

# OFENTOMATEN mit Pfirsich und Mozzarella

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Hallo meine Lieben, heute möchte ich euch ein Gericht vorstellen, das immer gut bei meinem Besuch ankam. Es überrascht mit seiner Kombination aus Tomaten, Pfirsichen und Mozzarella und passt super in jede Jahreszeit.

## **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Mozzarella
- 500g Party-Tomaten
- 2 ganze Pfirsiche (frisch oder aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- Basilikum Pesto
- Olivenöl
- 1 EL Dattelsirup
- Thymian und Oregano, frisch
- Salz, Pfeffer
- [Pfannenbrot als Beilage](#)

## **Zubereitung:**

Den Backofen (200 Grad Umluft) vorheizen. Tomaten halbieren, Pfirsiche in Scheiben und Zwiebel in Ringe schneiden, Mozzarella, Thymian und Oregano zupfen und alles in eine mit Öl gefettete Ofenform geben. Pesto und Sirup darüber träufeln und für ca. 20 – 25 Minuten auf mittlerer Schiene gar backen. In der Form auf den Tisch stellen und mit Pfannenbrot servieren.

**Tipps:** Ich habe hier ganz bewusst auf genaue Angaben von Kräutern und Gewürzen verzichtet. Salz und Pfeffer habe ich erst kurz vor dem Servieren sehr dezent verwendet, da das Gericht im Ofen seinen eigenen Geschmack entwickelt. Wer es schärfer möchte, kann frischen oder getrockneten Chili dazu geben. Im Sommer könnt ihr frische Zutaten verwenden, im Winter auf die Konserve oder TK zurückgreifen. Beim Pesto könnt ihr auf Käse verzichten, so wird das Gericht vegan.

**Gesundheitstipps:** Diese Zutaten haben alle Nährstoffe, die wir benötigen. Tomaten, Olivenöl und Kräuter lassen nichts vermissen, sind eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Essentielle Fettsäuren erhalten wir durch Öl. Gemüse und Kräuter bieten uns viel Vitamine und Mineralstoffe.

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee und ihr kocht es nach. Über euer Feedback würde ich mich sehr freuen. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

---

## CHILI SIN CARNE mit Süßkartoffeln und Quinoa

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Meine Lieben, möchtet ihr in diesem Jahr auch weniger Fleisch essen? Ich habe für euch ein super leckeres Gericht, das einfach und schnell zubereitet ist. Es benötigt wenige Zutaten und lässt sich gut in den Arbeitsalltag integrieren. Seht selbst.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 2 Süßkartoffeln
- 1 große rote Paprika
- 300 g Bohnen eurer Wahl
- 200 g Quinoa, ungekocht
- 400 g stückige Tomaten (Basic)
- 1 EL Öl (Basic)
- 1 Zwiebel (Basic)
- 500 ml [Gemüsebrühe DIY](#) (Basic)
- Salz, Pfeffer, Chili, Majoran, Kreuzkümmel (Basics)
- Saft einer Zitrone
- 4 Scheiben Vollkornbrot

### **Zubereitung:**

Bohnen abtropfen lassen. Zwiebel und Süßkartoffeln schälen, Paprika entkernen. Alles würfeln und in einem Topf mit Öl anschwitzen. Quinoa und Tomaten in den Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen. Alles gut verrühren. Chili ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann die Bohnen dazugeben und nochmals bei niedriger Temperatur 5 Minuten durchziehen lassen. Chili sin Carne mit Salz, Pfeffer und den übrigen Gewürzen sowie Zitronensaft abschmecken und mit Vollkornbrot servieren.

**Tipps:** In meinem Video habe ich dicke und Kidneybohnen verwendet. Nina mag die grünen Bohnen. Ihr könnt die Süßkartoffeln auch gegen normale Kartoffeln tauschen und gebt etwas Ananas hinzu. So bleibt dieses Chili süß und scharf. Mir gefällt diese Kombination sehr gut. Ich koche immer die doppelte Portion, so habe ich auch noch eine weitere Mahlzeit für den übernächsten Tag.

Im Video sprechen wir auch über Nachhaltigkeit. Wir haben geschaut, wo die Süßkartoffeln herkommen. Unsere kamen aus Peru. In Deutschland werden auch schon Süßkartoffeln angebaut. Ich werde weiter darauf achten. Ich habe auch gesehen, dass man sich Keimlinge selbst züchten kann. Wer einen Garten oder eine große Terrasse besitzt, kann sich Süßkartoffeln auch selbst anbauen. An Stelle von Quinoa könnt ihr auch Buchweizen oder Hirse verwenden. So kommt alles aus der Region.

