

# GNOCCHI MIT GRÜNEM PESTO – selbstgemacht

geschrieben von Karin Knorr | 31. August 2015



Ich liebe den Sommer und vor allem die große Auswahl an Obst, Gemüse und Kräutern. Da wir im Moment keinen eigenen Garten haben, gehe ich samstags gern auf den Markt und lass mich treiben. Dieses Mal wollte ich jedoch Gnocchi selbst zubereiten und suchte gezielt nach den Zutaten. Wir brauchen hierfür weder teure Küchengeräte noch viel Zeit.

## **für 4 Personen:**

- 1 Kilo mehlig kochende Kartoffeln
- ca. 200 – 300 g Dinkelmehl
- 1 Eigelb
- [1 Bund Kräuter](#) (Petersilie, Basilikum...)
- Olivenöl
- Pinienkerne oder Nüsse nach Wahl
- Parmesan
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

## **Zubereitung:**

Kartoffeln kochen, schälen und etwas abkühlen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder auch sehr fein stampfen. Jetzt nach und nach Mehl und das Eigelb unterkneten. Den Teig vierteln und jedes Teil in 1 cm dicke Rollen formen. Mit dem Messer in 2-3 cm Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Wenn sie oben schwimmen sind sie fertig.

Für das Pesto habe ich einen Pürrierstab verwendet. Als erstes den Käse reiben und beiseite stellen. In einem hohen Gefäß die Kräuter und Öl mit dem Stab pürrieren nach und nach die Nüsse und den Käse eventuell auch noch Öl dazugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**Tip:** Das Pesto mache ich immer so einfach aus der Hand. Alles, was ich da habe, kommt hinein. Man kann auch Spinat und Knoblauch verwenden.

Diese Rezepte wären auch etwas für euch: [Gnocchi – Salat, Kürbis-Gnocchi](#)

Viel Freude beim Zusehen und Nachkochen.

Eure Karin Knorr

---

## Asiatische Hähnchen-Gemüse-Pfanne

geschrieben von Karin Knorr | 31. August 2015



Heute habe ich mal ein Rezept, dass wir in meiner „Dienstags-Gruppe“ gekocht haben. Meistens planen wir gemeinsam, was wir denn essen wollen, dann kommen Ideen auf den Tisch und zum Schluss entscheiden wir, was wir essen möchten. Schaut selbst:

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 300 g Reismudeln
- 2 Möhren
- 2 rote Paprikaschoten
- 2-4 Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Sprossen
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Hähnchenbrust
- 3 EL Sojasoße
- Öl
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Nudeln nach Anweisung zubereiten. Das Gemüse waschen und in Streifen schneiden. Jetzt den Wok (eine große Pfanne geht auch) auf den Herd stellen und heiß werden lassen, Öl, Fleisch, Knoblauch und Frühlingszwiebeln hineintun und kurz anbraten, 2 Minuten später kommen die Möhren- und Paprikastreifen hinzu. Alles leicht dünsten lassen. Danach werden die Nudeln und Tomaten in den Wok getan und alles gut vermengt. Etwa 5 Minuten weiter köcheln und rühren. Zum Schluss wird Sojasoße und Sesamöl darüber geträufelt. Wer möchte kann es noch nachwürzen. Zu diesem Gericht gibt es wieder ein Video.

Tipp: Zu diesem Gericht passen auch gut Shitake-Pilze und Chili. Man kann auch die Nudeln extra braten und servieren. Ich lasse mich immer etwas treiben, nehme Gemüse, was gerade da ist und würze nach Geschmack.

**Dieses Gericht könnte euch auch interessieren:** [Putenschnitzel an Couscous](#)

Viel Freude beim Nachkochen

[eure Karin Knorr](#)

---

## **SPAGHETTI AN TOMATE-MOZZARELLA**

geschrieben von Karin Knorr | 31. August 2015



Pasta geht immer oder doch nicht? Viele mögen sie, verzichten jedoch oft, weil Nudeln so gehaltvoll sind. Aus diesem Grund möchte ich auf meinem Blog viele Gerichte präsentieren, die auch gut in eine gesunde und leichte Ernährung passen. Heute stelle ich eine Sommervariante vor, die mein Sohn kreiert hatte. Dieses Gericht schmeckt warm, aber auch kalt sehr lecker und ist schnell zubereitet, wenn überraschend Besuch kommt.

### **Zutaten für 4 Personen**

500 g Spaghetti  
500 g Cherry-Tomaten  
2 Hand voll Basilikum  
2 Mozzarella  
Balsamico  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

### **Zubereitung**

Als Erstes die Nudeln kochen. Tomaten halbieren. Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Die Basilikum-Blätter waschen und klein zupfen. Jetzt gebt ihr Tomaten, Mozzarella, Basilikum, Öl und Essig in eine Schüssel, würzt es mit Salz und Pfeffer und gebt zum Schluss die heißen Nudeln dazu. Alles schnell vermengen und in einer großen Schüssel servieren.

Tipp: Verwendet doch nach eurem Geschmack noch weitere Zutaten. Zum Beispiel schwarze Oliven, Rucola oder Spinat.

Dieses Gericht könnte euch auch gefallen:

Viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

---

## **SELBSTGEMACHTE NUDELN an Salbei-Butter**

geschrieben von Karin Knorr | 31. August 2015



Wenn ich gewusst hätte, wie einfach es geht, dann... Esst ihr auch so gern Pasta? Bisher habe ich mir die fertigen Nudeln gekauft. Selbst aus Teig Pasta zu machen, habe ich immer verworfen, da ich keine Nudelmaschine habe. Heute dachte ich mir, ich starte einen Versuch. So einfach geht es. Man nehme:



Nudeln an Salbeibutter – Karin Knorr

## Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Mehl
- 4 Eier
- 4 Esslöffel Öl
- Butter und einen Strauß Salbei

## Zubereitung:

Die Eier in eine Schüssel schlagen. Dann das Öl dazu geben und kräftig verrühren. Als nächstes langsam das Mehl hinzufügen und kneten. Es geht gut per Hand. Wer möchte, nimmt eine Küchenmaschine. Jetzt darf der Teig sich ein wenig ausruhen. In der Zwischenzeit wird überlegt, welche Soße dazu passt. Ich entschied mich heute für Salbei-Butter. Der Teig sollte eine halbe Stunde ruhen bevor er ganz dünn ausgerollt wird. Vorher Wasser für die Nudeln ansetzen. Das Salz darf nicht vergessen werden. Jetzt wird der Teig 4 mal übereinander geschlagen und in schmale Streifen geschnitten. Mit der Hand lockern wir die Streifen ein wenig auf, damit sie nicht verkleben. Jetzt die Butter in der Pfanne auslassen und klein geschnittenen frischen Salbei hinzufügen. Die Nudeln in das kochende Wasser tun. Sie sind in zirka 2 Minuten fertig (je nach Dicke). Jetzt abgießen und zu der Salbei-Butter geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und schon ist das Gericht fertig. Es kann angerichtet werden. Bei mir gibt es sie bald wieder. Die Nudeln waren lecker.

**Tipp:** Möchtet ihr mehr Nudeln herstellen dann hängt diese einfach auf und lasst sie trocknen. Sie benötigen jedoch länger als 2 Minuten, um bissfest zu werden. Die Soßen könnt ihr nach Belieben variieren.

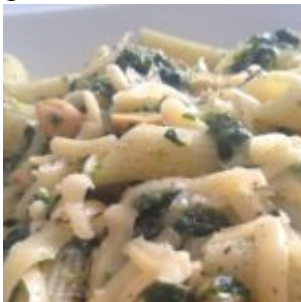
Ich wünsche euch viel Spaß dabei

eure Karin Knorr

---

## [Penne Rigate an Spinat-Erdnuss-Sauce](#)

geschrieben von Karin Knorr | 31. August 2015



Geht es euch auch oft so, ihr habt den ganzen Tag Termine und Erledigungen auf dem Plan und für eine Mahlzeit keine Zeit? Greift dann zu einem

Fertiggericht oder nascht euch durch die Schränke? Für alle, die sich eine leichte schnelle Mahlzeit zubereiten möchten, ist das heutige Nudelgericht mit einer Spinatsauce genau das Richtige.

### **Zutaten für 2 Personen**

160 g Nudeln (Penne oder Tagliatelle)  
1 mittlere Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
300 g Blattspinat  
120 g Käse (Gouda oder Feta)  
1 Hand voll gesalzene Erdnüsse  
Öl zum Andünsten  
Pfeffer, Salz, Chili

### **Zubereitung**

Als Erstes die Nudeln in kochendes Wasser geben. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in Öl andünsten. Dann den Spinat und in Würfel geschnittenen Käse dazu geben. Am besten dabei bleiben und rühren, damit der Käse nicht anbrennt. Eventuell einen oder zwei Löffel Wasser dazu geben. In der Zwischenzeit sind die Nudeln fertig. Diese abgießen und mit den Nüssen zu der Spinat-Käse-Sauce geben. Und schon ist das Gericht fertig. Nun auf einem Teller anrichten und mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

**Tipp:** Ich hatte dieses Gericht mit Gouda probiert und es war ziemlich mild. Wer es herzhafter mag, kann kräftigeren Käse ausprobieren. Der Feta zum Beispiel bringt mehr Gewürz hinein und hat weniger Fett.

**Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:** [Spinatpesto an Spaghetti](#), [Pasta mit Fisch und Spinat](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren. Ladet euch doch wieder einmal Gäste ein und verwöhnt sie mit diesem einfachen und doch extravaganen Nudelgericht.

Eure Karin Knorr

---

## **SAUERKRAUT-TOPF**

geschrieben von Karin Knorr | 31. August 2015



Für alle, die gern Sauerkraut essen, habe ich hier eine recht schnelle Variante ausprobiert. Mit seinem hohen Vitamingehalt (besonders Vitamin C) stärkt es gerade jetzt im Winter unser Immunsystem. Eine große Rolle für unser Immunsystem spielt der Darm. Um diesen zu stärken bietet das Sauerkraut viele Ballaststoffe und eine probiotische Wirkung. Ein Grund mehr, öfter Sauerkraut zu essen.

### **Zutaten für 2 Personen**

1 kleine Zwiebel  
1 rote und 1 gelbe Paprika  
1 Dose Pizzatomen (400g)  
250 g Sauerkraut inkl. Saft (ich nehme es entweder frisch oder aus der Tüte)  
Pfeffer, Paprika, Cayenpfeffer  
Öl zum Andünsten, etwas Gemüsebrühe zum Ablöschen

### **Zubereitung**

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls die Paprikaschoten. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten, wenn sie glasig sind mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Dann die restlichen Zutaten dazu geben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Dieses Sauerkraut könntet ihr zum Beispiel einfach zu einer Scheibe Brot essen oder zu Kartoffeln und Bratwurst oder oder...

**Tipp:** Sauerkraut passt gut in eine Gewichtsreduktion. Ich habe heute dem Sauerkraut eine Möhre zugefügt und statt Dosentomen meine Tomatensoße verwendet.

**Dieses Rezept könnten euch auch interessieren:** [Sauerkrautsuppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr