

AJVAR – PAPRIKAMUS aus dem Balkan

geschrieben von Karin Knorr | 14. Juli 2018



Die Fußball – WM hat uns in den letzten Wochen inspiriert, Gerichte aus anderen Ländern zu kochen. Nicht alle haben es auf diesen Blog geschafft. Jedoch dieses Ajvar aus Kroatien. Die Zutaten sind sehr überschaubar und die Zubereitung ist sehr einfach.

Zutaten für 2 Gläser (etwa 500g)

- 4-5 große Paprika (rot, orange)
- 1 Aubergine
- 3 Knoblauchzehen
- 1-2 Chili
- 100 ml Öl
- 80 ml Weinessig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Paprikaschoten halbieren, auf ein Backblech geben und im Ofen grillen, bis die Haut Blasen schlägt und schwarz wird. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten klein schneiden. Die Haut von der Paprika abziehen und die Schoten ebenfalls klein schneiden. Als Nächstes werden die Zutaten in einen Topf gegeben und etwa zehn Minuten gedünstet. Dann pürieren und zirka eine Stunde in einer Auflaufform bei 200 Grad (Umluft) im Ofen garen. Zum Schluss noch einmal pürieren und in Gläser füllen.

Tipps: Ajvar kann man gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Die Schärfe lässt sich nach Belieben variieren. Ich könnte mir vorstellen, Ajvar auch zu verschenken.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [DIPS](#), [AUFSTRICHE](#), [PESTO](#)

Viel Spaß beim Nachkochen,

eure Karin

Vegane DIPS aus OLIVEN, PAPRIKA und TOMATEN

geschrieben von Karin Knorr | 14. Juli 2018



Die Fußball – WM hat uns inspiriert verschiedene kulinarische Spezialitäten der teilnehmenden Mannschaften zu entdecken, sie nach zu kochen und in Videos festzuhalten. Die heutigen Dips sind in den Farben schwarz, rot, gold entstanden. Für den roten Dip haben wir die Tomatensoße genommen, dazu gibt es schon einen [Blogbeitrag.](#)

Für die Paprika-Paste benötigen folgende Zutaten:

- 1 gelbe Paprika
- 5 Walnüsse
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Paprikaschote halbieren und entkernen. In den Backofen unter den Grill etwa 5-8 Minuten grillen. So kann man die Schale leicht ablösen. Das Röstaroma gibt diesem Dip eine besondere Note. Alle Zutaten in ein Gefäß geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Oliven-Paste benötigen wir folgende Zutaten:

- 1 kleine Tasse schwarze Oliven
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in ein Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Optional mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps: Wir haben bei diesen Dips auf Farbe geachtet. Ihr könnt natürlich alles nach eurem Geschmack abwandeln.

Unter der Rubrik [Dips, Aufstriche, Pesto und Soßen](#) findet ihr noch weitere leckere Ideen.

Ich hoffe, ich konnte euch wieder etwas inspirieren. Freue mich sehr über euer Feedback und wünsche euch allen ein schönes Wochenende und „der MANNSCHAFT“ ein gutes Spiel.

Eure Karin

HUMMUS – VEGANER BROTAUFSTRICH

geschrieben von Karin Knorr | 14. Juli 2018



Die Frage nach Brotaufstrichen oder Dips ereilt mich immer öfter. Ihr könnt euch freuen, wir haben einiges für euch ausprobiert und werden euch in naher Zukunft diese präsentieren. Heute gibt es einen Brotaufstrich mit Kichererbsen. Hummus ist entstanden und passt in die vegane Küche.

Zutaten:

- 300 g gekochte Kichererbsen (etwa 1 Tasse getrocknete)
- 150 g Sesampaste
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 2 TL Zitronensaft
- je 1/2 Teelöffel Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die gekochten Kichererbsen abgießen, das Kochwasser aufbewahren. Die Petersilie kleinhacken. Nun alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Um die Paste etwas geschmeidiger zu bekommen, gebt etwas Kochwasser dazu. Nun schmeckt alles mit den Gewürzen und Zitronensaft ab. Zum Servieren könnt ihr noch etwas Olivenöl auf die Paste geben.

Tipps: Ihr könnt auch Kichererbsen aus der Dose verwenden, so könnt ihr Zeit sparen. 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 Reisgerichte. Uns schmeckt sie fantastisch. Natürlich gibt es dazu auch ein Video auf Youtube. Dort seht ihr, wie schnell so eine Paste zubereitet ist.

Dieses [Fladenbrot](#) passt gut zum Hummus.

Welche leckeren Dips oder Aufstriche zaubert ihr denn so auf den Tisch. Ich freue mich über Anregungen.

