LECKERER SALAT AUS GNOCCHI

geschrieben von Karin Knorr | 19. September 2018

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

LECKERES KARTOFFELGRATIN – KOCHEN FÜR ANFÄNGER

geschrieben von Karin Knorr | 19. September 2018

Ihr habt den Wunsch, mit wenig Zeit und Aufwand eine leckere Mahlzeit zu zaubern? Da habe ich ein ganz einfaches Gratin für euch. Die Kartoffel ist so vielseitig einsetzbar, sehr gesund und immer lecker. Ich habe schon als kleines Mädchen angefangen zu kochen. Kartoffeln waren meist dabei. Also gut geeignet für Kochanfänger. Diese wenigen Zutaten hat man meist im Haus.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 große Kartoffeln
- 200 ml Sahne
- optional Knoblauch
- Käse
- Salz, Pfeffer optional Muskatnuss

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Auflaufform oder mehrere kleine einfetten. Die Kartoffeln schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Dies ist notwendig, damit alle zur gleichen Zeit gar sind. Als nächstes die Scheiben in die Förmchen schichten, maximal 2 Schichten. Die Form nur zu Hälfte füllen, da sonst die Sahne im Ofen überlaufen könnte. Zum Schluss die Sahne würzen und über die Kartoffeln geben. Ab in den Ofen für etwa 25-30 Minuten. Nach 25 Minuten den Käse über die Kartoffeln streuen und nochmals 10 Minten im Backofen lassen. Jetzt kann serviert werden.

Tipps: Das Kartoffelgratin kann beliebig aufgepeppt werden. Manche mögen Schinkenspeck, aber auch Kräuter oder anderes Gemüse. Es schmeckt zu Fleisch, Fisch oder einfach so. Die Sahne könnt ihr auch durch Milch oder Gemüsebrühe ersetzen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: Curry mit Kichererbsen

Wie liebt ihr euer Gratin, nach welchen Rezepten kocht ihr? Falls ihr noch keins zubereitet habt, probiert es aus. Ich freue mich über euer Feedback.

Alles Liebe eure Karin Knorr

LINSENSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 19. 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 Fruchtessig 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

BUCHWEIZENWAFFELN – glutenfrei – vegan – zuckerfrei

geschrieben von Karin Knorr | 19. September 2018

Heute habe ich wieder eine leckere Idee für euch. Habt ihr schon einmal Buchweizen ausprobiert? Als Beilage zu Gemüse und Fleisch oder geröstet zu Müsli. Das Buchweizenmehl kann man für Brot, Pfannkuchen oder Waffeln verwenden. Das Gute, man isst nicht so viel davon, weil zum Beispiel schon eine Waffel richtig lange satt hält. Wie ihr seht, gibt es heute Buchweizenwaffeln. Sie sind einfach zubereitet, man kann sie süß oder auch herzhaft essen.

Zutaten für 6 Pfannkuchen:

- 250 g Buchweizenmehl
- 250 ml Mandelmilch
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 50 g Hirseflocken
- 50 g geschroteten Leinsamen
- Basics: Fett, Salz

Zubereitung :

Leinsamen einweichen (leicht aufquellen lassen). Alle Zutaten miteinander verrühren. Etwa 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Waffeleisen anschalten und einfetten. Nun kann gebacken werden. Wir haben die Waffeln mit Obst und Joghurt angerichtet. Im Video gab es die Waffeln mit einer Nicecream. Das sind gefrorene Früchte, die mit Joghurt, Sahne oder Milch gemixt werden.

Tipps: Damit die Waffeln etwas lockerer werden, könnt ihr ein wenig Buchweizenmehl mit Kartoffelstärke austauschen. Wer keine Hirseflocken zur Hand hat, kann sie gegen Schmelz-/Haferflocken austauschen oder verwendet einfach mehr Mehl. Wenn ihr Waffeln übrighabt, könnt ihr sie am nächsten Tag unter anderem mit Frischkäse und Gemüse belegen. Also ihr seht, wieder ein

Gericht, bei dem ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen könnt.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Salate, Party, BBQ

Ich wünsche euch viel Spaß mit diesem Rezept,

eure Karin Knorr

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS mit Hirse, Feta & Tomaten

geschrieben von Karin Knorr | 19. September 2018

Ich mag Pilze sehr. Früher habe ich sie selbst im Wald gesammelt. Das war sehr entspannend. Heute kaufe ich sie auf dem Markt. Man kann sie einfach mit Zwiebeln in etwas Butter dünsten. Dazu Brot oder Kartoffeln mit viel Petersilie und schon ist eine leckere Mahlzeit fertig. Heute habe ich eine neue vegetarische Idee für euch.

