

# VOLLKORN – WRAPS mit Quark und frischem Gemüse

geschrieben von Karin Knorr | 11. Juli 2016



Sommerzeit ist Picknick-Zeit. Man möchte so lange wie möglich draußen oder mit Freunden unterwegs sein und die Gegend erkunden oder am See entspannen. Dies macht richtig hungrig. Umso schöner ist es, wenn man ein Lunchpaket von zu Hause dabei hat. Wraps sind eine richtig schöne Idee. Diese kann man nach Lust und Laune belegen, einwickeln und in einer Box transportieren. Ich zeige euch wie es geht.

## **Zutaten für 7-8 Wraps:**

- 200 g Vollkornmehl (gern auch verschiedene Mehle mischen)
- ca. 100-125 ml lauwarmes Wasser
- 200 g Quark
- Frühlingszwiebeln
- Salat
- Paprika, Tomaten, Radieschen, Gurken
- Salz und Pfeffer

## **Zubereitung:**

Das Mehl in einer Schüssel mit dem Wasser (hier tröpfchenweise) und einer Prise Salz vermengen und zu einem Teig verkneten. Der Teig sollte nicht zu feucht sein und kann etwas ruhen. In der Zwischenzeit den Quark mit Salz und Pfeffer und den Frühlingszwiebeln verrühren. Gemüse nach Wahl klein schneiden, in Stifte oder Scheiben. Bei der Tomate sollte man die Kerne entfernen, damit sie nicht so wässert.

Nun wird der Teig noch einmal kräftig durchgeknetet, auf eine bemehlte Fläche gelegt und in gleiche Teile (7-8 Stück) getrennt. Zu einem Fladen ausrollen und in einer Pfanne ohne Fett auf jeder Seite 1 Minute ausgebacken. Kurz abkühlen lassen und nach Herzenslust belegen. Zuerst mit dem Quark bestreichen, Salat und Gemüse verteilen und zusammenrollen. Nun die Rolle in Pergament schlagen und essen oder für den Ausflug, die Arbeit oder Schule im Kühlschrank aufbewahren.

**Tipps:** Üblicherweise werden Wraps mit Maismehl zubereitet. Bei dem Vollkornmehl muss man mit dem Wasser etwas experimentieren. Statt Quark kann

man auch Frischkäse verwenden.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Burger mit Mango-Chutney](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr bereitet euch eigenen Wraps zu. Eure Ergebnisse oder euer Feedback können ihr gern in den Kommentaren hinterlassen.

Guten Appetit,

eure Karin Knorr

---

## [Pikanter Burger mit Mango-Chutney](#)

geschrieben von Karin Knorr | 11. Juli 2016



Burger sind doch irgendwie lecker und immer gefragt. Burger-Restaurants wachsen wie die Pilze aus dem Boden und die Beläge werden immer ausgefallener. Ich habe mich heute einmal für einen einfachen, preiswerten und gesunden Burger entschieden. Seht selbst:

### **Zutaten für 2 Burger:**

- 300 g Rinderhack
- 2 Burger-Brötchen
- 1-2 mittlere Zwiebeln
- 200 g Champignons
- 2 Scheiben Cheddar
- 1 Hand voll Jungen Spinat
- 1 Chili
- 2 EL Mango-Chutney
- 2 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

### **Zubereitung:**

Wenn wir uns ein wenig organisieren, ist der Burger richtig schnell zubereitet. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, klein geschnittener Chili und Senf verrühren und zu zwei flachen Burgern formen. Zwiebeln und Pilze in

Ringe schneiden und schon geht es los. Pfanne erhitzen, die Fleischstücke von beiden Seiten (je 2 Minuten) kräftig anbraten. Die Käsescheiben auf das Fleisch legen. Jetzt die Pilze und Zwiebeln in die Pfanne geben und leicht andünsten. Die Brötchen im Toaster aufbacken und schon können wir sie belegen. Auf zwei Hälften das Mango-Chutney verteilen, je ein Burger drauf. Dann kommen die Pilze und Zwiebeln dazu. Den Burger runden wir ab, in dem wir Spinatblätter und noch etwas Chutney verwenden. Deckel drauf und fertig ist ein leckerer und saftiger Burger.

**Tipp:** Auch hier ist wieder alles erlaubt, was schmeckt. Es gibt auch andere Chutneys. Oder man nimmt einen anderen Salat. Wer keine Pilze mag, kann auch Tomaten oder anderes Gemüse verwenden. Meine Intension ist es, dass ihr mit wenigen Handgriffen Mahlzeiten selbst zubereiten.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Linsenfrikadelle](#) ist eine schöne Alternative zum Fleisch.

