TOMATEN – SALSA

geschrieben von Karin Knorr | 26. September 2015

In der letzten Woche war ich auf ein Sommerfest eingeladen. Das Motto lautete „Eine kulinarische Reise durch die Welt“. Da waren doch Salsa und Nachos das richtige Mitbringsel. In Mexiko wird Salsa reichlich auf und in Mais-Tortillas genossen. Und sie ist recht schnell und unkompliziert zuzubereiten. Uns hat sie sehr geschmeckt.

Zutaten:

- 2 Tomaten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 grüne Chili
- 1 EL Limettensaft
- Basics: Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Alles in eine Schüssel geben und mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp: Zum Verfeinern könnt ihr Petersilie oder etwas Koriander hinzugeben.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: Tomatensuppe

Viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

HOKKAIDO KÜSST PASTA

geschrieben von Karin Knorr | 26. September 2015

Der Herbst kommt in großen Schritten auf uns zu. Die Kürbisse zeigen sich in den schönsten Farben und Formen. Ich mochte als Kind den Kürbis gar nicht. Doch jetzt kann ich nicht genug davon bekommen. Viele gestalten an Halloween die Kürbisse zu „bösen“ Fratzen und stellen sie mit Lichtern vor die Tür, um Geister zu vertreiben. Dieser Brauch stammt ursprünglich aus Irland, wurde jedoch später heiter in Amerika und Frankreich gefeiert. Ich esse ihn doch lieber. Hier habe ich den Hokkaido als Gemüse zu Nudeln:

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 500 g Nudeln
- 1 EL Butter
- Basics: Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chili
- frischen Parmesan (optional)
- geröstete Kürbiskerne (optional)

Zubereitung:

Hokkaido abwaschen und in Würfel schneiden, Knoblauchzehe und Zwiebel schälen, ebenfalls würfeln und ruhen lassen. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Nun die Zwiebel in der Pfanne mit Olivenöl andünsten, Knoblauch und Kürbis dazugeben und goldbraun anbraten, immer wieder umrühren. Die abgetropften Nudeln mit der Butter unter das Kürbisgemüse geben und kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Ich habe das Ganze mit einem Feldsalat angerichtet und mit Frühlingszwiebeln garniert.

Tipps: Salbeiblätter in Butter zerlassen und darin die Nudeln schwenken. Das Kürbisgemüse dazu geben und essen. Wer es mag, kann das Gericht mit Parmesan und Kürbiskernen aufpeppen.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido ist sehr vitalstoffreich. Besonders die Schale hat es in sich. Noch ein Grund, die Schale mitzuessen, denn sie enthält extra viel Beta-Karotin! Außerdem hat Kürbis Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor zu bieten. Mit dieser Kraft schützt er unser Immunsystem und wirkt antioxidativ.

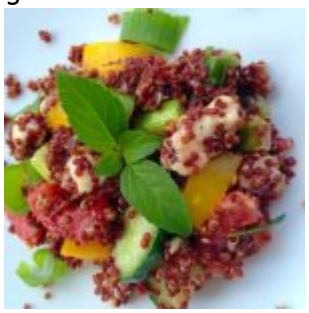
Diese Gerichte könnte euch auch interessieren: Selbstgemachte Pasta an Salbeibutter

Guten Appetit,

eure Karin Knorr

QUINOA – SOMMERSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 26. September 2015



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

KICHERERBSENSUPPE – lowcarb und vegan

geschrieben von Karin Knorr | 26. September 2015

Heute habe ich mich einmal wieder an ein Rezept gewagt, dass relativ einfach nachzukochen ist. Vor einiger Zeit kaufte ich mir Kichererbsen im Beutel und hatte immer vergessen, diese am Abend vorher einzuweichen. Einfacher und viel schneller geht es, wenn man Kichererbsen fertig im Glas oder in der Dose kauft.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g getrocknete Kichererbsen (am Vortag einweichen)
- 1 kleine Dose Pizzatomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprikaschoten

Basics:

- etwa 100 mg Gemüsebrühe
- Petersilie
- Salz, Pfeffer, Chili, Oregano, Thymian, Olivenöl

Zubereitung:

Kichererbsen am Vortag einweichen. Kurz vor der Verwendung, kochen bis sie weich sind. Oder 2 kleine Dosen Kichererbsen kaufen. Die klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen in die Pfanne mit dem Olivenöl geben. Kurz darauf die in Streifen geschnittenen Paprikaschoten hinzufügen. (Hier kann zur besseren Verträglichkeit die Schale mit dem Sparschäler abgeschnitten werden.) Danach kommen die Tomaten und die Brühe dazu. Ganz zum Schluss kommen die fertigen Kichererbsen in die Suppe. Alles ein wenig (5-10 Minuten) köcheln lassen und gut mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Und schon ist das Gericht fertig. Wie schnell es geht, könnt ihr auch auf meinem YouTube-Kanal sehen.

Tipps: Wer mag kann zu dem Gericht auch Fisch oder Hähnchenbrust essen. Ich habe eine Dose Thunfisch abtropfen und eine Minute mit köcheln lassen. Beim 2. Mal habe ich in Streifen geschnittene Hähnchenbrust gleich nach den

Tomaten in der Brühe gar ziehen lassen. Beides hat mir sehr gut geschmeckt.

Gesundheitstipps: Kichererbsen haben sehr viel zu bieten. Neben Ballaststoffen und Eiweiß liefern sie jede Menge Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem Eisen, Zink, Kalium, Kalzium, Magnesium, Jod oder Vitamin C und Folsäure. Dazu kommt noch Lycopin aus den Tomaten und schon haben wir ein richtig gesundes und leckeres Gericht.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: Erbsensüppchen, Indische Linsensuppe

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

HOKKAIDOSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 26. September 2015

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

GEFÜLLTE TOMATEN

geschrieben von Karin Knorr | 26. September 2015

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. Diesen

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