

Eiersalat mit Radieschen I 5ünf I einfach und lecker

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2017



Ihr sucht Abwechslung fürs Brot oder einen Salat für eine Party, der schnell zubereitet ist und wenige Zutaten braucht, sowie vegetarisch ist? Da habe ich etwas für euch. Der Eiersalat wird immer gern gegessen und kann vielseitig zubereitet werden. Ich habe heute statt der Zwiebel einmal Radieschen genommen. Wieder ein Salat zum Experimentieren. Schaut selbst:

5 Zutaten für 4 Personen

- 6 Eier
- 1 Handvoll Radieschen
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL Joghurt
- 5 kleine Gewürzgurken

Basics:

- Salz
- Pfeffer

Zubereitung in 15 Minuten

Wasser im Wasserkocher vorkochen. Die Eier (je nach Größe) 8-10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Zutaten klein schneiden und miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier abschrecken und ebenfalls würfeln, unter die restlichen Zutaten heben und fertig ist unser Eiersalat. Wenn ihr mir zuschauen wollt, besucht mich auf YouTube. Abonniert meinen Kanal kostenlos, um kein Video zu verpassen.

Tipps: Wer Radieschen nicht mag, kann auch Zwiebeln, Paprika oder Petersilie unter den Salat mischen. Ich finde, Meerrettich passt auch gut zum Ei. Welche Zutaten verwendet ihr denn für Eierspeisen? Schreibt mir einfach in die Kommentare.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Gefüllte Party-Eier](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr bereitet auch einmal wieder einen Eiersalat selbst zu. Viel Spaß dabei und Guten Appetit.

VEGETARISCHER SOMMERSALAT MIT ERDBEEREN an Honig-Senf-Dressing

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2017



Heute möchte ich euch zu einem leckeren Sommersalat einladen. Erdbeeren inspirieren mich immer wieder, neue Dinge auszuprobieren. Eigentlich wollte ich jungen Spinat verwenden, der ist jedoch bei der Wärme zu empfindlich. So habe ich Feldsalat genommen. Das Rezept wurde wieder gedreht und auf meinem [YouTube-Kanal](#) hochgeladen. Schaut einfach selbst.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Handvoll Salat (Spinat, Feldsalat oder auch Rucola)
- 2 Mozzarella
- 500 g Erdbeeren
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL (Frucht-) Essig (Himbeer-, Granatapfel- oder Orangen-)
- 2 TL Dijon-Senf
- 1 TL Honig (oder Ahornsirup)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Mozzarella und Erdbeeren mundgerecht schneiden. Dann mit dem Salat auf zwei Tellern anrichten. Die restlichen Zutaten in einen Shaker oder Glas geben und kräftig schütteln. Das Dressing auf den Salat verteilen. Und schon ist eine Zwischenmahlzeit oder eine Vorspeise fertig. Ich hatte noch Granatapfelkerne übrig und habe sie darüber verteilt. Ihr seht, es ist sehr schnell eine leichte Mahlzeit zubereitet.

Tipps: Ihr könnt hier auch die Hälfte der Erdbeeren durch Himbeeren ersetzen. Dünne Zwiebelringe geben dem Salat eine völlig andere Note. Ein Baguette komplettiert diese Mahlzeit.

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelett](#)

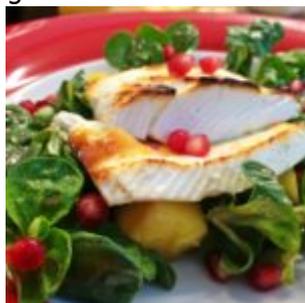
Nun wünsche ich euch viel Freude beim Experimentieren und freue mich über eure Kommentare und Fotos.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

Feldsalat mit Mango und Fetakäse

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2017



Ich verwende für meine Gerichte immer saisonale Zutaten. Sie haben genau die Vitalstoffe, die wir gerade brauchen. Die Gemüse- und Obstsorten sind zur Saison auch preiswerter. Für meinen leckeren Salat habe ich folgende Zutaten verwendet:

