

LINSENSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2018



Habt Ihr Lust auf Linsen und wollt mal was Neues ausprobieren? Ich zeige Euch einen einfachen Rote-Linsen-Salat. Er ist in etwa 25 Minuten zubereite. Ihr könnt den Salat warm oder kalt essen. Dieser Linsensalat macht sich auch gut in einer Box auf den Weg zur Arbeit. Der Salat ist mit Feta vegetarisch, ohne vegan. Linsen passen in eine eiweißreiche Low-Carb-Ernährung.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Becher rote Linsen
- 1 Packung Suppengrün
- 1 mittlere Zwiebel
- 3 große Tomaten
- 200 g Feta
- 2 EL Balsamico
- je 2 TL Senf, Ahornsirup
- Basics: Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Linsen bissfest kochen. Zwiebeln und Suppengrün würfeln, in Öl andünsten. Mit Ahornsirup karamellisieren. Danach mit Essig ablöschen. Tomaten würfeln. In einer Schüssel die Tomaten, Linsen und Gemüse vermischen. Feta zerbröseln und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing aus Balsamico, Senf mischen und unter den Salat rühren. Fertig

Tipps: Ihr könnt auch braune Linsen verwenden. Auch das Dressing kann abgewandelt werden. Es passt auch ein Fruchtesig wie zum Beispiel Himbeeressig super zu dem Salat.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Kichererbsen-Curry](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Ausprobieren. Wenn Ihr nach Rezepten sucht oder weitere Tipps von mir haben wollt, schreibt mir. Bis dahin alles Liebe

eure Karin

Sommerlicher MELONENSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2018



Heute habe ich wieder eine tolle REZEPT – IDEE für euch. Da wir im Sommer viel mehr Flüssigkeit benötigen und dem einen oder anderen NUR Wasser zu fad wird, bieten uns Früchte und Gemüse sehr viel Wasser. Melonen sind zur Zeit sehr preiswert und schmecken bei den Temperaturen besonders gut. Die Wassermelone zum Beispiel hat wenige Kalorien, Vitamine A und C sowie Kalium. Wenn ihr die Melone mit Käse kombiniert, bekommt sie einen intensiveren Geschmack. Probiert es einfach aus. Ich habe hier einen Melonensalat zubereitet. Die Zutaten sind auch überschaubar.

Zutaten für 2 Personen:

- 800 g Wassermelone (etwa ein Viertel einer runden Melone)
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Rucola
- 3 EL Olivenöl
- 2-3 EL fruchtigen Essig (ich hatte Himbeeressig)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Melone in mundgerechte Stücke schneiden oder nach eurer Wahl ausstechen. Den Feta zerkrümeln, Rucola zerpflücken. Alles in eine Schüssel geben, Öl und Essig dazufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist der Salat und schmeckt himmlisch erfrischend.

Tipps: Ich habe den Salat jetzt schon so oft mit verschiedenen Zutaten bereitet. Wenn ihr keinen Rucola habt, einfach Frühlingszwiebeln fein schneiden und zu dem Salat geben. Schwarze Oliven geben dem Salat einen zusätzlichen mediterranen Touch. Ich könnte mir auch Mozzarella gut vorstellen. Beim Essig kann man ebenfalls variieren.

Diese Salate könnten euch auch interessieren: [Linsensalat](#), [Kohlrabisalat](#), [Nudelsalat](#) findet ihr unter der Rubrik „Salate, Party und BBQ“

Schreibt mir eure Ideen für Salat auf. Viel Freude beim Zubereiten.

Eure Karin

KOHLRABI – APFEL – SOMMERSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2018



Für einen frischen Salat lasse ich im Sommer so einiges liegen. Der kann ganz einfach sein, wie zum Beispiel ein Tomatensalat oder ein Gurkensalat. Diesen gibt es zu einer Mahlzeit dazu. Oder ich esse den Salat als Hauptmahlzeit, diesen kombinieren ich mit Feta oder Ei und Kohlenhydraten, wie Hirse, Couscous oder Brot. Ich wollte schon seit einiger Zeit ein Rezept mit Kohlrabi zubereiten. So habe ich mir heute zwei Stück gekauft und diese mit Zutaten aus dem Kühlschrank zubereitet. Der Salat passt in die basische Ernährung und Gewichtsreduktion. Ich war sehr überrascht, was dabei herausgekommen ist. **Dieses leckere Rezept hat es sogar in die Ausgabe des Chefkoch-Magazins (06/2021) geschafft.**

Zutaten für 2 Personen:

- kleiner Salat, ich hatte noch Rucola aus dem Garten da
- 2 Äpfel
- 1 großer Kohlrabi
- 2 mittlere Möhren

Zutaten für das Dressing:

- 3 EL Granatapfelessig (alternativ ein anderer Fruchlessig oder Zitrone)
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 2 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wer eine Küchenmaschine besitzt, kann Möhren, Kohlrabi und Apfel grob raspeln. Ich habe die Zutaten in Stifte geschnitten und den Rucola mundgerecht zerpfückt. Das Ganze wird in einer Schüssel vermengt. Für das Dressing werden alle Zutaten in einem Glas gut verrührt. Alles über den Salat geben und etwas ziehen lassen. Schon ist der leckere Salat fertig.

