

CURRY – mit Kichererbsen und Spinat

geschrieben von Karin Knorr | 1. August 2018



Ihr möchtet euch ausgewogen ernähren? Da ist es notwendig, alle Nährstoffe in einer Mahlzeit zu kombinieren. Das Ergebnis – ihr seid länger satt und habt mehr Energie. Ein Curry bietet einfach alles. Ich habe heute eines mit Kichererbsen zubereitet. Curry ist ein Gericht aus dem asiatischen Raum mit cremiger Konsistenz. Dieses Rezept passt sehr gut in die „leichte“ Küche, ist in **30 Minuten** auf dem Tisch und benötigt nur #5ünf Zutaten plus Basics.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g gekochte Kichererbsen
- 400 g Tomaten (aus der Dose oder frisch)
- 1 Zwiebel
- 250 g Kokosmilch
- 200 g Spinat
- Basics: Öl, Salz, Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma

Zubereitung:

Zwiebel und Tomaten würfeln, Spinat waschen, trocknen und zerpflücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Die Tomaten und Kokosmilch dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Nun gebt ihr die Kichererbsen sowie den Spinat dazu. Weitere 10 Minuten köcheln. Alles würzen und servieren. Auf dem Foto wurde das Curry mit Reis serviert. Fladenbrot schmeckt auch sehr lecker dazu.

Tipps: Curry ist ein Gericht, das man wieder zubereiten kann, wie es einem schmeckt. Probiert es einfach aus. Wer Knoblauch liebt, kann gern 2 Zehen verwenden. Kräuter wie Petersilie oder Koriander geben dieser Mahlzeit einen besonderen Pepp.

Gesundheitstipps: In diesem Gericht stecken viele vitalstoffreiche Zutaten, so dass man von einer ausgewogenen Mahlzeit sprechen kann. Der Spinat bietet uns Folsäure und Beta-Carotin sowie Magnesium, Kalium, Calcium und Eisen. Die Kichererbsen sind sehr eiweiß- und ballaststoffreich. Zusätzlich haben die Kichererbsen viel Zink aufzuweisen.

Weitere leckere Rezepte findet ihr hier: [Hauptgerichte](#), [Pasta](#), [Pizza](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen. Schreibt mir doch, wie euer Curry

gelingen ist.

Liebe Grüße, eure Karin

Piroggen mit Sauerkraut-Champignon-Füllung

geschrieben von Karin Knorr | 1. August 2018



Die WM hat uns in den letzten Tagen dazu inspiriert, in die Töpfe anderer Nationen zu schauen. Dabei stellten wir fest, dass es in vielen Ländern ähnliche Gerichte gibt. Zum Teil kann man gar nicht feststellen, in welchem Land sie zuerst erwähnt wurden. Mit meinen Teilnehmern habe ich zum Beispiel Piroggen oder Pierogi zubereitet. Diese werden in Russland und Polen gern gegessen. In Russland wird diese Art der Zubereitung Wareniki genannt. Die Füllungen waren auch sehr unterschiedlich. Heute gibt es von mir diese, die mir am besten geschmeckt haben.

Zutaten für den Teig (für 4 Personen)

- 300 g Vollkornmehl
- 1 Ei
- 2 TL Öl
- etwa 100 ml Wasser

Zutaten für die Füllung:

- 100 g servierfertiges Sauerkraut
- 1 Handvoll Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst wird der Teig zubereitet. Hierfür sieben wir das Mehl in eine Schüssel, geben Ei, Öl und Schluck für Schluck das Wasser hinzu. Hierbei schon kräftig kneten. Je länger der Teig geknetet wird, je besser wird er. Man sagt, etwa 10 Minuten. Den Teig abdecken und etwa 30 Minuten ruhen

lassen.

Für die Füllung nehmen wir Sauerkraut, das schon servierfertig ist. Ich hatte es noch übrig von einer anderen Mahlzeit. Die Zwiebeln und Pilze würfeln und in Butter andünsten. Dann das Sauerkraut zufügen. Alles etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis es eine sämige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem großen Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Jetzt wird der Teig etwa 2 mm auf einer bemehlten Fläche ausgerollt und mit einem Glas zu runden Talern ausgestochen. Etwas Füllung auf die Taler geben und gut zusammendrücken. Mit einer Gabel werden die Ränder verziert. Nun geben wir die Piroggen ins Wasser, lassen sie kurz aufkochen und dann bei kleiner Hitze vor sich hin köcheln bis sie oben schwimmen.

Zum Schluss werden die Piroggen in einer Pfanne mit Butter oder Öl von beiden Seiten angebraten. Wer es mag, kann vorher noch eine Zwiebel dünsten und alles zusammen auf einem Teller anrichten.

Tipp: Eine zweite Füllung finde ich noch absolut lecker. Hierfür werden Kartoffeln gekocht und gestampft, mit Sauerrahm und Petersilie sowie Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Ihr könnt hier alles verwenden, was schmeckt, egal ob süß oder herzhaft.

Diese Rezepte aus verschiedenen Ländern könnten euch auch gefallen: [Internationales](#)

Viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin

[SÜSSKARTOFFELN aus dem Ofen](#)

geschrieben von Karin Knorr | 1. August 2018



Heute gibt es gleich drei Zutaten, die wir als Superfood bezeichnen können. Hirse, Avocado und die Süßkartoffel – zusammen entsteht eine Mahlzeit, die optimale Power gibt. Die Süßkartoffel schmeckt und kann vielseitig eingesetzt werden. Heute gibt es die Süßkartoffel aus dem Ofen.



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Tasse Hirse
- 1 Tasse Cocktailtomaten
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 1/2 Tasse Oliven optional
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln auf ein Backblech oder in einer Auflaufform mit Schale bei 200 Grad im Backofen zirka 40 Minuten garen. Die Hirse kochen. 1 Tasse Hirse und 2 Tassen Wasser in einen Topf aufkochen und bei niedriger Hitze quellen lassen. Tomaten, Oliven und Avocado würfeln. In eine Pfanne etwas Olivenöl geben, Tomaten und Oliven darin sämig dünsten (etwa 5 Minuten). Dann Hirse und Avocado dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Die fertige Süßkartoffel aufschneiden, mit der Gabel etwas zerdrücken und mit dem gedünsteten Gemüse belegen.

Tipps: Wer mag, kann die Kartoffel noch mit Kräutern garnieren. Ich koche immer etwas Hirse mehr und kann sie so auch für ein anderes Gericht verwenden.

Gesundheitstipps: Die Süßkartoffel passt gut in die kohlenhydratarmer Ernährung, hat einen niedrigen Glyx, reguliert somit den Blutzuckerspiegel. Sehr viele Nährstoffe, wie unter anderem Folsäure, Magnesium und Kalium unterstützen unser Herz-Kreislauf-System. Die Süßkartoffel ist ein ballaststoffreiches Gemüse und unterstützt unseren Darm. Hirse hat zusätzlich Eiweiß und [Avocado gute Fette](#) zu bieten.

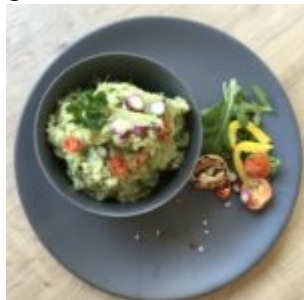
Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Hirsebrei mit Früchten](#)

Uns hat diese Süßkartoffel super gut geschmeckt. Es war ein neues Geschmackserlebnis. Viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

Avocado – Kartoffelbrei

geschrieben von Karin Knorr | 1. August 2018



Als wir Fotos für meine Webseite machten, überkam uns ein kleiner Hunger. Also schauten wir, was ich alles zu Hause hatte. Daraus entstehen oft die tollsten Ideen. Ich liebe es so spontan zu kochen. Es geht meistens schnell und ist immer lecker. Seht selbst:



Zutaten – Avocado-Kartoffel-Brei

Zutaten für 4 Personen:

- 8-10 mehligkochende Kartoffeln
- 1 große reife Avocado
- 1 Tasse Kartoffelwasser (nach Bedarf)
- 1 Chili
- Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, würfeln und in Wasser garkochen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln und Chili in kleine Ringe schneiden, Petersilie fein hacken. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus schaben. Wenn die Kartoffeln gar sind (Messerprobe),

schütten wir das Wasser ab und fangen 1 Tasse davon auf. Als Nächstes fügen wir die Avocado zu den Kartoffeln und stampfen alles zu einem Brei. Wenn die Masse zu fest ist, können wir etwas von dem Kartoffelwasser dazu fügen. Jetzt würzen wir den Brei mit Salz und Pfeffer und geben Frühlingszwiebeln, Chili und Petersilie dazu. Jetzt kann serviert werden. Zu diesem Rezept gibt es wieder ein Video auf meinem YouTube-Kanal.

Tipps: Bei diesem Brei könnt ihr wieder experimentieren, wie es euch gefällt. Knoblauch passt zum Beispiel super gut zu Kartoffeln und Avocado. Statt Petersilie könnt ihr andere Kräuter verwenden. Auch etwas Zitrone gibt dem Gericht eine besondere Note. Zu dem Kartoffelbrei kann sehr gut ein Salat, Fisch, überbackener Käse oder, oder... gegessen werden

Gesundheitstipps: Die Avocado wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus, da sie viele Nährstoffe bietet. Durch die ungesättigten Fettsäuren senkt die Avocado den Cholesterinspiegel. Die geballte Ladung an essentiellen Aminosäuren sowie Vitaminen und Mineralstoffen (wie zum Beispiel Folsäure, Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium) unterstützen unser Herz-Kreislauf-System. Die Avocado macht satt und passt sehr gut in die Gewichtsreduktion.

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Kartoffelbrei aus Süßkartoffeln](#)

Wenn euch meine Rezepte gefallen, Ihr sie nachgekocht habt oder ein neues Rezept entstanden ist, dann gebt mir unter diesem Beitrag euer Feedback.

Alles Liebe,

eure Karin Knorr

[Bolognese an Pasta](#)

geschrieben von Karin Knorr | 1. August 2018



Heute hat sich Silvio ein Rezept von mir gewünscht und so habe ich mich doch gleich an die Suche von einem schönen Foto gemacht. Wenn Ihr etwas kochen möchtet und euch die Zutaten oder die Zubereitung fehlt, schreibt mir einfach. Ich koche es für euch nach. Bolognese kann man vielfältig zubereiten. Mit Fleisch oder Gemüse oder Linsen, mir schmecken alle

Varianten, solange sie frisch zubereitet werden.



Bolognese – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Stange Sellerie
- 1 kleine Stange Porree
- 2 Möhren
- 500 g Hack (alternativ Linsen, Buchweizen oder Tofu)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose geschälte Tomaten (850g)
- 1 rote Paprikaschote
- 200 ml Flüssigkeit (Wasser, Brühe, Saft, Wein)
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chili
- Oregano
- Parmesan am Stück
- Pasta

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln, Gemüse ebenfalls klein schneiden. In einer hohen Pfanne mit etwas Öl das Fleisch krümelig anbraten (ca. 15 Minuten). In einer weiteren Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse ebenfalls in etwas Öl ca. 10 Minuten dünsten. Jetzt wird Tomatenmark unter das Fleisch gerührt, gleich darauf die Tomaten und das restliche Gemüse. Alles wird mit Flüssigkeit abgelöscht und je nach Geschmack gewürzt. Alles bei niedriger Temperatur etwa 10 Minuten durchziehen lassen. In dieser Zeit kann die Pasta gekocht werden. Wenn diese bissfest ist, wird serviert und garniert. Hier passen sehr gut frische Kräuter wie Oregano, Basilikum oder auch Petersilie. Frisch geriebener Käse und Pfeffer aus der Mühle runden das Gericht ab.

Tipps: Ich bereite mir die Soßen für eine Pasta immer nach den Zutaten, die ich noch zu Hause habe oder die unbedingt verbraucht werden sollten zu. Durch das Suppengemüse kann man auf Fertigbrühe verzichten und wirklich nur mit Wasser aufgießen. Man kann das Fleisch auch gänzlich weglassen und hat somit eine leckere Gemüsesoße.

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

Ich wünsche euch allen viel Freude beim Nachkochen oder ein eigenes Rezept kreieren.

eure Karin Knorr

Putengeschnetzeltes an Ananas

geschrieben von Karin Knorr | 1. August 2018



Mir wurde die Frage gestellt, nach welcher Ernährungsform ich bevorzuge. Neumodisch heißt es jetzt „Flexitarier“ Ich esse sehr vielseitig. Jedoch verwende ich sehr wenig Fleisch und kaum Wurst. Wenn es möglich ist, hole ich es direkt beim Züchter/Bauern. Wie Ihr erahnen könnt, gibt es heute etwas mit Fleisch. Eigentlich hatte ich Lust, eine Ananas zu verarbeiten. Was daraus geworden ist, könnt ihr auf meinem [YouTube – Kanal](#) sehen.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Putenschnitzel
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 dicke Scheibe Ananas
- 1 Stück Ingwer (30 g)
- 150 ml Orangensaft
- 1-2 Esslöffel Essig (ich hatte Maracuja-Essig)
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Teelöffel Honig
- Salz, Pfeffer, Chili oder Curry
- 1 Esslöffel Kokosöl

Zubereitung:

Das Gemüse, die Ananas und das Fleisch in Streifen oder Würfel schneiden. Kokosöl in der Pfanne heiß werden lassen und das Fleisch kross von allen Seiten anbraten lassen. Aus der Pfanne heraus nehmen und beiseite legen. Jetzt Zwiebeln, Möhren und Paprika unter Rühren etwa 3-4 unter anbraten. Ingwer dazu geben kurz mit andünsten. Orangensaft, Essig, Tomatenmark, und Honig in die Pfanne geben und kurz durchziehen lassen. Fleisch und Ananas dazu geben und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Tipp: Wer gern scharf isst, kann eine Chilischote oder mehr Ingwer verwenden. Diese wirken entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Das Gericht schmeckt auch ohne Fleisch. Zu dem Geschnetzelten passt gut Naturreis oder eine Scheibe Brot.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Hähnchenpfanne mit Kartoffeln, Pesto und gedünstetem Gemüse.](#)

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen oder neu kreieren. Guten Appetit

eure Karin Knorr