

TABOULEH – veganer Petersiliensalat

geschrieben von Karin Knorr | 24. Juni 2018



Ich habe diesen Petersiliensalat so oft mit meinen Gruppen und Schülern zubereitet, weil wir diesen mit wenigen Zutaten in kurzer Zeit auf den Tisch zaubern können. Es hat mich gerade gewundert, dass er es noch nicht auf meinen Blog geschafft hat. Diese Zutaten habe ich immer zu Hause! Also dann mal los...

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Couscous (1 Becher)
- 1 Bund Petersilie
- 3 mittlere Tomaten
- 1 Handvoll Minze
- 2 Frühlingszwiebeln
- Saft 1 Zitrone
- 3-5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Da Couscous schon vorgegart ist, benötigen wir nur 2 Becher kochendes Wasser. Couscous und Wasser in eine große Schüssel geben und so lange ziehen lassen, bis das Wasser aufgesaugt ist. Das sind etwa 5-10 Minuten. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten würfeln, kleinhacken und die Zitrone auspressen. Diese zu dem Couscous geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist der Salat.

Tipp: Diesen Salat serviert man auf einem großen Teller und legt Salat-Schiffchen ringsherum. So kann man Tabouleh mit der Hand essen.

Einen weiteren Tipp habe ich für euch auf meinem Kanal. Hier zeige ich euch, wie man Petersilie länger frisch hält. Schaut selbst...

Welche Tipps habt ihr denn für mich? Schreibt mir gern in die Kommentare.

Alles Liebe,

eure Karin

ITALIENISCHE GEMÜSESUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 24. Juni 2018



Letztens habe ich mit meinen Teilnehmern eine Gemüsesuppe gekocht. Die ist so lecker geworden, dass ich sie gleich auf meinem YouTube-Kanal für euch nachgekocht habe. Jetzt musste ich noch schauen, ob alle Zutaten vorrätig waren und los ging es. Schaut selbst:

Zutaten für 4 Personen:

- ca. 500 g dicke Bohnen (ich hatte sie im Glas, getrocknete gehen auch)
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 100 g Sellerie (ich hatte 2 Stangen Staudensellerie)
- 2 Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose Pizzatomaten
- ca 1 Liter Wasser (alternativ selbst gemachte Brühe)
- ca 50 g Suppennudeln
- 2-3 Blätter Kohl (ich hatte Schwarzkohl)
- Kräuter zum Garnieren
- Öl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alles Gemüse waschen und in Streifen oder Würfel schneiden. Öl in einen Topf geben und Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Kartoffeln, Möhren darin ca. 2 Minuten braten. Danach kommen Tomatenmark, Tomaten, Brühe und Bohnen dazu. Aufkochen und bei kleiner Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss geben wir die Nudeln und den klein geschnittenen Kohl dazu und lassen es nochmals 15 Minuten gar ziehen. Jetzt wird die Suppe mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und kann serviert werden. Ich habe Saure Sahne, Parmesan und das klein geschnittene Kraut vom Sellerie verwendet, um die Suppe zu garnieren.

Tipp: Zu dieser Suppe passt auch Schinkenspeck. Dieser wird in Würfel geschnitten und als erstes in einem Topf angebraten. Danach wie beschrieben. Auch bieten Gemüseeintöpfe wie diese sehr viele Vitalstoffe. Besonders viel Eiweiß ist durch die Bohnen enthalten.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Gräupchensuppe aus Omas Küche](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

COUSCOUS SALAT MIT AVOCADO

geschrieben von Karin Knorr | 24. Juni 2018



Ich liebe Salate, schnelle Gerichte und probiere gern neue Rezepte aus. Bei meinem heutigen Salat stöbere ich ein wenig in der afrikanischen Küche. Ich verwende Couscous, der schon vorgegart ist. Somit spare ich Zeit. So einfach und schnell ist der Salat zubereitet, seht selbst.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Becher Couscous
- 2 Becher heißes Wasser
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Paprikaschoten
- 2 kleine Avocado
- 2 Zitronen
- 1 Bund Petersilie
- 3 Stängel Minze
- Schafskäse
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser überbrühen. Jetzt die Paprikaschoten und den Schafskäse in Würfel, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Avocado ebenfalls würfeln und sofort mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Somit schützen wir die Avocado vor Oxidation und sie bleibt schön grün. Jetzt können wir alles in eine große Schüssel geben und miteinander verrühren. Zum Schluss werden die restlichen Zutaten (2 Esslöffel Olivenöl, Minze, Salz und Pfeffer) hinzugefügt.

Tipp: Auch bei diesem Salat kann man kreativ sein. Wer es mag, kann mehr

Zitrone und Petersilie verwenden. Auch Tomaten sind hier sehr lecker.