Ich wünsche euch wieder viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

---

## SPINAT – LACHS -OMELETT

geschrieben von Karin Knorr | 11. Juli 2016



Low Carb ist in aller Munde. Beim Abnehmen und auch beim Sport spielen gute Eiweiße und Fette eine große Rolle. Kohlenhydrate in Form von Nudeln, Pizza und Brot werden reduziert. Ich zeige euch jetzt, wie man ein leckeres Omelett ganz schnell zubereiten kann.

### **Zutaten für 2 Omeletts**

- 3 Eier
- 150 g frisch geriebenen Käse (nach Belieben)
- 2 Handvoll frischen Spinat
- 100 g Frischkäse
- 4 Scheiben Räucherlachs
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer, Chili
- Öl

## **Zubereitung**

Die Zubereitung ist ganz schnell erzählt. Den Spinat in einer Pfanne kurz andünsten, abkühlen lassen. Geriebenen Käse mit den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili (von jedem etwa eine Messerspitze) würzen. Dann den Spinat unterheben. Daraus zwei Pfannkuchen in etwas Öl backen. In der Zwischenzeit den Frischkäse mit Zwiebelringen, Salz und Pfeffer anrühren. Man kann auch andere Kräuter verwenden, zum Beispiel Kresse, Schnittlauch oder Petersilie. Auf die lauwarmen Omeletts den Frischkäse streichen und mit dem Räucherlachs belegen. Nun alles ganz stramm zusammenrollen und genießen.

**Tipp:** Entweder gleich essen oder in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank lagern. Beide Varianten schmecken richtig lecker.

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

Ich wünsche euch viel Freude beim Zubereiten,

Eure Karin Knorr

---

## **GEFÜLLTE TOMATEN – mediterran**

geschrieben von Karin Knorr | 11. Juli 2016



Mein Wunsch ist es, Gerichte von euch und euer Business hier auf meinem Blog zu präsentieren. Das eine oder andere Rezept habe ich bereits bekommen und auch schon nachgekocht. Heute gibt es gefüllte Tomaten von meiner Freundin Johanna. Diese sind super schnell zubereitet und schmecken richtig lecker. [Johanna ist Perlenkünstlerin](#) und hat mich mit ihren Glitzerperlen verzaubert. Da ist es nur logisch, dass ich auch ihren Schmuck trage. Diesen könnt ihr auch auf meinen Videos bewundern. Und schon geht es los. Man nehme ...

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Tasse Hirse, 2 Tassen Wasser (oder Gemüsebrühe), etwas Salz
- 200 g Feta
- 4 Fleischtomaten
- Petersilie
- Frühlingszwiebeln
- 3 getrocknete Tomaten (in Öl)

- Salz, Pfeffer, Oregano
- Olivenöl

### Zubereitung:

Zuerst Hirse gründlich waschen. Danach mit dem Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen, ab da köcheln lassen, bis kein Wasser mehr vorhanden ist. Die Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und mit einem Löffel auskratzen, dies in einer Schüssel aufbewahren. Als Nächstes werden Feta, Kräuter und getrocknete Tomaten klein geschnitten. In der Zwischenzeit ist die Hirse fertig und wird mit dem Käse, den Kräutern und den getrockneten Tomaten vermischt. Das Ganze wird mit den Gewürzen abgeschmeckt. Dieses Gemisch nun in die Tomaten füllen und in eine Auflaufform stellen. Aus dem Inneren der Tomate habe ich eine Soße zubereitet – einfach pürieren, mit einem Löffel Schmand oder Käse verrühren, mit den Gewürzen abschmecken und zu den Tomaten in die Form geben. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei ca. 150°C etwa 15 Minuten garen.

**Tipp:** Auch bei diesem Gericht dürft ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen. Ihr könnt zu der Tomate einen Salat, Kartoffeln oder Reis servieren. Ebenso kann die Füllung variieren. Wer mag kann die Hirsefüllung durch Reis, Gehacktes oder Fisch ersetzen.

**Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:** [Bunter Hirsesalat](#)

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

---

## QUINOA PFANNKUCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 11. Juli 2016



Möchtet ihr in diesem Jahr auch neue Gerichte ausprobieren, die viele Nährstoffe bieten? Dann hätte ich Quinoa für euch. Das Korn galt bei den Inkas als [Wundermittel für Kraft und Gesundheit](#). Für eine zusätzliche Portion Eiweiß habe ich bei meinem Quinoa – Pfannkuchen auf herkömmliches Mehl verzichtet und Mandelmehl verwendet. Diese beiden Zutaten bieten neben vielen Mineralstoffen wie Zink, Eisen und Kalzium auch Vitamine (B,E), essentielle

Fettsäuren, Ballaststoffe und dazu wenige Kohlenhydrate. Die Pfannkuchen sind schnell zubereitet und haben mir persönlich sehr gut geschmeckt. So werden sie gemacht.



Quinoa – Pfannkuchen – Karin Knorr

### **Zutaten für 10 Pfannkuchen**

- 50 g Quinoa (weiß)
- 150 – 200 g Mandelmehl
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 300 ml Buttermilch
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- Fett zum Braten

### **Zubereitung:**

Quinoa nach Anweisung kochen und abkühlen lassen. Danach alle Zutaten (bis auf das Fett) in einer Schüssel fix verrühren. (Beim 2. Mal habe ich den Teig in einem Mixer püriert, so wurde der Teig geschmeidiger und die Pfannkuchen feiner.) Für eine kurze Zeit zum Quellen stehen lassen, noch einmal mit dem Schneebesen aufschlagen und dann mit einem Löffel oder einer Kelle in eine heiße Pfanne geben. Wenn sie sich vom Pfannenboden lösen, können sie gewendet werden. Bei mir geht der erste Pfannkuchen immer in die Hose, wie ihr auch im YouTube-Video sehen können ☐ Dafür werden die nächsten umso besser...

**Tipps:** Die Pfannkuchen kann man süß zum Beispiel mit Ahornsirup oder Früchten essen, aber auch herzhaft wie hier auf dem Foto mit Frischkäse und klein geschnittenem Gemüse genießen. Ebenso kann die Buttermilch durch eine andere (Mandel-, Reis- oder Hafermilch) ersetzt werden.

**Dieses Rezept könnten sie auch interessieren:** [Quinoa-Sommersalat](#)

Wenn ihr diese Pfannkuchen nachgemacht und euch das Rezept gefallen hat, freue ich mich über einen Kommentar unter diesem Beitrag. Auch bin ich über eure Erfahrungen oder Ideen dankbar.

Viel Spaß wünscht euch,

eure Karin Knorr

---

## Soljanka

geschrieben von Karin Knorr | 11. Juli 2016



Die Soljanka ist eine säuerlich, scharfe Suppe. Meine Familie hat sie oft aus Wurstresten zubereitet. Man kann jedoch auch Fleischreste und deren Soße verwenden. Kassler wurde früher auch gern genommen. Natürlich bekommt die Suppe dann einen ganz anderen Geschmack. Die Soljanka kommt aus dem osteuropäischen Raum. Grundzutaten waren zahlreiche Salzprodukte wie Salzgurken, Sauerkraut, oder anderes sauer eingelegtes Gemüse. Auf meinem YouTube – Kanal könnt ihr sehen, wie schnell und einfach Gerichte zubereitet werden.

### **Meine Zutaten:**

- 1 Ring Fleischwurst
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Paprikaschoten
- 3 Tomaten
- 2 Salzgurken (alternativ Gewürzgurken) und 1 Glas Gurkenbrühe
- 2 TL Tomatenmark
- 1 Glas sauer eingelegtes Gemüse (ich hatte Paprika verwendet)
- 500 g Sauerkraut (mit Saft)
- 1 Liter Wasser oder Brühe
- 1 Chilischote
- 1 Löffel saure Sahne
- Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Alles in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebeln und Chili würfeln. Wurst und Zwiebeln kurz anbraten. Dann die restlichen Zutaten (außer Sahne) dazugeben und kurz mit schmoren. Mit Brühe oder Wasser ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Tomatenmark dazu und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren noch einen Löffel saure Sahne drauf und schon ist die Soljanka

fertig.

**Tipp:** Es gibt so viele verschiedene Varianten die Soljanka zuzubereiten. Viele verwenden Letscho und Ketschup. Mir ist dies zu süß und schmeckt zu sehr nach Tomate. Diese Variante benutzt auch kein Sauerkraut. Statt saurer Sahne kann man auch süße Sahne verwenden. Also ganz nach Geschmack.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Zigeuner-Sauerkraut](#), [Schichtsalat mit Hering \(Pod Schuboj\)](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr