

BUNTER HIRSESALAT

geschrieben von Karin Knorr | 17. Februar 2014



Wenn ihr nach einer Alternative für euer Pausenbrot, ein Mitbringsel für eine Party oder ein glutenfreies Rezept sucht, dann ist dieser bunte Hirsesalat genau das Richtige für euch. Hirse hilft beim Entgiften und passt somit gut in eine Gewichtsreduktion. Dieses Urkorn gehört zu den ältesten Getreidesorten und ist sehr bekömmlich. Wenn ihr wissen wollt, welche Kräfte Hirse nachgesagt wird, könnte euch [mein Blogbeitrag](#) interessieren. Für den Hirsesalat benötigt ihr folgende

Zutaten

200 g Hirse
1 Gurke
6 kleine Tomaten
Saft 1 Zitrone
4 EL Olivenöl
1 Lauchzwiebel, Petersilie und Minze

Zubereitung

Ihr kocht zirka 400 ml Salzwasser auf, streut die Hirse hinein. Nun reduziert ihr die Hitze und lasst sie zugedeckt zirka 8 Minuten kochen. Rührt die Hirse mehrmals um. Danach nehmt den Topf vom Herd. Die Körner noch weitere 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. In der Zwischenzeit schneidet ihr das Gemüse in kleine Würfel, die Kräuter zupft ihr klein. Nun müsste die Hirse fertig sein. Jetzt könnt ihr alles in eine große Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Ich mag es, wenn die Hirse noch warm ist und sich somit der Geschmack besser entfaltet. Ihr könntet sie jedoch vorher abkühlen lassen. So bleiben alle Zutaten knackig.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Leichter [Sommersalat mit Ebly](#), [sowie Hirsebrei](#)

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

Leichter Sommersalat mit Ebly

geschrieben von Karin Knorr | 17. Februar 2014



Dem regelmäßigen Leser meiner Seiten ist bestimmt nicht entgangen, dass ich ein Liebhaber der leichten Küche bin. Leicht in vielerlei Hinsicht, einmal sollte es leicht zuzubereiten, leicht bekömmlich, leicht zu besorgen und leicht an Kalorien sein. Auf der anderen Seite achte ich darauf, dass es sich jeder leisten kann. Mein Anspruch ist es jedoch, dass viele gesunde Nährstoffe enthalten sind.

Letztens wollte ich einen leichten Salat machen und im Geschäft gab es meine Zutat nicht. Also griff ich zu der Packung Ebly, die ich vorher noch nie auf meinem Speiseplan hatte. Laut Packung ist Ebly eine Pasta in natürlicher Form. Es wird weniger verarbeitet als Pasta, die wir kennen. So bleiben viele Nährstoffe, unter anderem Vitamine (Niacin) und Mineralstoffe (Magnesium und Phosphor) erhalten. Diese Art Pasta bietet viele Ballaststoffe und ist daher gesund für unseren Darm. Ebly wird viel in der mediterranen Küche eingesetzt und passt somit auch sehr gut in meine Küche. Das Rezept dazu geht ziemlich schnell:

Zutaten für 4 Personen:

1 Packung Ebly
1 Hand voll frisches Gemüse (zum Beispiel Tomaten, Gurken, Zucchini, Paprika)
Frühlingszwiebeln
Kräuter ([hier Bärlauch](#))
Olivenöl, Saft einer halben Zitrone
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Ebly nach Anweisung zubereiten (ähnlich wie Nudeln etwa 15 Minuten in reichlich Salzwasser). In der Zwischenzeit das gewaschene Gemüse in kleine Stücke schneiden mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Bärlauch klein zupfen oder schneiden und zum Gemüsesalat geben. Wenn die Pasta fertig ist, etwas abkühlen lassen und noch lauwarm unter den Salat heben. Alles verrühren und noch einmal abschmecken, eventuell noch etwas Olivenöl dazugeben. Und schon ist ein leckerer Salat fertig. Dieser kann lauwarm oder kalt serviert werden.

Tipp: Diesen Sommersalat könnt ihr auch mit kleinen Nudeln, Reis oder Couscous zubereiten. Hier könnt ihr wieder voll und ganz eurer Kreativität freien Lauf lassen. Wer Bärlauch nicht mag, darf natürlich andere Kräuter verwenden.

Das könnte euch auch interessieren: So ein Salat ist auch eine schöne Beilage zu einem Grillabend. Vielleicht fehlen euch noch [Dipps](#) oder [Soßen](#).

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

WARMER MÖHREN-SALAT mit Joghurt

geschrieben von Karin Knorr | 17. Februar 2014



In asiatischen Ländern werden viele Gerichte mit Joghurt verfeinert. Auch in unserer Küche verwenden wir immer häufiger Joghurt als schlankere Alternative. Sei es als Dressing, Desserts oder auch in Gebäck und Torten. Heute war ich auf der Suche nach einem preiswerten und schmackhaften Salat, der auch vitaminreich ist. Saisonale Obst- und Gemüsesorten bieten sich geradezu an. So wartet heute ein leicht orientalisches Dressing auf unsere Möhre.

Möhrensalat mit Joghurdressing



Möhrensalat Foto 2013

Zutaten für 2 Personen:

3 mittlere Möhren
1 mittelgroße rote Zwiebel
250 g Naturjoghurt
etwas Zitronensaft
Salz, Kreuzkümmel, Chili
Öl
Kräuter

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Dann Möhren waschen und in hauchdünne Streifen schneiden (eine Reibe oder ein Sparschäler helfen). Jetzt etwas Öl in die heiße Pfanne, die Zwiebeln und Möhren dazugeben mit den Gewürzen abschmecken. Etwa 3 bis 5 Minuten bissfest garen. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Nun wenden wir uns dem Dressing zu. Joghurt mit dem Zitronensaft vermengen, Kräuter dürfen nach Geschmack verwendet werden. Einen orientalischen Hauch erreicht man zum Beispiel mit Minze. Aber auch alle anderen Kräuter sind erlaubt. Experimentiert da einfach ein wenig. Nun hebt die erkalteten Möhren darunter und schmeckt es noch einmal ab. Mir persönlich hat diese Variante sehr gut geschmeckt. Die Säure der Zitrone und die Schärfe des Chili sowie die Frische durch den Joghurt geben der Möhre einen ganz anderen Geschmack.

Tipps: Das Provitamin A wird hier besonders gut durch die Fette im Öl und Joghurt von uns aufgenommen. Durch das kurze Garen bleiben auch die Inhaltsstoffe erhalten. Dieser Salat passt in jedes Schlankeitsprogramm.

Viel Freude beim Nachkochen

Eure Karin Knorr

SPINATSALAT – einmal anders

geschrieben von Karin Knorr | 17. Februar 2014



Jetzt gibt es ihn tauf frisch aus dem eigenen Garten und auf dem Wochenmarkt, den Spinat. Wenn ich mich so richtig zurückerinnere, gab es Spinat meist püriert mit Kartoffeln und Ei. Das mag ich heute noch gern. Da ich jedoch jetzt recht viel davon in meinem Gemüsegarten habe, bin ich experimentierfreudig geworden. Hier für euch eine Idee:

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 – 2 Handvoll junger Spinat
- 1/2 Avocado
- 1 Schalotte
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Spritzer Ahornsirup
- 4 große Erdbeeren
- 1 Tomate

Basics:

- 1 TL milden Senf
- 4 EL Olivenöl
- Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Von dem Spinat die kleinen Blätter verwenden. Diese gründlich waschen, abtropfen lassen und auf zwei Teller verteilen. Die Avocado schälen und in Streifen schneiden. Jetzt die Tomate und die Erdbeeren in Streifen oder Stücke schneiden. Alles auf die Teller verteilen. Wer mag gibt jetzt die Zwiebelringe und die Kräuter dazu. In meinem Fall Basilikum. Aus den restlichen Zutaten wird nun ein Dressing gemixt und über den Salat verteilt. Mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle wird das Gericht abgerundet. Diese Variation ist entstanden, weil ich zu den jeweiligen Rezepten nicht die passenden Zutaten hatte, also habe ich kombiniert. Und es war sehr lecker.

Tipp: Den Spinat könnt ihr gern nach Wahl ersetzen. Im Video seht ihr Feldsalat. Versucht es doch einmal mit frischen [Radieschen – Blättern](#). Wenn

ihr Honig verwendet, bekommt euer Dressing wieder eine andere Note. Experimentiert einfach mit Fruchtessig. Ihr werdet jedes Mal einen anderen Salat auf eurem Teller haben.

Gesundheitstipps: In dieser Kombination ist der Salat eine richtige Vitalstoff – Bombe. Unter anderem liefern die Erdbeeren mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte. Der Salat bietet B – Vitamine, wichtig ist die Folsäure. Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Magnesium und Kalzium stärken unseren Körper, helfen bei vielen Stoffwechselfvorgängen und entgiften.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Curry mit Spinat und Kichererbsen](#), [Spinatpesto](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder einmal inspirieren und wünsche viel Freude beim Nachmachen.

Eure Karin Knorr

ROTKOHL SALAT MIT APFELSINE

geschrieben von Karin Knorr | 17. Februar 2014



Wieder ein leckerer Salat, der im Winter gern gegessen wird, da er viele Vitamine und Mineralstoffe zu bieten hat. Hier habe ich ein wenig experimentiert. Dieses Ergebnis hat uns am besten geschmeckt. Esst ihr gern Rohkost? Wie bereitet ihr diesen Salat zu. Ich freue mich über eure Anregungen.

Zutaten für 6 Portionen:

- 500 g Rotkohl
- 2 Apfelsinen
- 1 Pampelmuse/Grapefruit
- 100 g Fenchelknolle
- 20 g Ingwer
- Saft einer halben Zitrone
- 2 TL Honig
- 2 TL Sojasoße
- 1 kleines Stück Chili

- Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Vom Rotkohl den Strunk entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden. Ebenfalls den Fenchel. Die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Ingwer pressen und Chili klein hacken. Eine Apfelsine auspressen und den Saft davon mit dem Öl, Honig und Sojasoße verrühren. Alles in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Circa eine halbe Stunde ziehen lassen. Die verbliebene Apfelsine und die Grapefruit/Pampelmuse filetieren und mit dem Salat anrichten.

Tipp: Wer es mag, kann zusätzlich 1-2 EL Walnussöl verwenden und mit einer Hand voll Walnüsse garnieren.

Weitere Kohlrezepte: [Kohlsuppe](#).

Mit diesem Rezepttipp wünsche ich euch viele Eigenkreationen

eure Karin Knorr

CHICOREE – das Wintergemüse

geschrieben von Karin Knorr | 17. Februar 2014



Ich kenne noch die Zeit, als wir nur saisonales Gemüse und Obst gegessen hatten. Im Winter gab es an Obst nur Äpfel und „Kuba-Orangen“. Die Orangen sind den Saftorangen ähnlich, schlecht zu schälen, jedoch sehr saftig. Damit wir genügend Vitamine bekamen, gab es viele Salatvariationen. Einer davon ist der Chicorée-Salat. Neben den Vitaminen wirkt der [Bitterstoff Inulin](#) sich positiv auf unsere Darmflora aus. Auf YouTube könnt ihr sehen, wie einfach es geht.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 kleine Chicorées
- 2 Orangen

1 Apfel, 1 Banane
2 TL Honig oder Agavendicksaft
Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Dieser Salat ist ganz einfach zuzubereiten. Den Chicorée in Ringe schneiden. Die Orange filetieren, den Apfel in Spalten schneiden und beides zum Salat fügen. Jetzt müsst ihr nur noch den Saft der Zitrone mit dem Honig vermischen und über den Salat geben. Wer mag kann den Salat noch weiter variieren, zum Beispiel mit Nüssen.

Tipp: Mit frischer Minze, Zimt oder Walnüssen bekommt der Salat eine ganz anderen Note. Der Versuch ist es wert. ☐ Ebenso eignet sich Chicorée als gedünstetes Gemüse und ist richtig lecker.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Chicoréesalat mit Granatapfel](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Zubereiten,

eure Karin Knorr