

# QUINOA – SALAT mit Radieschen

geschrieben von Karin Knorr | 13. Mai 2019



Ich suche immer wieder nach Rezepten, die in eine gesunde und moderne Ernährungsweise passen. Ihr sucht Rezepte mit wenigen Zutaten, die gut in den Alltag passen. Heute habe ich einen richtig leckeren Salat, der meine und eure Erwartungen erfüllt. Dieses Gericht ist ausgewogen und eine richtige Vitalstoff-Bombe. Denn Quinoa, das Korn der Inkas, ist aus meiner Sicht ein Superfood. Dazu könnt ihr in meinem Artikel ([siehe hier](#)) noch viel mehr lesen. Der Quinoa-Salat schmeckt warm oder auch kalt sehr gut. Schaut selbst...

## **Zutaten für 4 Personen:**

- 250 g Quinoa
- 1/2 Bund Radieschen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Romana-Salat
- 1 Chili
- 1 Zitrone
- optional 50 g Feta

## *Für das Dressing:*

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 60 ml Orangensaft
- 1 EL Himbeeressig
- 3 EL ÖL
- Chili

## **Zubereitung:**

Quinoa waschen und im Verhältnis 1:2 mit Wasser (nach Packungsanleitung) etwa 15 Minuten kochen. Nun die Zutaten fürs Dressing in einem hohen Gefäß pürieren. Gemüse in feine Scheiben und Zitrone in Spalten schneiden, Feta zerkrümeln. Den Salat zupfen oder die Blätter als Schiffchen verwenden.

Quinoa in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben und sofort mit dem Dressing vermischen. So verbinden sich die Aromen optimal. Nun die restlichen Zutaten hinzufügen und fertig ist unser leckerer Salat.

**Tipp:** Ihr könnt den Quinoa-Salat zum Beispiel, wie ihr es auf dem Foto seht,

im Salatblatt servieren und habt eine tolle Idee für Fingerfood. Der Salat schmeckt am nächsten Tag mindestens genauso gut, also eine tolle Mahlzeit für die Arbeit, Schule oder Picknick. Der Salat schmeckt natürlich auch mit einem Dressing eurer Wahl.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Quinoa – Sommersalat](#)

Wenn ihr dieses oder andere Rezepte ausprobiert, freue ich mich über ein Feedback von euch, gern auch als Foto bei Instagram mit dem #mitknorrfit.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

---

## FENCHEL – RADICCHIO – SALAT

geschrieben von Karin Knorr | 13. Mai 2019



Wir befinden uns gerade in der Fastenzeit. Ich verzichte wie in jedem Jahr auf Süßes. Dazu gehören für mich Kuchen, Schokolade und Eis. Um den Körper zu entgiften, sollten wir viel Gemüse und Salate essen. Da habe ich für euch eine neue Salat-Kombination ausprobiert. Ich finde diesen Salat so lecker, dass ich euch das Rezept unbedingt zeigen möchte.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Fenchel
- 1/2 Radicchio
- 2 Apfelsinen
- 2-3 Lauchzwiebeln
- 3 Stängel Dill

### **Honig-Senf-Dressing:**

- 2 TL Senf
- 1 EL Honig
- 5 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 3 EL Essig (Dattel-Feigen-Balsam)
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Radicchio in Streifen schneiden. Die Stiele vom Fenchel abschneiden. Das Kraut beiseitelegen. Nun den Fenchel ebenfalls in feine Streifen schneiden. Als Nächstes die Orangen filetieren. Kräuter und Zwiebeln kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen und über den Salat geben.

**Tipps:** Als Topping könnt ihr geröstete Kichererbsen oder Nüsse eurer Wahl verwenden. Ich könnte mir auch gut vorstellen, dass Romanasalat oder Chicorée sehr gut zum Fenchel passen.

Diese Salate könnten euch auch schmecken: [Kohlrabisalat](#), [Chicoréesalat](#)

Viel Spaß beim Zubereiten und Probieren. Schreibt mir doch in die Kommentare, wie es euch geschmeckt hat.

Bis zum nächsten Beitrag,

eure Karin

---

## **WINTERSALAT mit Rosenkohl und leckerem Dressing**

geschrieben von Karin Knorr | 13. Mai 2019



Rosenkohl – wahre Liebe oder nicht? Ich esse den Rosenkohl im Winter ganz gern, entweder als Beilage oder in Gemüsesuppen. Also ganz klassisch. Wir können ihn auch als Rohkost im Salat essen. Warum sollten wir das leckere Wintergemüse öfter essen? Der Salat bietet alle wichtigen Nährstoffe und ist somit eine gute Basis für die gesunde Ernährung. Durch seine Inhaltsstoffe kann er somit als volle Mahlzeit gegessen werden.

### **Zutaten für 2 Personen**

- 350 g frischen Rosenkohl
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 1 Vollkornbrötchen
- 30 g Mandelblättchen

- 1 TL Süße eurer Wahl

**Basics:**

- 2 EL Himbeeressig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Senf,
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Rosenkohl bissfest kochen. Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig anrösten. Ebenso mit den Mandeln verfahren. Die Tomaten halbieren. Die restlichen Zutaten zu einem Dressing verarbeiten. Den Rosenkohl halbieren. Alles in einer Schüssel vermengen und servieren.

