# GESUNDE & LECKERE TOMATENSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 4. August 2018

Ihr habt jede Menge Tomaten und braucht ein leckeres und schnelles Rezept? Dann habe ich die perfekte Tomatensuppe für euch. Diese Suppe ist nicht nur gesund und kalorienarm, sie ist auch schnell zubereitet und kommt mit wenigen Zutaten aus. Tomaten sind wahre Multitalente. Ihre Inhaltsstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe) unterstützen unsere Gesundheit. Einer der wichtigsten Stoffe der Tomate ist das Lycopin, welches freie Radikale neutralisiert. Das Lycopin wird erst freigesetzt, wenn die Tomate erhitzt wird. Diese Tomatensuppe passt gut in die basische Ernährung. Also gesund und lecker!

***Zutaten für 4 Personen:***

- etwa 800 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Paprikaschote
- 1 Chili
- 1 TL Tomatenmark

***Basics:***

- 200 ml Wasser
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

***Zubereitung:***

Diese Tomatensuppe ist total einfach. Das Gemüse klein schneiden. Zwiebel in etwas Öl glasig dünsten. Das restliche Gemüse und Tomatenmark dazugeben. 5 Minuten andünsten und mit Wasser ablöschen. So lange bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Paprika durch ist. Die Tomatensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und pürieren. Zum Schluss mit Kräutern nach Wahl servieren. Hier passen unter anderem Basilikum, Petersilie, Schnittlauch.

***Tipps***: Ihr könnt die Suppe mit etwas Schmand abrunden. Auch passen kleine Nudeln oder Reis zu der Tomatensuppe. Wenn ihr noch Radieschen verbrauchen müsst, können diese der Tomatensuppe eine ganz neue Geschmacksnote geben.

*Diese Tomaten-Rezepte könnten euch auch interessieren:* Salat, Salsa, Dip, Soße…..

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren. Freue mich über eure Ideen in meinen Kommentaren.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

---

# CURRY – mit Kichererbsen und Spinat

geschrieben von Karin Knorr | 4. August 2018

Ihr möchtet euch ausgewogen ernähren? Da ist es notwendig, alle Nährstoffe in einer Mahlzeit zu kombinieren. Das Ergebnis – ihr seid länger satt und habt mehr Energie. Ein Curry bietet einfach alles. Ich habe heute eines mit Kichererbsen zubereitet. Curry ist ein Gericht aus dem asiatischen Raum mit cremiger Konsistenz. Dieses Rezept passt sehr gut in die „leichte“ Küche, ist in **30 Minuten** auf dem Tisch und benötigt nur #5ünf Zutaten plus Basics.

***Zutaten für 4 Personen:***

- 400 g gekochte Kichererbsen
- 400 g Tomaten (aus der Dose oder frisch)
- 1 Zwiebel
- 250 g Kokosmilch
- 200 g Spinat
- Basics: Öl, Salz, Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma

***Zubereitung:***

Zwiebel und Tomaten würfeln, Spinat waschen, trocknen und zerpflücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Die Tomaten und Kokosmilch dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Nun gebt ihr die Kichererbsen sowie den Spinat dazu. Weitere 10 Minuten köcheln. Alles würzen und servieren. Auf dem Foto wurde das Curry mit Reis serviert. Fladenbrot schmeckt auch sehr lecker dazu.

***Tipps:*** Curry ist ein Gericht, dass man wieder zubereiten kann, wie es einem schmeckt. Probiert es einfach aus. Wer Knoblauch liebt, kann gern 2 Zehen verwenden. Kräuter wie Petersilie oder Koriander geben dieser Mahlzeit einen besonderen Pepp.

***Gesundheitstipps:*** In diesem Gericht stecken viele vitalstoffreiche Zutaten, so dass man von einer ausgewogenen Mahlzeit sprechen kann. Der Spinat bietet uns Folsäure und Beta-Carotin sowie Magnesium, Kalium, Calcium und Eisen. Die Kichererbsen sind sehr eiweiß- und ballaststoffreich. Zusätzlich haben die Kichererbsen viel Zink aufzuweisen.

*Weitere leckere Rezepte findet ihr hier:* Hauptgerichte, Pasta, Pizza

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen. Schreibt mir doch, wie euer Curry gelungen ist.

Liebe Grüße, eure Karin

---

# ANANAS KOKOS LASSI – schnell und einfach

geschrieben von Karin Knorr | 4. August 2018

Die Temperaturen sind richtig sommerlich. Wie sehr hatten wir uns danach gesehnt. Man mag jetzt nicht aufwendig kochen. Leichte Gerichte sind angebracht. Dazu sollte ausreichend getrunken werden. Neben Wasser, Tee und Schorle sind Joghurt-Getränke sehr erfrischend. Lassi kommt aus dem asiatischen Raum, wird eher süß getrunken. Aus der Türkei kennen wir dieses Getränk als Ayran. Dieser wird meist naturbelassen mit etwas Salz serviert.

***Zutaten für 2 Lassi:***

- 150 ml Kokosmilch oder Kokoswasser
- 250 ml Joghurt
- 1/2 Ananas
- Saft einer halben Zitrone
- optional Wasser

***Zubereitung:***

Ananas schälen, den Strunk entfernen und würfeln. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Eiswürfel servieren. FERTIG!

***Tipps:*** Dieses Rezept könnt ihr wieder gestalten, wie es euch schmeckt. Ich

habe es auch mit Kokosjoghurt (vegan) ausprobiert. Verschiedene Früchte lassen dieses Getränk nicht langweilig werden. Chili, Ingwer oder Zimt peppen das Lassi auf.

*Weitere Getränke findet ihr hier:* Getränke – kalt und heiß

Schreibt mir, welche Getränke ihr im Sommer bevorzugt.

Genießt die Zeit,

eure Karin

---

# Sommerlicher MELONENSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 4. August 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

---

# AJVAR – PAPRIKAMUS aus dem Balkan

geschrieben von Karin Knorr | 4. August 2018

Die Fußball – WM hat uns in den letzten Wochen inspiriert, Gerichte aus anderen Ländern zu kochen. Nicht alle haben es auf diesen Blog geschafft. Jedoch dieses Ajvar aus Kroatien. Die Zutaten sind sehr überschaubar und die Zubereitung ist sehr einfach.

***Zutaten für 2 Gläser (etwa 500g)***

- 4-5 große Paprika (rot, orange)
- 1 Aubergine
- 3 Knoblauchzehen
- 1-2 Chili
- 100 ml Öl
- 80 ml Weinessig
- Salz und Pfeffer

***Zubereitung:***

Die Paprikaschoten halbieren, auf ein Backblech geben und im Ofen grillen, bis die Haut Blasen schlägt und schwarz wird. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten klein schneiden. Die Haut von der Paprika abziehen und die Schoten ebenfalls klein schneiden. Als Nächstes werden die Zutaten in einen Topf gegeben und etwa zehn Minuten gedünstet. Dann pürieren und zirka eine Stunde in einer Auflaufform bei 200 Grad (Umluft) im Ofen garen. Zum Schluss

noch einmal pürieren und in Gläser füllen.

***Tipps:*** Ajvar kann man gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Die Schärfe lässt sich nach Belieben variieren. Ich könnte mir vorstellen, Ajvar auch zu verschenken.

*Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:* DIPS, AUFSTRICHE, PESTO

Viel Spaß beim Nachkochen,

eure Karin

---

# RATATOUILLE MIT PARMESAN

geschrieben von Karin Knorr | 4. August 2018

Oft kommt es vor, dass genau eine Paprika oder eine Tomate oder eine Zucchini vor sich „hinliegen“ und auch nicht besser werden. Eingefleischte Köchinnen holen sich einfach noch die eine oder andere Zutat dazu und bereiten ein leckeres Gericht  zu. Dieses ehemals Arme-Leute-Essen wurde in der Gegend um Nizza erstmals um 1930 erwähnt. Ratatouille heißt nach der Interpretation angeblich Reste-Fraß (rata = Fraß; touiller = umrühren). Hier können wir wieder nach Lust und Laune vorgehen. Das Ratatouille einfach nur so essen, zu einer Scheibe Brot, oder als Beilage zum Fleisch servieren.

**Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 5 Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
- Parmesan

**Zubereitung:**

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und ruhen lassen. Das restliche Gemüse waschen und in Streifen schneiden. Wer mag, kann das Gemüse (Paprika, Aubergine und Zucchini) vorher grillen. So bekommt das Ratatouille ein schönes Röstaroma. Die Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne leicht andünsten. Dann die Tomaten hinzufügen und unter ständigem Rühren bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, mit den Gewürzen abschmecken. Jetzt wird das Gemüse in einer gefetteten Auflaufform geschichtet und mit dem Tomatensugo aufgefüllt. Das ganze kommt für 25 Minuten bei 200 Grad in den Ofen. Fünf Minuten vor Schluss bestreuen wir das Ratatouille mit dem geriebene Käse.

***Tipp:*** Ratatouille wird ursprünglich recht lange in der Pfanne gekocht (50 Minuten). Mir schmeckt es, wenn es noch ein wenig knackig ist. Wer sich das Grillen sparen möchte, kann das ganze Gemüse würfeln und in der Pfanne schmoren.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Italienische Gemüsesuppe

Nun wünsche ich euch allen eine schöne Zeit und viel Spaß beim Nachkochen

eure Karin