

TOMATENKETCHUP MIT DATTELN – frei von Industriezucker

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2020



Hallo Ihr Lieben,

letztens habe ich unterwegs gegessen. Dort gab es zu den Süßkartoffelpommes Dattelnketchup. Diesen fand ich so spannend, dass ich mich an den Topf machte, um einen eigenen Ketchup zu kreieren. Dieses ist eine Inspiration für euch. Probiert es einfach aus und experimentiert mit den Gewürzen. Ich bin sehr neugierig auf eure Ideen.

Zutaten:

- 500 g Tomaten
- 100 g Datteln
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Chili
- 1 EL Honig
- 1 TL Zimt (Zimtrinde)
- 5 Wacholderbeeren
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Salz
- 50 ml Apfelessig

Zubereitung:

Tomaten waschen, halbieren und Strunk entfernen. Mit der Schnittfläche nach unten in eine feuerfeste Form geben. In den Backofen unter den Grill stellen, bis die Tomatenschalen schwarz sind. In der Zwischenzeit die Zwiebel würfeln und in einer Pfanne glasig dünsten, mit dem Honig karamellisieren und mit dem Essig ablöschen. Die Tomaten aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und die Schale entfernen. Nun die Tomaten klein schneiden und mit den übrigen Zutaten in die Form geben. Alles zusammen in den Ofen schieben und bei 180 Grad etwa 45 Minuten backen. Zwischendurch umrühren. Zum Schluss die Masse pürieren. Der Ketchup hält sich im Kühlschrank bis zu einem Jahr.

Tipps: Wer die Tomaten nicht enthäuten möchte, kann auch alles im Topf oder in der Pfanne zubereiten. Und wie oben beschrieben, könnt ihr mit den Gewürzen spielen.

Diese Dips könnten euch auch gefallen: [Hummus aus schwarzen Bohnen](#), [Sambal Oelek](#)

Ich freue mich über euer Feedback und wünsche euch viel Freude beim Experimentieren.

Eure Karin

FETA – TOMATEN – DIP

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2020



Ich esse sehr gern Feta. Mit diesem Käse kann man so viele Gerichte aufpeppen. Heute zeige ich euch einen ganz einfachen Brotaufstrich.

Zutaten:

- 250 g Feta
- 250 g Frischkäse
- 5 getrocknete Tomaten
- $\frac{1}{2}$ Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Paprika, Tomaten, Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Frischkäse verrühren. Nun die restlichen Zutaten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipps: Ihr könnt auch hier wieder nach eurem Geschmack variieren. Wer es schärfer möchte, kann frischen oder getrockneten Chili in den Aufstrich geben.

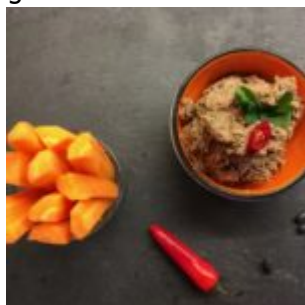
Hier findet ihr weitere leckere Rezepte: [Dips, Aufstriche und Pesto](#)

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin

HUMMUS aus schwarzen Bohnen

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2020



Hallo meine Lieben, letztens hatte ich wieder einmal die schwarzen Bohnen in der Hand gehabt und mitgenommen. Sie gehören zur Zeit zu meinen Lieblingen. Sie sind reich an Eiweißen und bieten uns eine ganze Palette an Vitaminen und Mineralstoffen. Heute habe ich Hummus aus den schwarzen Bohnen für euch zubereitet. Ihr braucht wenige Zutaten und noch weniger Zeit. Dieser Aufstrich gelingt immer.

Zutaten:

- 1 Dose schwarze Bohnen (etwa 400g)
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Hier brauche ich gar nicht viel schreiben. Alles in einen Mixer geben und zu einer glatten Creme pürieren. Diese Creme schmeckt auf Brot, aber auch als Beilage.

Tipp: Das Hummus könnt ihr nach eurem Geschmack abändern. Die Petersilie weglassen oder andere Gewürze verwenden. Ich könnte mir auch Nüsse im Hummus vorstellen. Probiert es einfach aus und erzählt mir von euren Erfahrungen. Die Paste hält sich etwa eine Woche im Kühlschrank und passt zu Brot, zu Gemüsesticks, zum Grillen oder Reisgerichten. Uns schmeckt sie fantastisch. Natürlich gibt es dazu auch ein Video auf Youtube. Dort seht ihr, wie schnell so eine Paste zubereitet ist.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Guacamole](#) oder [Ajvar](#)

Viel Freude beim Zubereiten wünscht euch

eure Karin Knorr

SOMMER-REMOULADE ohne rohe Eier

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2020



Hallo meine Lieben, ich höre so oft, dass ihr gern Remoulade esst. Viele von euch meinen, sie ist ungesund. Aus diesem Grund verzichtet ihr auf diese leckere Soße. Ich dachte mir, ich entwickle ein Rezept für euch, dass zur gesunden Ernährung passt und einfach zubereitet ist.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Eier (gekocht)
- 2 TL Senf
- ca 100 ml Öl
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Essig
- 3 kleine Gewürzgurken
- 1 TL Kapern (optional)
- 1 TL Sardellen (optional)
- 1 Frühlingszwiebel oder Schnittlauch
- 2 EL Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Eigelbe aus den gekochten Eiern in ein hohes Gefäß tun. Alle restlichen Zutaten ganz klein hacken oder schneiden. Die Eier mit dem Pürrierstab cremig rühren. Nun Schluck für Schluck das Öl hinzufügen und weiter pürrieren bis ihr eine cremige bis flüssige Konsistenz habt. Als nächstes kommen Senf, Zitrone und Essig hinzu. Jetzt könnt ihr entscheiden, ob ihr die restlichen Zutaten nur unterheben oder ebenfalls pürrieren möchtet. Ich habe sie nur untergehoben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps: Wenn ihr Sardellen und Kapern verwendet, braucht ihr kaum noch würzen.

Mit dem Öl könnt ihr die Konsistenz variieren. Ich habe für mich Olivenöl gewählt. Etwas neutraler im Geschmack wäre Rapsöl. Bei dem Essig könnt ihr auch nach eurem Geschmack gehen. Die Remoulade schmeckt am nächsten Tag viel besser, weil sie dann gut durchgezogen ist.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [verschiedene Dips und Soßen](#)

Ich hoffe, ihr habt Freude mit diesem Rezept. Schreibt mir doch, wie euch die Remoulade gelungen ist.

Habt eine schöne Zeit und lasst es euch gut gehen

eure Karin

GUACAMOLE

geschrieben von Karin Knorr | 28. 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

TOMATENPESTO – PESTO ROSSO

geschrieben von Karin Knorr | 28. 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