**Tipps:** Den Salat kann man gern mit zur Arbeit nehmen. Hier würde ich die Brotwürfel gesondert mitnehmen und erst vor dem Essen zum Salat fügen. Ich könnte mir auch gekochtes Ei oder Feta zu diesem Salat vorstellen. Probiert auch Granatapfel dazu. Gewürze wie Kümmel oder Kreuzkümmel sind gut für die Verdauung.

**Gesundheitstipps:** Rosenkohl hat viele Ballaststoffe, die unsere Verdauung in Schwung bringen. Auch bei den Vitaminen und Mineralstoffen braucht sich der Rosenkohl nicht zu verstecken. Folsäure, Vitamin K und C sowie Eisen und Kalium stärken unserer Immun- und Herz-Kreislauf-System.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Gnocchisalat](#), [Linsensalat](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Zubereiten,

eure Karin Knorr

---

## [TRADITIONELLES WEIHNACHTSGERICHT: OMAS KARTOFFELSALAT MIT HERING](#)

geschrieben von Karin Knorr | 13. Mai 2019



So kurz vor Weihnachten sollte man schon sein Essen geplant haben. Wie sieht

es bei euch aus? Esst ihr Weihnachten auch traditionell? In meiner Familie gibt es immer Kartoffelsalat und Würstchen. Ich erzählte euch bereits, dass meine Familie in Sachsen zu Hause ist. Meine Oma bereitete den Kartoffelsalat immer mit Bismarckhering zu. Ich entscheide mich heute für Matjes:

### **Zutaten:**

- 8 mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 2-3 Matjesfilets (alternativ Bismarckhering)
- 1 Apfel
- 2-3 saure Gurken
- 1/2 Gurke
- eine kleine Zwiebel
- 400 g Naturjoghurt
- 2 TL mittelscharfer Senf
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Während die Kartoffeln mit Schale kochen, bereite ich das Dressing zu. Matjes, Apfel, Gurken und Zwiebel in Würfel schneiden. Alles mit den restlichen Zutaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Wenn die Kartoffeln gar sind, pellen, klein schneiden und noch warm unter das Dressing rühren. Ziehen lassen und noch einmal abschmecken. Fertig ist der Kartoffelsalat. Wer sehen mag, wie schnell so ein Kartoffelsalat auf den Tisch gezaubert wird, kann sich dies auch auf meinem YouTube – Kanal inspirieren lassen.

**Tipps:** Die Oma hat den Salat mit Mayonnaise gemacht. Vielleicht versuche ich mich in diesem Jahr auch mal wieder an selbstgemachter Mayo. Natürlich gibt es zu diesem Salat auch wieder ein Würstchen.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Kartoffelsalat mit Würstchen – traditionell, festliches Rotkohl](#)

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee. Wie esst ihr euren Kartoffelsalat am liebsten? Was gibt es bei euch an den Weihnachtstagen zu essen?

Nun wünsche ich euch eine schöne geruhliche Zeit mit euren Lieben,

eure Karin Knorr

---

## **KRAUTSALAT aus Spitzkohl**

geschrieben von Karin Knorr | 13. Mai 2019



Das Auge isst ja bekanntlich mit. Schon deshalb sollte man sich ein wenig mehr Zeit beim Anrichten seines Tellers nehmen. Mit ein wenig Kräutern wird die Mahlzeit nicht nur optisch aufgepeppt, Kräuter liefern sehr viele Mineralstoffe, die wichtig für unseren Stoffwechsel sind. Im Moment gibt es frischen Kohl auf dem Markt zu kaufen oder im Garten zu ernten. Nicht nur die Inhaltsstoffe lassen sich sehen, der Spitzkohl ist sehr mild und lässt sich vielfältig verarbeiten. Heute gibt es einen Krautsalat:

### **Zutaten für 4 Personen**

- 500 g Spitzkohl
- 10 Cocktailtomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 5 Essiggurken (alternativ Gewürzgurken)
- 2 EL Öl

### **Basics:**

- 1 EL milden Essig (z.B. Weinessig)
- Salz, Pfeffer
- gemahlene Kümmel (optional)
- frische Kräuter

### **Zubereitung**

Erst die Zwiebel schneiden und ruhen lassen, dann alle anderen Zutaten in Würfel schneiden oder mit einer Reibe klein raspeln. Wer eine Küchenmaschine hat, ist natürlich auf der besseren Seite und hat dieses Gericht in wenigen Minuten fertig. Nun noch alle Zutaten verrühren und schon ist der Salat fertig.

**Tipps:** Dazu gibt es eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse und schon ist sie fertig, die leckere Mahlzeit. Ihr könnt auch einen anderen Kohl nehmen. Orangen passen auch gut in einen Krautsalat. Ich könnte mir auch Käse und Nüsse gut vorstellen. Der Salat passt auch gut zu einer Hauptspeise.

**Gesundheitstipps:** Der Spitzkohl enthält zum Beispiel viel Vitamin C und Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Kalzium. Er ist gut für unseren Darm, passt in die Gewichtsreduktion, ist basisch und einfach nur lecker.

*Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Rotkohlsalat mit Apfelsine](#)*

Ich wünsche euch einen Guten Appetit,

## LECKERER SALAT AUS GNOCCHI

geschrieben von Karin Knorr | 13. Mai 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