

# MEDITERRANE PIZZA

geschrieben von Karin Knorr | 17. Mai 2016



Gäste haben sich angesagt. Da mache ich gern etwas, das vorbereitet werden kann. Eine Pizza kommt immer an. Wenn sie dazu noch einfach geht und nicht so fettig ist, schmeckt sie auch richtig lecker. Der Boden wird ganz dünn ausgerollt und nach Wahl belegt. Schaut auf meinem YouTube – Video, welchen Spaß wir dabei hatten.

## **Zutaten für 5 dünne Pizzaböden:**

- 500 g Mehl (400 g Mehl 550 und 100 g Vollkornmehl)
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Meeressalz
- 1 Prise Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 300 ml lauwarmes Wasser

## **Zubereitung:**

Die Hefe in dem Wasser auflösen, Olivenöl und Zucker hinzufügen, kurz ruhen lassen. Jetzt Mehl und Salz auf eine große Fläche schütten. Eine Mulde hineindrücken. Langsam das Wasser hineingießen und vom Rand das Mehl zur Mitte ziehen. Dafür eignet sich eine Gabel. So arbeitet ihr das Mehl Stück für Stück ein und knetet es dann mit sauberen, bemehlten Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig. Wer eine Küchenmaschine hat, kann natürlich auch diese verwenden. Der Teig sollte etwa 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen (bis er sich verdoppelt hat). In dieser Zeit kann man sich dem Belag zuwenden.

## **Zutaten für die Tomatensoße:**

- 300 g geschälte Tomaten (aus der Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Tabasco
- Kräuter nach Wahl (z.B. Oregano, Basilikum)

## **Zubereitung:**

Die Knoblauchzehe durch die Presse drücken und in die pürierten Tomaten geben. Kräuter und Gewürze zufügen und verrühren. Wir haben sie kalt auf die Pizza gestrichen. Man kann sie auch noch etwas köcheln und einreduzieren.

## **Zutaten für den Belag:**

Hier könnt ihr eure Fantasie walten lassen. Zum Beispiel könnt ihr aus folgenden Zutaten wählen:

Thunfisch, Zwiebeln  
Parmaschinken, Parmesan, Rucola  
Tomaten, Mozzarella, Basilikum  
Spinat,  
Oliven  
Peperoni  
und und und

Alle Zutaten am besten in Stücke schneiden und in kleinen Schüsseln beiseitestellen.

### **Zubereitung der Pizza:**

Der gesamte Teig wird nun noch einmal auf einer bemehlten Fläche gut durchgeknetet. Jetzt teilt man den Teig in 5 gleich große Kugeln und rollt die erste aus. Nun darf jeder seine Pizza belegen. Und ab damit in den Ofen bei 180 Grad Umluft. Nach etwa 10 bis 15 Minuten ist sie fertig.

Wir bilden dann „Geschmacksgruppen“ und teilen die Pizza-Stücke brüderlich und schwesterlich. Da jede Pizza einzeln gebacken wird, sitzen wir alle lange am Tisch und warten gespannt, was wir so gezaubert haben. Dazu schmecken frische Salate oder gegrilltes Gemüse und auch ein schönes Glas Rotwein. Ich hoffe, ihr habt ebenso viel Freude am gemeinsamen Kochen wie wir.

Womit belegt ihr eure Pizza? Ich freue mich über eure Ideen und Kommentare,  
eure Karin Knorr

---

## **Risotto mit Spargel und Ziegenfrischkäse**

geschrieben von Karin Knorr | 17. Mai 2016



Mein heutiges Rezept gehört ebenfalls in die Rubrik „mit Freunden kochen“ und „Spargelessen“. Der Spargel-Erdbeeren-Salat war eine super Vorspeise. Als Hauptspeise servierten wir, meine Freundin Suna und ich, ein Risotto. Das war

ein Gedicht und hat uns allen sehr gut geschmeckt. Den 2. Teil unserer Foto-Session könnt ihr wieder auf ihrem Blog [Suna Pfeif Kommunikationsdesign](#) anschauen. Und nun kommen wir zum Rezept.



## Spargelrisotto

### **Zutaten für 4 Personen:**

- je 500 g weißen und grünen Spargel
- 250 g Risottoreis
- 200 ml Weißwein
- 900 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 100 g Ziegenfrischkäse
- Salz und Pfeffer
- Öl

### **Zubereitung:**

Von dem grünen Spargel die Enden entfernen und ihn in Stücke schneiden. Den weißen Spargel vom „Kopf“ zum „Fuß“ schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Wir haben sie getrennt blanchiert. Die Möhren, Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und in einem großen Topf mit Öl andünsten. Reis hinzufügen und eine Minute weiter dünsten. Der Reis wird nun mit Weißwein abgelöscht und ab jetzt muss gerührt (einmassiert) werden. Das ganze sollte bei mittlerer Hitze geschehen. Wenn ihr das Gefühl habt, die Masse wird sämig, gebt Gemüsebrühe dazu. Das geschieht solange, bis die Brühe verbraucht ist. Nach ungefähr 20 Minuten darf sich der Spargel dazugesellen. Unter Rühren etwa 8-10 Minuten weiter garen. Eventuell noch noch etwas Brühe (Spargelwasser) dazu geben. Am Ende der Garzeit wird der Ziegenfrischkäse unter gehoben. Vor dem Servieren wird alles noch mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

**Tipp:** Dieses Risotto kann man pur essen oder wie in unserem Fall mit einer gebratenen Hähnchenbrust an Bärlauchpesto serviert. Wer Ziegenkäse nicht mag, verwendet einfach einen anderen Käse.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Spinatsalat an Avocado](#)

Wenn ihr euer Rezept auf meiner Seite sehen wollen, kontaktiert mich. Gern koche ich auch dieses nach und präsentiere euren Namen mit eurer Webseite. Mir macht es immer wieder Spaß, neues auszuprobieren. Nun wünsche ich einen guten Appetit,

eure Karin Knorr

---

## Topinambur-Pfanne mit Mozzarella

geschrieben von Karin Knorr | 17. Mai 2016



Was koche ich heute? Die Frage beschäftigt uns doch ständig. Auf dem Wochenmarkt fiel mir die Topinambur in die Hand und ich nahm einige davon mit... □ Da wir beide, die Knolle und ich noch nie etwas miteinander zu tun hatten, musste ich erst einmal schauen, wie ich sie zubereite. Ich entschied mich für die Pfanne. Schauen Sie selbst hier und [auf YouTube](#):

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 400 g Topinambur
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 1 Chili
- 100 g eingelegtes Gemüse oder getrocknete Tomaten
- 100 g Mandeln (Stifte oder Scheiben)
- 80 g Parmesan
- Mozzarella
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel

### **Zubereitung:**

Die entsprechenden Zutaten waschen, Salat trocken schütteln. Topinambur und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Paprika und Chili ebenfalls klein schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden und den Parmesan reiben. In eine heiße Pfanne Öl und die Zwiebel geben. Wenn sie glasig sind, Topinambur und Paprika zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Circa

8-10 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit die Mandeln in eine heiße Pfanne geben und ohne Öl anrösten. In ein hohes Gefäß geben und mit dem eingelegten Gemüse, Parmesan sowie Salz, Pfeffer und Chilli pürieren. Eventuell noch ein wenig Öl hinzufügen, so dass die Paste cremig ist. Nun kommen wir zum Ende. Die Paste unter die Gemüsepfanne geben und mit dem Mozzarella belegen. Bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen. Und schon kann serviert werden.

**Tipp:** Zu dieser Topinambur-Pfanne passt ein leichter Salat. Sie können auch andere Gemüsesorten wie Zucchini, Champignons oder auch Karotten verwenden.

Dieses Gericht könnte Sie auch interessieren: [Asiatische Hähnchen-Gemüse-Pfanne](#)

Uns hat dieses Gericht richtig gut geschmeckt. Ich bin gespannt, wie Ihre Erfahrungen sind. Schreiben Sie diese gern unter diesen Beitrag.

Viel Freude beim Experimentieren

Ihre Karin Knorr

---

## **SPINAT – LACHS -OMELETT**

geschrieben von Karin Knorr | 17. Mai 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

---

## **GEMEINSAMES KOCHEN – Ofengemüse mit Hähnchenbrustfilet**

geschrieben von Karin Knorr | 17. Mai 2016



Heute habe ich wieder ein Gericht für euch, das wir so einfach aus dem Hut gezaubert haben. „Gemeinsam Kochen“ stand auf dem Programm und dabei entstand dieses Rezept mit Video auf Youtube. Nehmt es als Anregung und verwendet die Zutaten, die ihr gern esst.

### **Zutaten für 8 Personen:**

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Paprikaschoten
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 5 große Champignons
- 8 Kartoffeln

- 2 große Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Frühlingszwiebeln
- Oliven
- 200 g Feta
- Kräuter
- 200 ml Sahne, 200 ml Milch, Salz, Pfeffer, Chili, Öl

### **Zubereitung:**

Die Zubereitung ist ganz einfach. ihr schneidet alle Zutaten in mundgerechte Stücke und gebt sie in eine große Schüssel. Heizt den Backofen vor (etwas 180-200 Grad), bratet die Hähnchenstreifen in etwas Öl in der Pfanne an. Mischt die klein geschnittenen Kräuter mit der Sahne und Milch und schmeckt es mit Gewürzen eurer Wahl ab. Wir haben verschiedene Gewürze wie Paprika, Pfeffer, Kümmel, Salz verwendet. Das muss auf jeden Fall etwas kräftiger schmecken, da es ins Gemüse einzieht. Die Kräuter-Sahne-Mischung gießt ihr über das Gemüse und mischt es gut durch. Nun kann alles, inklusive Fleisch, auf ein gefettetes Blech und in den Backofen. Nach etwa 20-25 Minuten haben wir Feta und Oliven über dem Gemüse verteilt. Noch weitere 10 Minuten backen, anrichten und genießen.

**Tipp:** Ich verwende sehr gern die fleischlose Variante. Hier einfach das Gemüse in Öl, Rosmarin und Kräuter nach Wahl marinieren und ebenso im Ofen garen. Wer größere Portionen verwendet, kann Kartoffeln und Möhren etwas vorkochen. Es geht auch mit anderem Gemüse wie Brokkoli oder Blumenkohl...

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Spaghetti an Tomate-Mozzarella](#)

Ich hoffe, euch mit dieser Idee wieder ein wenig inspiriert zu haben und wünsche viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr

---

## **HOKKAIDO KÜSST PASTA**

geschrieben von Karin Knorr | 17. Mai 2016



Der Herbst kommt in großen Schritten auf uns zu. Die Kürbisse zeigen sich in den schönsten Farben und Formen. Ich mochte als Kind den Kürbis gar nicht. Doch jetzt kann ich nicht genug davon bekommen. Viele gestalten an Halloween

die Kürbisse zu „bösen“ Fratzen und stellen sie mit Lichtern vor die Tür, um Geister zu vertreiben. Dieser Brauch stammt ursprünglich aus Irland, wurde jedoch später heiter in Amerika und Frankreich gefeiert. Ich esse ihn doch lieber. Hier habe ich den Hokkaido als Gemüse zu Nudeln:

**Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 500 g Nudeln
- 1 EL Butter
- Basics: Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chili
- frischen Parmesan (optional)
- geröstete Kürbiskerne (optional)

**Zubereitung:**

Hokkaido abwaschen und in Würfel schneiden, Knoblauchzehe und Zwiebel schälen, ebenfalls würfeln und ruhen lassen. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Nun die Zwiebel in der Pfanne mit Olivenöl andünsten, Knoblauch und Kürbis dazugeben und goldbraun anbraten, immer wieder umrühren. Die abgetropften Nudeln mit der Butter unter das Kürbisgemüse geben und kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Ich habe das Ganze mit einem Feldsalat angerichtet und mit Frühlingszwiebeln garniert.

**Tipps:** Salbeiblätter in Butter zerlassen und darin die Nudeln schwenken. Das Kürbisgemüse dazu geben und essen. Wer es mag, kann das Gericht mit Parmesan und Kürbiskernen aufpeppen.

**Gesundheitstipps:** Der Hokkaido ist sehr vitalstoffreich. Besonders die Schale hat es in sich. Noch ein Grund, die Schale mitzuessen, denn sie enthält extra viel Beta-Karotin! Außerdem hat Kürbis Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor zu bieten. Mit dieser Kraft schützt er unser Immunsystem und wirkt antioxidativ.

*Diese Gerichte könnte euch auch interessieren:* [Selbstgemachte Pasta an Salbeibutter](#)

Guten Appetit,

eure Karin Knorr