Gesundheitstipp: Wer weniger Weizenprodukte essen möchte, kann hier gern auch Hirse oder Quinoa verwenden. Diese müssen jedoch gekocht werden. Diese Mahlzeit bietet wieder alle Nährstoffe. Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette sowie Vitamine und Mineralstoffe. Sie ist ballaststoffreich und vitaminarm. Die Superfrucht Avocado ist ein richtiges Kraftpaket und bietet uns unter anderem die Vitamine A, E und K, viel Calcium sowie die sekundären Pflanzenstoffe Lutein und Lycopin. Alle Inhaltsstoffe werden besonders gut durch die vorhandenen Fettsäuren (ungesättigte Fettsäuren) von unserem Körper aufgenommen.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Indische Linsensuppe](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und somit euren Speiseplan bereichern. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

[Soljanka](#)

geschrieben von Karin Knorr | 24. Juni 2018



Die Soljanka ist eine säuerlich, scharfe Suppe. Meine Familie hat sie oft aus Wurstresten zubereitet. Man kann jedoch auch Fleischreste und deren Soße verwenden. Kassler wurde früher auch gern genommen. Natürlich bekommt die Suppe dann einen ganz anderen Geschmack. Die Soljanka kommt aus dem osteuropäischen Raum. Grundzutaten waren zahlreiche Salzprodukte wie Salzgurken, Sauerkraut, oder anderes sauer eingelegtes Gemüse. Auf meinem YouTube – Kanal könnt ihr sehen, wie schnell und einfach Gerichte zubereitet werden.

Meine Zutaten:

- 1 Ring Fleischwurst
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Paprikaschoten
- 3 Tomaten
- 2 Salzgurken (alternativ Gewürzgurken) und 1 Glas Gurkenbrühe
- 2 TL Tomatenmark

- 1 Glas sauer eingelegtes Gemüse (ich hatte Paprika verwendet)
- 500 g Sauerkraut (mit Saft)
- 1 Liter Wasser oder Brühe
- 1 Chilischote
- 1 Löffel saure Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alles in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebeln und Chili würfeln. Wurst und Zwiebeln kurz anbraten. Dann die restlichen Zutaten (außer Sahne) dazugeben und kurz mit schmoren. Mit Brühe oder Wasser ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Tomatenmark dazu und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren noch einen Löffel saure Sahne drauf und schon ist die Soljanka fertig.

Tipp: Es gibt so viele verschiedene Varianten die Soljanka zuzubereiten. Viele verwenden Letscho und Ketschup. Mir ist dies zu süß und schmeckt zu sehr nach Tomate. Diese Variante benutzt auch kein Sauerkraut. Statt saurer Sahne kann man auch süße Sahne verwenden. Also ganz nach Geschmack.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Zigeuner-Sauerkraut](#), [Schichtsalat mit Hering \(Pod Schuboj\)](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

GNOCCHI MIT GRÜNEM PESTO – selbstgemacht

geschrieben von Karin Knorr | 24. Juni 2018



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 Pürierstab verwendet. Als erstes den Käse reiben und beiseite stellen. In einem hohen Gefäß die Kräuter und Öl mit dem Stab pürieren 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

FLEISCHKLÖSSCHEN in Tomatensud

geschrieben von Karin Knorr | 24. Juni 2018



Die klassischen Frikadellen haben schon längst Konkurrenz bekommen. In vielen Variationen werden sie auf Partys oder beim Picknick serviert. Ich habe hier eine mediterrane Variante ausgewählt, die mir persönlich sehr gut schmeckt. In Spanien heißen diese Hackbällchen Albóndigas. Sie benötigen folgende

Zutaten:

- 500 g Hackfleisch
- 2 frische Eier
- Semmelbrösel
- 2 Zwiebeln
- 15 grüne Oliven
- 2 Dosen Pizzatomaten
- 2 Lorbeerblätter
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Mehl

Zubereitung:

Fleisch mit den Eiern vermischen. So viel Semmelbrösel dazugeben, bis die Masse geschmeidig ist. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt klein gehackte Oliven hinzufügen. Als Nächstes walnussgroße Bällchen aus dem Teig formen. Die fertigen Bällchen mehlieren (durchs Mehl rollen). In einer tiefen Pfanne von allen Seiten kräftig anbraten. Kurz vor dem Ende die in Würfel geschnittenen Zwiebeln dazu geben und glasig anbraten. Jetzt kommen die Dosentomaten und die Lorbeerblätter dazu. Die Temperatur herunterstellen und mindestens 30 Minuten köcheln lassen, gegebenenfalls etwas Wasser nachgießen. Mit Kräutern garnieren und Brot dazu servieren.

Tipp: Die Fleischklößchen schmecken am besten, wenn sie mindestens einmal aufgewärmt werden. Noch besser ist es, wenn sie über Nacht durchziehen können. Wer mag, kann die Fleischbällchen mit einem Glas Sherry ablöschen und erst danach die Tomaten dazu geben.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Leichter Sommersalat mit Eibly](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr