

# OFENGEMÜSE mit Hummus

geschrieben von Karin Knorr | 21. März 2019



Hat sich Besuch angesagt? Möchtet ihr euren Lieben eine leckere Mahlzeit bereiten? Da habe ich etwas für euch. Gemüse aus dem Ofen. Letztens habe ich dieses zu Stäbchen geschnitten und mit Kindern aus dem Kindergarten als bunte Pommes gegessen. Zu dem Gemüse passen verschiedene Dips, Pasten oder Soßen. Wir haben heute Hummus dazu gegessen. Mh, das war lecker.

## **Zutaten für 4-6 Personen:**

*Verschiedene Gemüsesorten nach Saison und Geschmack*

- Möhren
- Pastinaken
- Aubergine
- Paprika
- Süßkartoffeln
- Kartoffeln
- Tomaten
- schwarze Oliven
- Zwiebel und Knoblauch
- Öl
  
- Hummus ([Rezept hier](#))

## **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Verschiedene Gemüsesorten beliebig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Öl beträufeln und für 20-30 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Aus dem Ofen holen und salzen. Das fertige Gemüse mit dem Hummus servieren.

**Tipps:** Ihr könnt natürlich für mehr Geschmack Kräuter wie Rosmarin und Oregano verwenden.

*Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:* [Fingerfood mit Sour Cream](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Überrascht eure Kinder, Partner, Freunde...

Eure Karin

---

# QUINOA- das Korn der Inkas

geschrieben von Karin Knorr | 21. März 2019



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder einen interessanten Beitrag für euch, den ich 2012 auf meinem alten Blog veröffentlicht hatte. Damals habe ich zum ersten Mal mit meiner Familie Quinoa gegessen. Jetzt gibt es schon einige leckere Rezepte hier auf meinem Blog. Viel Spaß beim Stöbern:

**Beitrag vom 09.04.2012** : Gestern habe ich meiner Familie ein neues Rezept serviert. Da Quinoa das erste Mal auf unserem Tisch stand und ich auf die vielen Fragen hin recherchierte, meinte mein Sohn, ich solle doch einen Artikel darüberschreiben. Diese Idee greife ich hiermit auf.

Quinoa gehört neben Amarant zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Seit ungefähr 6000 Jahren gehört Quinoa zu den Hauptnahrungsmitteln der Inkas und galt als Wundermittel für Kraft und Gesundheit. Schon damals wurde dem Korn eine große heilende Wirkung zugesprochen. Die Spanier fürchteten sich vor dieser Kraft und meinten, die Inkas zu schwächen, wenn sie den Anbau von Quinoa verbieten. Nur mutigen Bauern ist es zu verdanken, dass das Korn der Inkas nicht in Vergessenheit geriet. In Europa blieb Quinoa bis ins 20. Jahrhundert hinein nahezu unbekannt.

## **Geballte Kraft an Nährstoffen**

Das wohlschmeckende, leicht nussige Korn hält immer mehr Einzug in die gesunde Küche. Es wird gekocht wie Reis und ist eine gute Alternative für eine ausgeglichene und nährstoffreiche Ernährung. Besonders für Menschen, die an Zöliakie leiden, ist Quinoa bekömmlich, da das Korn glutenfrei ist. Auch in der vegetarischen Küche gewinnt Quinoa immer mehr an Bedeutung. Der Mineralstoffgehalt von Quinoa schlägt den unserer üblichen Getreidesorten um Längen. Der hohe Anteil an Eisen, Zink und Kalzium sowie B-Vitamine und Vitamin E verbunden mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestätigen den Glauben der Inkas, das ihr Korn ein Wundermittel für Kraft und Gesundheit ist.

## **Afrikanisches Gemüsequinoa**

Rezept aus der „[Lauf-Diät](#)“ *Das Kochbuch* von Dr. Feil und Herbert Steffny

**Zutaten für 2 Personen**

- 140 g Quinoa
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Tofu
- 1 gelbe Paprikaschote
- 150 g Champignons
- kleine Dose Tomaten
- Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Paprikapulver, 1 EL Hefeflocken, Chilipulver, 1 EL Olivenöl
- frische Petersilie gehackt

### **Zubereitung**

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden und 5 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Tofu und Paprika in Streifen schneiden, Pilze vierteln. Jetzt das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, Tofu, Paprika und Pilze hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Nun kommen die Tomaten mit dem Saft hinzu. Das ganze 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Quinoa unterheben und mit Petersilie garnieren.

**Tipps:** Ich hatte gestern keinen Tofu mehr und habe alternativ Hähnchenbrust verwendet. Uns hat es sehr gut geschmeckt. Quinoa kann man sehr vielseitig verwenden. Zum Beispiel als Beilage (alternativ zum Reis), als herzhaften Auflauf oder als süßes Pfannengericht bereichert er unseren Speiseplan.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Quinoa – Sommersalat](#), [Quinoa – Pfannkuchen](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren,

eure Karin Knorr

---

## **PASTA AN LINSENOLOGNESE – vitalstoffreich & lecker**

geschrieben von Karin Knorr | 21. März 2019



Wenn es Nudeln gibt, dann setzte bei mir quasi der Verstand aus. Ich musste mich echt zusammenreißen, nicht zu viel davon zu essen. Mit etwas Training zum Beispiel pro Portion nur 100 g Pasta kochen, langsamer essen oder sich auf eine zweite Portion am nächsten Tag freuen, kann man dieser Nudelsucht entgegenwirken. Versteht ihr, was ich meine? Heute habe ich für euch ein gesundes, leckeres, veganes und vitalstoffreiches Pasta-Gericht. Wir ersetzen das Fleisch durch Belugalinsen. Durch diese Kombination habt ihr alle Nährstoffe in einer Portion.

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 400 g Pasta (Spaghetti oder Orecchiette)
- 1 Tasse Belugalinsen
- 2 Knoblauchzehen
- Suppengrün (1 Möhre, etwas Knollensellerie, Lauch oder Zwiebel, Petersilie)
- 1 Dose Tomaten (400g)
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Wasser
- je 1 TL getr. Oregano und Thymian
- Öl, Salz, Pfeffer, Chili
- Parmesan (optional)

### **Zubereitung:**

Die Linsen waschen und bissfest kochen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Möhre und Sellerie grob zerkleinern. Zwiebel, Möhre, Sellerie in Öl kurz anbraten, dann Knoblauch und Tomatenmark dazu geben. Mit Tomaten und Wasser ablöschen. Nun Kräuter und Gewürze zufügen. Die Sauce bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Linsen und gehackte Petersilie in die Sauce einrühren und einige Minuten ziehen lassen. Die Nudeln zubereiten und mit der Sauce sowie einigen Streifen Parmesan servieren.

**Tipps:** Ihr könnt gern das Gemüse mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Verwendet dann etwas weniger Wasser. Ich mag es sehr gern scharf. Daher darf Chili nicht fehlen. Ich koche mir hier immer die doppelte Portion, somit kann ich am nächsten Tag noch einmal davon essen. Vielleicht mit einer anderen Nudelsorte. Möchtet ihr lowcarb essen, verwendet doch Linsennudeln.

Diese Pasta-Gerichte könnten euch auch gefallen: [Nudelsalat mediterran](#), [Pasta mit Kürbisgemüse](#)

Welches sind denn eure Lieblings-Pasta-Gerichte? Schreibt mir gern in die Kommentare. Guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr

---

# KARTOFFELKLÖSSE – schlesischer Art

geschrieben von Karin Knorr | 21. März 2019



Oft frage ich mich, warum wir nicht viel mehr selbst zubereiten. Liegt es an dem großen Angebot? Oder kennen wir die Rezepte nicht? Schreibt mir, wie ihr darüber denkt. Auf meinem Blog findet ihr viele einfachen Rezepte, die ihr schnell und mit wenigen Zutaten zubereiten könnt. Heute zeige ich euch, wie leicht ihr Kartoffelklöße selbst machen könnt.

## **Zutaten für 4 Personen:**

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- etwa 125 g Kartoffelmehl
- 1 Ei
- Salz, Muskat

## **Zubereitung:**

Die Kartoffeln mit Schale gar kochen. Etwas abkühlen lassen. Mit der Schale durch die Kartoffelpresse drücken. Falls ihr die Kartoffeln stampft, dann vorher schälen. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Nun kommen Ei, etwas Salz und Muskat zu den Kartoffeln. Alles gut verrühren. Den Teig vierteln und eines davon aus der Schüssel nehmen. Diesen Teil mit Mehl auffüllen sowie das Viertel wieder in die Schüssel geben. Alles zu einem glatten Teig kneten. Mit nassen Händen Kugeln formen und in das kochende Wasser geben. Auf niedriger Temperatur ziehen lassen, bis die Klöße aufsteigen. Nun können sie serviert werden.

**Tipp:** Die Kartoffelklöße passen gut zum Braten. Sollten Klöße übrig bleiben, kann man sie am nächsten Tag in Scheiben schneiden und in Butter braten. Diese schmecken herzhaft oder auch süß. Den Kloßteig könnt ihr auch schon am Tag zuvor vorbereiten.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Omas Festtagssuppe](#), [festliches Rotkohl](#)

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

---

# HÜHNERFRIKASSEE – wie bei OMA

geschrieben von Karin Knorr | 21. März 2019



Ich kann euch gar nicht erzählen, warum ich in letzter Zeit so oft an meine Oma denke. Sie war und ist immer bei mir, wenn ich in der Küche stehe und etwas leckeres koche. In meinen Gedanken trug sie ihre Kittelschürze und ließ niemanden in ihr Reich. Nur ich durfte über den Topfrand schauen oder die Schüssel mit restlichem Teig ausschlecken. Meine Oma hatte eigene Hühner und wenn das Huhn alt genug war, kam es in den Suppentopf. Daraus wurde meist eine Hühnersuppe gekocht. Für Feierlichkeiten gab es Hühnerfrikassee oder Geflügelsalat.

Für euch gibt es heute das Rezept zum Frikassee. Natürlich wieder mit einem Video.

## **Zutaten:**

- Fleisch von einem halben Suppenhuhn
- 750 ml Hühnerbrühe
- 2 große Möhren
- 100 g Erbsen (TK)
- 200 g Champignons
- 100 g Blumenkohl
- 3 EL Butter
- 3 EL Mehl
- Zitronensaft
- Basics: Salz, Pfeffer, Muskat

## **Zubereitung:**

Suppenhuhn kochen. Das Rezept dazu [findet ihr hier](#). Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Butter dünsten. Jetzt in einem Topf 2 Esslöffel Butter auslassen und das Mehl dazu geben. Unter ständigem Rühren braun werden lassen. Nun mit der Hühnerbrühe ablöschen und das gedünstete Gemüse sowie Fleisch hinzufügen. Auf kleiner Flamme etwa 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitrone abschmecken. Regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt. Und fertig ist diese leckere Mahlzeit.

**Tipps:** Den Blumenkohl hatte ich übrig, so durfte er mit ins Frikassee. Ihr

könnt auch mehr Erbsen verwenden. Passend zum Hühnerfrikassee ist Reis. Wollt ihr dieses Gericht mit Brot essen, könnt ihr etwas weniger Brühe verwenden. So ist das Hühnerfrikassee etwas dicker.

*Diese Rezepte aus der Kindheit könnten euch auch interessieren:*

[Apfelpfannkuchen](#), [Chicorée-Salat](#)

Ich wünsche euch viel Spaß mit euren Erinnerungen. Schreibt mir doch, was ihr gern einmal nachkochen möchtet. Alles Liebe,

eure Karin

---

## LECKERES KARTOFFELGRATIN – KOCHEN FÜR ANFÄNGER

geschrieben von Karin Knorr | 21. März 2019



Ihr habt den Wunsch, mit wenig Zeit und Aufwand eine leckere Mahlzeit zu zaubern? Da habe ich ein ganz einfaches Gratin für euch. Die Kartoffel ist so vielseitig einsetzbar, sehr gesund und immer lecker. Ich habe schon als kleines Mädchen angefangen zu kochen. Kartoffeln waren meist dabei. Also gut geeignet für Kochanfänger. Diese wenigen Zutaten hat man meist im Haus.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 4 große Kartoffeln
- 200 ml Sahne
- optional Knoblauch
- Käse
- Salz, Pfeffer optional Muskatnuss

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Auflaufform oder mehrere kleine einfetten. Die Kartoffeln schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Dies ist notwendig, damit alle zur gleichen Zeit gar sind. Als nächstes die Scheiben in die Förmchen schichten, maximal 2 Schichten. Die Form nur zu Hälfte füllen, da sonst die Sahne im Ofen überlaufen könnte. Zum Schluss die Sahne würzen und über die Kartoffeln geben. Ab in den Ofen für etwa 25-30

Minuten. Nach 25 Minuten den Käse über die Kartoffeln streuen und nochmals 10 Minuten im Backofen lassen. Jetzt kann serviert werden.

**Tipps:** Das Kartoffelgratin kann beliebig aufgepeppt werden. Manche mögen Schinkenspeck, aber auch Kräuter oder anderes Gemüse. Es schmeckt zu Fleisch, Fisch oder einfach so. Die Sahne könnt ihr auch durch Milch oder Gemüsebrühe ersetzen.

*Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Curry mit Kichererbsen](#)*

Wie liebt ihr euer Gratin, nach welchen Rezepten kocht ihr? Falls ihr noch keins zubereitet habt, probiert es aus. Ich freue mich über euer Feedback.

Alles Liebe eure Karin Knorr