Zutaten für 4 Personen:

- 6 – 8 Champignons
- 1 große Tasse Hirse
- 2 Tassen Wasser (oder Gemüsebrühe)
- 200 g Feta
- 4 Tomaten
- Petersilie
- Frühlingszwiebeln
- sowie Basics Salz, Pfeffer, Olivenöl, Balsamico

Zubereitung:

Zuerst Hirse abwaschen. Als Nächstes mit dem Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Ab da köcheln lassen bis kein Wasser mehr vorhanden ist. Die Tomaten würfeln. Stiel aus den Pilzen brechen und kleinschneiden. Ebenso mit Feta und Kräutern verfahren. In der Zwischenzeit ist die Hirse fertig und wird mit dem Käse, den Kräutern und den Tomaten vermengt. Mit Gewürzen, Essig und Öl abschmecken. Diesen Salat in die Champignons füllen und in eine Auflaufform geben. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei ca. 180°C etwa

15 Minuten garen. Und schon sind die gefüllten Champignons fertig.

Tipp: Auch bei diesem Gericht dürft ihr eure Fantasie freien Lauf lassen. Ihr könnt zu den Pilzen einen Salat, Kartoffeln oder Reis servieren. Ebenso kann die Füllung variieren, zum Beispiel die Hirsefüllung durch Reis und Gehacktes ersetzen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Bunter Hirsesalat

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

POPSICLE – EIS am Stiel – 3 Rezepte

geschrieben von Karin Knorr | 19. September 2018

In diesem Sommer möchte man nur noch Eis essen. Mir geht es jedenfalls so. Holen wir uns das von der Eisdiele, ist es zwar sehr lecker, hat jedoch jede Menge Zucker. Für den täglichen Verzehr dann doch nicht so optimal. Also habe ich ein wenig experimentiert. Für euch habe ich meine Ideen zusammengefasst.

Popsicle 1 – Kokoswasser und Beeren

- 1 Schälchen Beeren (frisch oder gefroren)
- 200 ml Kokoswasser

Popsicle 2 – Joghurt und Aprikosen

- 4 reife Aprikosen

- 200 Joghurt
- 1 EL Zitronensaft

Popsicle 3 – Orangeneis

- 200 ml frisch gepressten Orangensaft
- 1 Orange

Zubereitung

- **P1** Hier die Früchte in den Eisbehälter / Eisform geben und mit Kokoswasser auffüllen.
- **P2** Drei Aprikosen pürieren, die übrige in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Das Püree als Erstes in die Förmchen füllen. Die restlichen Zutaten zu einem Fruchtjoghurt verrühren und zu dem Aprikosenpüree geben.
- **P3** Die Orange schälen und in kleine Stückchen schneiden. Wer es mag, kann sie filetieren. Die Stückchen mit dem Saft in die Eisform fügen.

Die Förmchen in den Eisschrank geben und zirka vier bis sechs Stunden durchfrieren lassen. Ich benötige für alle drei EIS – Ideen keine zusätzliche Süße. Wer mag, kann gern etwas Honig dazugeben.

Wenn euch interessiert, wie wir die Kokosnuss knacken, schaut auf meinem YouTube – Kanal vorbei

Tipps: Ihr könnt jedes Obst nehmen, welches euch schmeckt. Egal ob Aprikosen, Ananas oder Beeren. Mit **Kräutern** wie Minze oder Basilikum gebt ihr euren Popsicles eine ganz andere Geschmacksnote. Schreibt mir, wie eure EIS – Versuche gelungen sind. Ich freue mich auf einen regen Austausch.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Desserts wie Zwetschgenknödel oder Schokoladenmus

Ich wünsche euch viel Freude beim Probieren und Experimentieren. Genießt den Sommer,

eure Karin