

SHAKSHUKA – afrikanische Eierspeise

geschrieben von Karin Knorr | 25. Juli 2019



Hallo meine Lieben,

heute gibt es wieder ein Rezept von mir, das ich schon seit Jahren zubereite. Es kommt in meinen Kursen super an, jeder will das Rezept und so präsentiere ich es euch hier auf meinem Blog. Natürlich gibt es auch eine Schritt-für-Schritt-Anleitung auf meinem YouTube-Kanal. Shakshuka hat viele interessante Geschichten zu erzählen. Ist eine Spezialität der israelischen und nordafrikanischen Küche. Diesem leckeren Gericht wird nachgesagt, dass es ein Kateressen, Familiengericht und Liebeserklärung in einem ist. Probiert es aus und berichtet mir, was es für euch ist.

Zutaten für 2 Personen

- 2 rote Paprika
- 1 Dose Tomaten (400 g, natur)
- 4 Eier
- Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikagewürz
- Meersalz und Pfeffer
- Feta optional
- Avocado optional
- Hummus optional

Zubereitung:

Die Paprika würfeln und in einer Pfanne im Öl etwa 5 Minuten andünsten. Anschließend Tomaten sowie die Gewürze hinzufügen und für 15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie hacken, den Käse zerbröseln und die Avocado in Scheiben schneiden.

In die Tomatensauce 4 Mulden drücken und die Eier in die Mulden geben und das Eiweiß vorsichtig in die Sauce rühren. Eigelb ganz lassen. Die Eier etwa 10 Minuten, abgedeckt, bei mittlerer Hitze stocken lassen. Vor dem Servieren mit Petersilie und Feta bestreuen. Dann auf 2 Teller mit der Avocado und dem Hummus anrichten.

Tipps: Ihr könnt dieses Shakshuka nach eurem Geschmack zubereiten. Ich liebe

es ein wenig scharf und verwende sehr gern Chili. Auch Oliven mit zu den Tomaten geben, gibt dem Gericht eine ganz andere Note. Wer Hummus nicht mag, kann die Kichererbsen im Ofen rösten und über das Shakshuka streuen. Ihr habt somit eine ausgewogene Mahlzeit mit allen Nährstoffen. Wer es mag, kann dazu Wraps oder Fladenbrot essen.

Dieses leckere Gericht könnten euch auch gefallen: [Piroggen mit Sauerkraut-Füllung](#)

Ich wünsche euch eine schöne Zeit und viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

TAMILISCHES CURRY mit Roti

geschrieben von Karin Knorr | 25. Juli 2019



Hallo meine Lieben, heute schauen wir wieder einmal in fremde Töpfe. Die Idee zu diesem Gericht kam mir auf Anfrage meines Kindergartens. Seit einigen Jahren koche ich dort mit Eltern und Kindern gesunde Gerichte mit wenigen Zutaten und ohne Zucker. In internationalen Wochen stellen sie die Herkunftsländer der Kinder vor. Natürlich auch die Besonderheiten der jeweiligen Küche. Spannend sind für mich immer die Gewürze.

Curry – Zutaten für 4 Personen

- 2 Schalotten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 500 g Cocktailtomaten
- 400 g jungen Spinat
- 400 ml Kokosmilch
- 3 Möhren
- 1 TL Currypaste
- Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
- Öl

Zutaten Roti

- 300 g Weizenmehl (traditionell Chapatimehl)

- 1 TL Salz
- Ca 180 – 200 ml warmes Wasser

Zubereitung

Zuerst den Teig für das Fladenbrot verrühren und ruhen lassen. Auch das Curry benötigt sehr wenig Zeit. Als Erstes werden Zwiebeln und Knoblauch gewürfelt, die Tomaten halbiert, die Möhren geraspelt und der Spinat klein gezupft. Die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Öl glasig dünsten. Nun die Möhren sowie Tomaten dazugeben und etwa zwei Minuten anrösten. Mit der Kokosmilch ablöschen. Jetzt kommen die Gewürze dazu. Ich mag es gern etwas scharf, daher die Currypaste. Wenn Kinder mitessen, dann etwas vorsichtiger würzen. Das ganze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis es sämig ist. In der Zwischenzeit kann man das Fladenbrot (Roti) teilen und ausrollen (Pfannengröße). Die Fladen in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Kurz vor dem Servieren (etwa 3 Minuten) gibt man den Spinat hinzu und schmeckt das Curry noch mit Salz und Pfeffer ab. Ich garniere gern mit Kräutern.

Tipps: Roti kann man gern durch Reis ersetzen. Das Curry lässt sich zum Beispiel mit Brokkoli oder anderen Gewürzen variieren. Probiert es einfach aus.

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

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin

LECKERER SALAT AUS GNOCCHI

geschrieben von Karin Knorr | 25. Juli 2019



Kennt ihr das, dass immer etwas übrig bleibt? Gestern hatte ich nach langer Zeit mal wieder Gnocchi selbst gemacht. UND sie sind nicht alle geworden. Ja, da ich dies bewusst so mache, gibt es daraus noch eine zweite Mahlzeit. Entweder mit einer anderen Soße oder wie heute in meinem Fall wird ein Salat daraus.

