gut.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Afrikanisches Gemüse-Quinoa](#) oder [Quinoa-Sommersalat](#)

Ich hoffe sehr, ihr habt beim Zubereiten auch so viel Freude wie ich und noch

mehr freue ich mich, wenn euch der Salat genauso schmeckt, wie mir. Schreibt mir gern in die Kommentare.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

---

## **GUACAMOLE**

geschrieben von Karin Knorr | 30. Januar 2020



Heute zeige ich euch einen ganz einfachen Dip. Für alle, die [Avocado mögen](#), ist die Guacamole genau das richtige.

### **Zutaten:**

- 1 Avocado
- 2 EL Tomatensalsa ([Rezept hier](#))
- 2 EL Zitronensaft
- Basics: Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Für die Guacamole verwenden wir eine reife Avocado. Das Fruchtfleisch auslösen und mit der Gabel zerdrücken. Als Nächstes die Salsa unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diesen Dip kann man zu Gemüse, Brot oder Nachos essen.

**Tipps:** Bereitet mehrere Dips vor und habt eine leckere Mahlzeit. Falls ihr keine Salsa als zweiten Dip haben möchtet, verwendet einfach eine Tomate, kleine Zwiebel, eine Knoblauchzehe und Kräuter.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Fingerfood, Party](#)

Ich wünsche euch viel Freude mit diesem Rezept,

eure Karin Knorr

---

# WINTERSALAT mit Rosenkohl und leckerem Dressing

geschrieben von Karin Knorr | 30. Januar 2020



Rosenkohl – wahre Liebe oder nicht? Ich esse den Rosenkohl im Winter ganz gern, entweder als Beilage oder in Gemüsesuppen. Also ganz klassisch. Wir können ihn auch als Rohkost im Salat essen. Warum sollten wir das leckere Wintergemüse öfter essen? Der Salat bietet alle wichtigen Nährstoffe und ist somit eine gute Basis für die gesunde Ernährung. Durch seine Inhaltsstoffe kann er somit als volle Mahlzeit gegessen werden.

## **Zutaten für 2 Personen**

- 350 g frischen Rosenkohl
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 1 Vollkornbrötchen
- 30 g Mandelblättchen
- 1 TL Süße eurer Wahl

## **Basics:**

- 2 EL Himbeeressig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Senf,
- Salz, Pfeffer

## **Zubereitung:**

Rosenkohl bissfest kochen. Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig anrösten. Ebenso mit den Mandeln verfahren. Die Tomaten halbieren. Die restlichen Zutaten zu einem Dressing verarbeiten. Den Rosenkohl halbieren. Alles in einer Schüssel vermengen und servieren.

**Tipps:** Den Salat kann man gern mit zur Arbeit nehmen. Hier würde ich die Brotwürfel gesondert mitnehmen und erst vor dem Essen zum Salat fügen. Ich könnte mir auch gekochtes Ei oder Feta zu diesem Salat vorstellen. Probiert auch Granatapfel dazu. Gewürze wie Kümmel oder Kreuzkümmel sind gut für die Verdauung.

**Gesundheitstipps:** Rosenkohl hat viele Ballaststoffe, die unsere Verdauung in Schwung bringen. Auch bei den Vitaminen und Mineralstoffen braucht sich der Rosenkohl nicht zu verstecken. Folsäure, Vitamin K und C sowie Eisen und Kalium stärken unserer Immun- und Herz-Kreislauf-System.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Gnocchisalat](#), [Linsensalat](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Zubereiten,

eure Karin Knorr

---

## KRAUTSALAT aus Spitzkohl

geschrieben von Karin Knorr | 30. Januar 2020



Das Auge isst ja bekanntlich mit. Schon deshalb sollte man sich ein wenig mehr Zeit beim Anrichten seines Tellers nehmen. Mit ein wenig Kräutern wird die Mahlzeit nicht nur optisch aufgepeppt, Kräuter liefern sehr viele Mineralstoffe, die wichtig für unseren Stoffwechsel sind. Im Moment gibt es frischen Kohl auf dem Markt zu kaufen oder im Garten zu ernten. Nicht nur die Inhaltsstoffe lassen sich sehen, der Spitzkohl ist sehr mild und lässt sich vielfältig verarbeiten. Heute gibt es einen Krautsalat:

### Zutaten für 4 Personen

- 500 g Spitzkohl
- 10 Cocktailtomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 5 Essiggurken (alternativ Gewürzgurken)
- 2 EL Öl

### Basics:

- 1 EL milden Essig (z.B. Weinessig)
- Salz, Pfeffer
- gemahlene Kümmel (optional)
- frische Kräuter

### Zubereitung

Erst die Zwiebel schneiden und ruhen lassen, dann alle anderen Zutaten in

Würfel schneiden oder mit einer Reibe klein raspeln. Wer eine Küchenmaschine hat, ist natürlich auf der besseren Seite und hat dieses Gericht in wenigen Minuten fertig. Nun noch alle Zutaten verrühren und schon ist der Salat fertig.

**Tipps:** Dazu gibt es eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse und schon ist sie fertig, die leckere Mahlzeit. Ihr könnt auch einen anderen Kohl nehmen. Orangen passen auch gut in einen Krautsalat. Ich könnte mir auch Käse und Nüsse gut vorstellen. Der Salat passt auch gut zu einer Hauptspeise.

**Gesundheitstipps:** Der Spitzkohl enthält zum Beispiel viel Vitamin C und Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Kalzium. Er ist gut für unseren Darm, passt in die Gewichtsreduktion, ist basisch und einfach nur lecker.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Rotkohlsalat mit Apfelsine](#)

Ich wünsche euch einen Guten Appetit,

eure Karin Knorr

---

## **TOMATENPESTO – PESTO ROSSO**

geschrieben von Karin Knorr | 30. Januar 2020



Ihr sucht ein Geschenk aus der Küche? Ich liebe es, Selbstgemachtes zu verschenken. Hier kommt es immer darauf an, aus welchem Anlass wir eingeladen wurden, beziehungsweise welche Jahreszeit wir haben. Heute habe ich ein Pesto für euch. Wenn es ein Geschenk werden soll, könnt ihr zu diesem Pesto noch Pasta, Tomaten, Olivenöl und Parmesan kombinieren. Nun kommen wir zu den

### **Zutaten:**

- 150 g getrocknete Tomaten
- 30 g Pinienkerne
- 30 g Parmesan
- optional Knoblauch

### **Basics:**

- 50 ml Olivenöl

- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Tomaten in Wasser einweichen (ca. 30 Minuten). Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Parmesan fein reiben. Nun die Tomaten aus dem Wasser nehmen und klein schneiden. Als Nächstes alles in ein Gefäß geben, pürieren und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Paste in Gläser füllen und hübsch verzieren.

**Tipps:** Diese Zutaten sind wie immer eine Empfehlung. Ich liebe viel Käse und Öl. Pesto passt sehr gut zu Pasta, aber auch einfach zu leckerem Brot, zum Fleisch, zum Käse und vielem mehr.

*Diese Rezepte könnten euch auch gefallen:* [Spinatpesto](#). [Gnocchi mit grünem Pesto](#)

Verschenkt ihr auch gern Leckeres aus der Küche? Dann schreibt mir doch, welches eure Favoriten sind.

Viel Spaß beim Ausprobieren,

eure Karin