Viel Freude beim Ausprobieren

Eure Karin Knorr

[TOMATENSOSSE – selbstgemacht mit nur 5ünf Zutaten](#)

geschrieben von Karin Knorr | 14. Juli 2018



Wer liebt Sie nicht, Pasta und Tomatensoße? Ich zeige euch ein ganz einfaches und schnelles Rezept. Dieses müsst ihr unbedingt ausprobieren, es ist richtig lecker! Und ihr benötigt nur 5ünf Zutaten. Schaut selbst.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Basilikum
- Basics (Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten)

Zubereitung

Die Tomaten halbieren und auf ein Backblech legen, in den Ofen geben, auf Grillen stellen und 3-5 Minuten grillen, bis die Tomaten schwarz sind. In der Zwischenzeit die Zwiebel und Knoblauchzehe in Würfel schneiden. Jetzt die Tomaten aus dem Ofen nehmen, die Haut abziehen und die Tomaten mit der Gabel zerdrücken. In eine Pfanne etwas Öl geben, die Zwiebeln und Knoblauchzehe anschwitzen, Tomaten und Basilikum (klein geschnitten) dazu geben und etwa

10-15 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensoße mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipps: Wer noch mehr Zeit sparen möchte, kann eine größere Menge kochen und diese portionsweise einfrieren. Zu dieser leckeren Soße kann man Pasta und Parmesan servieren.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Penne Rigate an Spinat-Erdnuss-Sauce](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen. Schreibt mir in den Kommentaren, wie sie euch gelungen ist. Ich bin gespannt, ob sie euch genauso gut schmeckt wie mir. Alles Liebe, eure

Karin Knorr

SPINAT PESTO – selbstgemacht mit nur 5üñf Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 14. Juli 2018



Auf der Suche nach leckeren und leichten Rezepten kommen wir an einem selbst gemachten Pesto nicht vorbei. Hier sollst du wieder kreativ sein. Man kann Kräuter verwenden oder verschiedene Gemüsesorten. Seht, was ich heute verwendet habe:

Zutaten für 2-3 Portionen

- 2 – 3 Handvoll frischer Spinat
- 30 g geriebener Parmesankäse
- 25 g geröstete Mandeln
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 6 – 8 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Ihr könnt für die Zubereitung einen Mörser oder einen Mixer verwenden. Beides geht ziemlich leicht. Im Mörser können sich die Aromen besser entfalten. Ihr

beginnt mir den Mandeln, dann den frischen Spinat (ich verwende fast alles, wenn die Stiele zu fest sind, könnt ihr sie entfernen) dazugeben und gut zerstoßen. Die Knoblauchzehe pressen und mit in den Mörser geben. Zum Schluss den Käse und das Öl löffelweise hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rezept habe ich auf meinem [YouTube Kanal](#) für euch kurz zusammengefasst. Bei uns gab es dazu Gemüsenudeln. Ganz einfach in etwas Öl andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dazu das Pesto...

Tipps: Ihr könnt statt Mandeln auch Nüsse oder Pinienkerne verwenden. Getrocknete Tomaten funktionieren auch gut. Probiert es einfach aus. Ihr werdet sehen, wie schnell ihr eine leckere Soße habt und lecker ist es allemal.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Dips](#), [Pesto](#), [Aufstriche](#), [Soßen](#)

Ich wünsche euch allen einen super schönen Tag

eure Karin Knorr

[SCHARFE ROTE BEETE PASTE – gesund & Lecker](#)

geschrieben von Karin Knorr | 14. Juli 2018



Rote Beete haben jetzt Saison. Es gibt so viel leckere Ideen, wie man sie verwenden kann. Ich habe da mal ein wenig experimentiert. Ein leckerer Aufstrich ist entstanden. Es gibt wieder ein YouTube-Video dazu. Wenn Ihr kein Video verpassen möchtet, abonniert kostenlos meinen Kanal.

Zutaten:

- 3 Knollen Rote Beete
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Handvoll Nüsse
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Sahnemeerrettich
- 100 g saure Sahne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Rote Beete mit der Schale in reichlich Wasser gar kochen. Dann schälen und in Würfel schneiden. Die Nüsse in einer beschichteten Pfanne rösten und grob hacken. Den Apfel ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. Die Beete, Apfel, Zitronensaft, Meerrettich und Nüsse in ein Gefäß geben und pürieren. Zum Schluss die saure Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paste hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche.

Tipps: Wer möchte, kann eine Handvoll gehackte Petersilie zufügen. Die Paste passt gut zu kräftigem Brot. Ich könnte mir auch Pellkartoffeln oder Räucherfisch vorstellen.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Ajvar](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren und verabschiede mich bis zum nächsten Mal,

eure Karin Knorr