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Feldsalat
- 1 Mango
- 1 Granatapfel
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Balsamico
- 2 TL Honig für das Dressing
- 2 TL Senf
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 200 g Feta
- 2 TL Honig für den Feta

Zubereitung:

Die Zubereitung ist super einfach und schnell. Den Salat waschen und abtropfen lassen. Die Mango in Würfel schneiden und die Kerne aus den Apfel „schlagen“. Als nächstes wird der Feta in Streifen geschnitten, mit flüssigem Honig beträufelt und im Ofen gegrillt, bis er braun ist. Das dauert etwa so lange, bis das Dressing fertig ist. Hier verrühren wir die restlichen Zutaten miteinander und schmecken sie mit Salz und Pfeffer ab. Und schon kann serviert werden.

Tipps: Wie bei jedem meiner Gerichte kann man auch hier experimentieren. Der süßen Note kann man auch mit Chili einen ganz anderen Geschmack geben. Nüsse passen auch gut zu diesem Salat. Für dieses Rezept gibt es wieder ein Video auf meinem YouTube-Kanal. Schaut einfach vorbei und abonniert ihn, um keinen Film zu verpassen.

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

Viel Spaß beim Experimentieren

Eure Karin Knorr

Leichter Kartoffelsalat mit Rucola und Weintrauben

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2017



Salate sind immer leckere Hingucker auf dem Esstisch oder Buffet, schnell zubereitet und bieten viele Vitalstoffe. Für euch habe ich eine leichte und total leckere Variante des Kartoffelsalates zubereitet. Kommen wir zu den Zutaten:



Zutaten für 4 Personen:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 ml Gemüsebrühe
- Saft 1 Zitrone

- 1 TL Senf
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 Hand voll Rucola
- 1 Hand voll Trauben
- Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale kochen. Aus warmer Gemüsebrühe, in Ringe geschnittenen Zwiebeln, Zitrone, Öl, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten. Die garen Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln und Dressing in eine Schüssel geben und gut eine Stunde ziehen lassen. Die Weintrauben halbieren, den Rucola zupfen und kurz vor dem Servieren mit den alle Zutaten vermischen. Noch einmal abschmecken und servieren.

Tipps: Für den Salat kann man auch Radicchio oder Romana verwenden. Geröstete Nüsse oder Samen geben dem Salat einen besonderen Pepp. Geriebener Parmesan rundet den Geschmack des Salates ab.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Pikanter Pilz-Reis-Salat](#)

Ich wünsche euch eine schöne Sommerzeit und viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr

TOMATENSALAT – EINFACH ZUBEREITET

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2017



Geht es euch auch so, dass ihr immer wieder nach neueren und besseren oder ausgefallenen und gesünderen Rezepten sucht? An manchen Tagen will einem nichts einfallen und man wird bei den vielen Angeboten außer Haus schwach. Ich werde unter der Rubrik „Rezepte aus meiner Kindheit“ alle aufschreiben und nachkochen, an die ich mich noch erinnere. Heute beginne ich mit einem ganz einfachen Tomatensalat:



Zutaten für 2 Personen:

- 3-4 mittlere Tomaten
- 1 kleine Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- Kräuter (z.B. Schnittlauch oder/und Basilikum)
- Salz, Pfeffer und optional eine Prise Zucker

Zubereitung:

Die Tomaten und Zwiebeln würfeln oder die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, ebenso mit den Kräutern verfahren. Nun alles in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist der Salat.

Tipp: Wer Essig nicht mag, kann auch Zitronensaft verwenden. Die Oma hat statt Öl immer einen oder zwei Löffel Mayonnaise verwendet. Das war richtig lecker. □

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Milchreis mit Früchten](#)

Wenn ihr Rezepte aus eurer Kindheit habt, die ich unbedingt einmal nachkochen soll, freue ich mich über eure Ideen.

Ich wünsche einen guten Appetit

eure Karin Knorr

COUSCOUS SALAT MIT AVOCADO

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2017



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.

Tip: 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