**Gesundheitstipps:** Dieses Chili ist basisch, gibt innere Wärme und unterstützt somit unser Immunsystem. Quinoa ist meines [Erachtens ein Superfood. Dies könnt ihr hier im verlinkten Beitrag nachlesen](#). Weniger Fleisch zu essen, ist für unseren Körper und ganz besonders für Herz und Nieren zu empfehlen.

Diese Quinoa-Rezepte könnten euch auch gefallen: [Salat](#), [Porridge](#), [Beilage](#)

Ich wünsche euch eine schöne Zeit und bleibt gesund.

Eure Karin

P.S. Wenn ihr dieses oder meine anderen Rezepte nachkocht, freue ich mich über euer Feedback oder Foto, die ihr auf Instagram posten und mit [#mitknorrfit](#) verlinkt.

---

## [ORIENTALISCHE PAPRIKA-PASTE](#)

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Hallo meine Lieben, es ist immer noch nicht so, wie es einmal war. Da stellt sich mir die Frage, ob ich das überhaupt möchte? Ich habe so viel gearbeitet,

dass sich in mir der Wunsch verstärkte, etwas kürzer zu treten und Zeit für Dinge zu haben, die schon lange auf meinem Zettel stehen. Mit einem Schlag hatte ich die Zeit, Dann wollte ich irgendwie den Zettel nicht abarbeiten. Vor zehn Jahren schrieb ich sehr viele Artikel und hatte soviel Freude daran, dass ich daraus mehr machen wollte. „Leider“ entwickelte sich alles anders. Es ist immer noch so, dass es mir Spaß macht, für euch zu recherchieren und zu schreiben. Vielleicht kann ich das wieder aufleben lassen und euch hier den einen oder anderen Gedanken da lassen.

Ich mag sehr gern in fremde Töpfe schauen. Es ist egal, ob deutsche, italienische oder mediterrane Küche, ich lass mich einfach inspirieren. Genau so ist mein heutiges Rezept für euch entstanden. In einem Film habe ich vom besten Muhammara gehört – eine orientalische Paprika-Paste. Die musste ich unbedingt probieren. Hier gibt es meine Version.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 3-5 Spitzpaprika (etwa 300 g)
- 50 g geriebenes Brot
- 50 g Tahin (Sesampaste)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 Spritzer Zitrone
- je einen halben TL Kurkuma und Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer, Chili

### **Zubereitung:**

Ihr benötigt ein hohes Gefäß und einen Pürierstab oder einen Mixer. Den Grill im Backofen anstellen. Die Paprikaschoten halbieren und von den Kernen befreien. In einer Auflaufform mit der Schnittfläche nach unten unter den Grill legen und so lange im Ofen lassen, bis die Schale Bläschen bildet und leicht dunkel wird. Das dauert höchstens 10 Minuten. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Die Paprikaschoten von der Schale befreien. Nun alle Zutaten in das Gefäß geben und pürieren. Die Paste passt gut zu Brot oder Gemüsesticks.

**Tipps:** Um euch die Arbeit zu erleichtern (siehe Video) könnt ihr eingelegt Paprika (Antipasti) verwenden. Den Dip könnt ihr mit einer Hand voll Walnüssen oder Nussmus statt Tahin aufpeppen. Ich habe alles probiert und finde meine Paste jedes Mal lecker.

**Gesundheitstipps:** Diese Paprika-Paste ist frei von gesättigten Fettsäuren und somit eine gesunde Alternative zu Wurst und Käse. Nüsse und Samen liefern sehr viele Vitalstoffe, unter anderem B-Vitamine und essentielle Fettsäuren. Diese unterstützen zum Beispiel unser Gehirn. Ebenso wird unser Cholesterinspiegel positiv beeinflusst.

Diese Dips könnten eure Ernährung ebenfalls „besser“ machen: [Hummus aus schwarzen Bohnen](#), [Guacamole](#)

Ich hoffe ich konnte euch mit dieser leckeren Paste ein wenig in den Orient entführen. (Ich konnte kein Land ausmachen, dass dieses Muhammara für sich beansprucht.)

Nun freue ich mich über eure Kommentare. Braucht ihr Tipps für eine bessere Ernährung, schreibt mir eine Mail, ich bin gern für euch da.

Bleibt gesund,

eure Karin Knorr

---

## SCHICHTSALAT – Seljodka Pod Schuboj

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Das Jahr verabschiedet sich jetzt in großen Schritten von uns. Auch ich möchte mich mit einem leckeren Schicht – Salat verabschieden. Diesen habe ich im letzten Jahr bei Freunden gegessen. Er hat mir so sehr geschmeckt, dass ich ihn unbedingt nachmachen musste. In Russland wird der Hering unterm Mantel zu Festen gegessen. Da bietet sich Silvester sehr gut an. Auch zu Themenabenden ist der Salat eine super leckere Vorspeise.

### **Zutaten:**

- 250 g Matjesfilets
- 1 große Zwiebel
- 2 große Kartoffeln, fest kochend
- 3 Eier
- 3 Kugeln Rote Beete
- 2 Möhren
- 1 Apfel
- 2 EL Mayonnaise
- 3 EL Joghurt (1,5%)
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Eier hart kochen und abkühlen lassen. Kartoffeln und Möhren schälen und garkochen. Rote Beete (ich hatte sie schon gekocht gekauft, sonst ebenfalls

kochen), Zwiebeln, Apfel und Fisch in kleine Würfel schneiden. Mayonnaise mit dem Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Ei trennen, so dass Eigelb und Eiweiß separat gewürfelt werden können. Nun kann geschichtet werden. Mit Kartoffeln beginnen, Mayo, Fisch, Mayo, Kartoffeln, Möhren, Mayo, Rote Beete, Apfel, Fisch, Mayo .... obendrauf die Eier. Etwas durchziehen lassen und servieren.

**Tipp:** Eigentlich könnt ihr schichten wie ihr wollt. Auch könnt ihr die Mayonnaise gegen Joghurt austauschen. Ich habe diesen Salat in kleine Schälchen geschichtet. In Russland kommt er auf einen Teller.

Diese Party-Rezepte könnten euch auch interessieren: [Zwiebelringe mit Sour Cream](#), [Russische Eier](#), [Soljanka](#)

Ich wünsche euch allen einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Eure Karin Knorr

---

## GEFÜLLTE BREZELN

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Hallo meine Lieben,  
es ist Sankt Martin, ich habe Hefeteig übrig, also könnte ich doch Brezeln backen. Heute habe ich eine herzhaftere Variante aus Pizzateig für euch. Dies ist eine schöne Alternative zur herkömmlichen süßen Brezel.

### **Zutaten für 6 Brezeln:**

- [Hefe – Teig für ein Blech](#)
- 150 g Feta
- 1 Handvoll Kräuter
- 4 getrocknete Tomaten
- Sesam

### **Zubereitung:**

Als erstes den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kräuter und Tomaten klein schneiden, Feta mit einer Gabel zerdrücken. Alles miteinander vermengen. Den fertigen Teig ausrollen und in etwa 5 cm breite Streifen schneiden. Im

mittleren Bereich die Käsefüllung auf den Teig geben und zu einer Wurst rollen. Die Rollen zu einer Brezel formen, mit Wasser bestreichen und für etwa 20 -25 Minuten in den Ofen schieben. Wie ich das gemacht habe, könnt ihr auf meinem YouTube – Kanal sehen.

**Tipps:** Von erfahrenen Bäckerinnen habe ich gelernt, dass man Hefeteig auch gern einfrieren kann. So hätte man für überraschenden Besuch immer etwas in Reserve. Wer keine Brezeln backen möchte, kann daraus auch Pizzabrötchen oder Schnecken formen.

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelette](#).

Viel Spaß beim Nachbacken. Wenn ihr die Brezeln ausprobiert, schreibt mir in die Kommentare, wie sie euch gelungen sind.

Ich freue mich über eure Beiträge.  
Eure Karin

---

## [SUPER BOWL – Fingerfood für eine perfekte Party](#)

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



In wenigen Tagen gibt es den Super Bowl. Wir haben für euch einige leckere Gerichte für die perfekte Party zubereitet. Häufig werden Burger, Chicken Wings, Nachos und Hot Dogs gereicht. Heute gibt es für euer Buffet weitere leckere Snacks.

**Zwiebelringe mit Käse aus dem Backofen**

**Zutaten:**

- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Ei, Salz und Pfeffer
- 50 g geriebenen Parmesan
- 50 g geriebener Gouda

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Zwei Schüsseln vorbereiten. In die erste kommt das Ei mit Salz und Pfeffer, in die zweite der Käse. Die Zwiebeln in etwa 0,5 bis 1 Zentimeter dicke Ringe schneiden. Diese nun erst im Ei, dann im Käse wenden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Den restlichen Käse über die Ringe streuen. Etwa 15 Minuten im Ofen backen lassen. Wenn sie goldbraun sind, sind sie fertig.

Sour Cream

### **Zutaten:**

- 200 g Quark
- 200 g Saure Sahne
- 200 g Joghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Kräuter, Chili
- Pfeffer, Salz

### **Zubereitung:**

Knoblauch, Zwiebel und Kräuter hacken. Mit den restlichen Zutaten vermischen. Fertig.

**Tipps:** Ihr könnt die Sour Cream wieder eurem Geschmack anpassen. Sie schmeckt zu vielen Gerichten. Schaut unter [Aufstriche und Pesto](#) nach weiteren leckeren Rezepten.

Ich hoffe, ihr habt eine spannende Super Bowl Nacht. Viel Spaß wünscht euch,  
eure Karin Knorr