Tipps: Diesen Salat könnt ihr nach Gusto variieren. Ich könnte mir Feta und Walnüsse vorstellen. Petersilie oder Schnittlauch würden dem Salat eine andere Note geben.

Diese Salate könnten euch auch interessieren: [Sommersalat mit Erdbeeren](#), [Leichter Kartoffelsalat](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder zu einem leckeren Gericht inspirieren und freue mich über euer Feedback. Alles Liebe wünscht euch,

eure Karin

TABOULEH – veganer Petersiliensalat

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 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.

Tipps: 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

ROTKOHL-HIRSE-SALAT mit Joghurtdip

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2018



Gerade in der Winterzeit, in der wir viel anfälliger für Erkältungskrankheiten sind, müssen noch mehr Vitamine auf den Teller. Die Auswahl an frischen, saisonalen und regionalen Gemüsesorten ist leider etwas beschränkt. Aus diesem Grund ist etwas Kreativität gefragt. Ich zeige euch heute wieder eine Idee, wie ihr mit wenigen Zutaten plus Basics eine schnelle Mahlzeit in etwa 15 Minuten zaubern könnt. Seht selbst:

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Rotkohl
- 150 g Hirse
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 saftige Birne
- 1 Orange
- Minze

Für das Dressing:

- Orangensaft
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

Ein Teil Hirse, 2 Teile Wasser köcheln, bis das Wasser von der Hirse aufgesogen ist. Rotkohl raspeln (ideal wäre eine Küchenmaschine), Zwiebeln und Birne würfeln. Alles miteinander vermengen. Mit dem Dressing würzen und anrichten.

Tipps: Diese Mahlzeit ist kalorienarm, basisch, glutenfrei, vegetarisch oder vegan. Optional könnt ihr diesen Salat mit getrockneten Cranberries, Nüssen und Chili aufpeppen. Ebenso mit einem Naturjoghurt (oder angemacht mit Senf, Zitrone, Salz, Pfeffer und Ahornsirup).

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

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und freue mich über euer Feedback (gern in den Kommentaren)

eure Karin

CHICOREE I SALAT MIT ORANGE UND GRANATAPFEL I Kochen mit Freunden

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2018



Das neue Jahr hat uns schon wieder voll im Griff, also wird auch wieder gekocht. Wie ihr wisst, koche ich sehr gern mit Freunden und Familie. Man kann sich austauschen, voneinander lernen, neue Rezepte ausprobieren, sich die Arbeit teilen und gemeinsam essen. Für mich ist das **Lebensqualität**. Deshalb macht mir die Arbeit mit meinen Schülern und Teilnehmern so viel Freude. Am letzten Wochenende habe ich nach langer Pause wieder einmal mit Suna Pfeif gekocht. Sie bekam zu Weihnachten ein Kochbuch geschenkt und so ließen wir uns inspirieren. Ihren Artikel, Bilder und Titel von dem Kochbuch findet ihr auf [Sunas Blog](#).

Wie ihr wisst, bin ich ein Freund der schnellen Gerichte mit wenigen Zutaten. So habe ich zu unseren aufwendigen Gängen einen recht schnellen und leichten Chicorée-Salat beigesteuert. Oma hat ihn früher so oft zubereitet. Daher auch eine Erinnerung an meine Kindheit.

Zutaten für 4 Personen

- 3-4 Chicorées (je nach Größe)
- 1 große Orange
- 1/2 Granatapfel

Für das Dressing (sind alles Basics)

- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL milden Senf
- 1 TL Honig
- 3 EL Olivenöl (kaltgepresst)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:



Diese ist ganz einfach. Ihr schneidet den Chicorée in der Mitte durch und den dicken Strunk heraus. Dieser ist ziemlich bitter. Die Blätter werden in Streifen geschnitten. Um die Kerne aus dem Granatapfel zu bekommen, schneidet ihr ihn in der Mitte durch. Nun legt die Schnittfläche auf eure Hand und schlagt mit einem Löffel auf den Granatapfel, bis alle Kerne herausfallen. Dies solltet ihr natürlich über einer Schüssel machen. Nun wird die Orange geschält und filetiert. Mit einem scharfen Messer geht das recht gut. Die Zutaten für das Dressing gebt ihr in ein Glas mit Schraubverschluss. Den Inhalt müsst ihr gut schütteln, über den Salat gießen und vermengen. Fertig ist der Salat, einfach anrichten und verspeisen.

Tipps: Bei mir ist selten ein Salat wie der andere. Ich schaue immer, was ich zu Hause habe. Ihr könntet hier noch einen Fruchtestig, zum Beispiel einen Himbeeressig verwenden, zusätzlich oder an Stelle der Zitrone. Sehr lecker schmecken Nüsse dazu. Oder ihr gebt dem Salat mit einem Löffel Joghurt noch einen anderen Geschmack. Der Chicorée ist so gesund für unsere Darmflora, unterstützt unser Immunsystem und hat wenige Kalorien. Probiert es einfach aus. Dieses Gericht ist vegetarisch.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Chicorée – Wintersalat](#) Dazu gibt es auch ein Video auf meinem YouTube – Kanal

ICH WÜNSCHE EUCH FÜR DIESES JAHR VIELE TOLLE MOMENTE, SPASS AM KOCHEN UND ESSEN. BLEIBT GESUND.

EURE KARIN