Zutaten:

- Gnocchi
- 10 Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- Pesto
- 1 Handvoll Salat (Rucola)
- Parmesan nach Bedarf
- Basics: Salz, Pfeffer, Butter oder Öl

Zubereitung:

1 Esslöffel Butter in einer Pfanne auslassen und die Gnocchi von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, darin gewürfelten Knoblauch und Tomaten zergehen lassen. Das Ganze in einer Schüssel mit den Gnocchi vermengen. Nun geriebenen Parmesan und 2-3 Esslöffel Pesto dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf etwas Öl dazu geben. Fertig ist der Salat. Ihn kann man warm und auch kalt genießen. Ich zeige euch auf meinem YouTube Kanal, wie einfach dieser Salat zubereitet ist.

Tipps: ihr könnt alles, was euch schmeckt für den Salat verwenden. Er eignet sich auch gut zum Lunch. Gnocchi kann man gut vorbereiten und einfrieren. Ich liebe diese kleinen Kartoffelbällchen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gnocchi und Kürbisgnocchi mit Pilzsoße](#)

Viel Freude beim Zubereiten,

eure Karin Knorr

AJVAR – PAPRIKAMUS aus dem Balkan

geschrieben von Karin Knorr | 25. Juli 2019



Die Fußball – WM hat uns in den letzten Wochen inspiriert, Gerichte aus anderen Ländern zu kochen. Nicht alle haben es auf diesen Blog geschafft. Jedoch dieses Ajvar aus Kroatien. Die Zutaten sind sehr überschaubar und die Zubereitung ist sehr einfach.

Zutaten für 2 Gläser (etwa 500g)

- 4-5 große Paprika (rot, orange)
- 1 Aubergine
- 3 Knoblauchzehen
- 1-2 Chili
- 100 ml Öl
- 80 ml Weinessig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Paprikaschoten halbieren, auf ein Backblech geben und im Ofen grillen, bis die Haut Blasen schlägt und schwarz wird. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten klein schneiden. Die Haut von der Paprika abziehen und die Schoten ebenfalls klein schneiden. Als Nächstes werden die Zutaten in einen Topf gegeben und etwa zehn Minuten gedünstet. Dann pürieren und zirka eine Stunde in einer Auflaufform bei 200 Grad (Umluft) im Ofen garen. Zum Schluss noch einmal pürieren und in Gläser füllen.

Tipps: Ajvar kann man gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Die Schärfe lässt sich nach Belieben variieren. Ich könnte mir vorstellen, Ajvar auch zu verschenken.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [DIPS](#), [AUFSTRICHE](#), [PESTO](#)

Viel Spaß beim Nachkochen,

eure Karin

RATATOUILLE MIT PARMESAN

geschrieben von Karin Knorr | 25. Juli 2019



Oft kommt es vor, dass genau eine Paprika oder eine Tomate oder eine Zucchini vor sich „hinliegen“ und auch nicht besser werden. Eingefleischte Köchinnen holen sich einfach noch die eine oder andere Zutat dazu und bereiten ein leckeres Gericht zu. Dieses ehemals Arme-Leute-Essen wurde in der Gegend um Nizza erstmals um 1930 erwähnt. Ratatouille heißt nach der Interpretation angeblich Reste-Fraß (rata = Fraß; touiller = umrühren). Hier können wir wieder nach Lust und Laune vorgehen. Das Ratatouille einfach nur so essen, zu

einer Scheibe Brot, oder als Beilage zum Fleisch servieren.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 5 Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
- Parmesan

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und ruhen lassen. Das restliche Gemüse waschen und in Streifen schneiden. Wer mag, kann das Gemüse (Paprika, Aubergine und Zucchini) vorher grillen. So bekommt das Ratatouille ein schönes Röstaroma. Die Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne leicht andünsten. Dann die Tomaten hinzufügen und unter ständigem Rühren bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, mit den Gewürzen abschmecken. Jetzt wird das Gemüse in einer gefetteten Auflaufform geschichtet und mit dem Tomatensugo aufgefüllt. Das ganze kommt für 25 Minuten bei 200 Grad in den Ofen. Fünf Minuten vor Schluss bestreuen wir das Ratatouille mit dem geriebene Käse.

Tipp: Ratatouille wird ursprünglich recht lange in der Pfanne gekocht (50 Minuten). Mir schmeckt es, wenn es noch ein wenig knackig ist. Wer sich das Grillen sparen möchte, kann das ganze Gemüse würfeln und in der Pfanne schmoren.

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

Nun wünsche ich euch allen eine schöne Zeit und viel Spaß beim Nachkochen

eure Karin

Piroggen mit Sauerkraut-Champignon-Füllung

geschrieben von Karin Knorr | 25. Juli 2019



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