

TOMATENSOSSE – selbstgemacht mit nur 5üñf Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 13. November 2017



Wer liebt Sie nicht, Pasta und Tomatensoße? Ich zeige euch ein ganz einfaches und schnelles Rezept. Dieses müsst ihr unbedingt ausprobieren, es ist richtig lecker! Und ihr benötigt nur 5üñf Zutaten. Schaut selbst.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Basilikum
- Basics (Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten)

Zubereitung

Die Tomaten halbieren und auf ein Backblech legen, in den Ofen geben, auf Grillen stellen und 3-5 Minuten grillen, bis die Tomaten schwarz sind. In der Zwischenzeit die Zwiebel und Knoblauchzehe in Würfel schneiden. Jetzt die Tomaten aus dem Ofen nehmen, die Haut abziehen und die Tomaten mit der Gabel zerdrücken. In eine Pfanne etwas Öl geben, die Zwiebeln und Knoblauchzehe anschwitzen, Tomaten und Basilikum (klein geschnitten) dazu geben und etwa 10-15 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensoße mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipps: Wer noch mehr Zeit sparen möchte, kann eine größere Menge kochen und diese portionsweise einfrieren. Zu dieser leckeren Soße kann man Pasta und Parmesan servieren.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Penne Rigate an Spinat-Erdnuss-Sauce](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen. Schreibt mir in den Kommentaren, wie sie euch gelungen ist. Ich bin gespannt, ob sie euch genauso gut schmeckt wie mir. Alles Liebe, eure

Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Herzhafte Muffins

geschrieben von Karin Knorr | 13. November 2017



„Ohne Frühstück ohne mich“ – das ist meine Devise. In meiner kleinen Frühstücksreihe gibt es heute wieder eine Alternative zum Brötchen oder Toast. Der Muffin hat einen hohen Anteil an Eiweiß, gute Kohlenhydrate und viele Ballaststoffe. Auch zu diesem Rezept gibt es ein Video [auf YouTube](#).

Zutaten für 12 Muffins:

- 1 – 2 Süßkartoffeln
- 4 Möhren
- 1 Zwiebel
- 5 Eier
- 100 g körnigen Frischkäse
- 250 g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1 Chili
- 1/2 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat
- 1 Handvoll Nüsse

Zubereitung:

Als Erstes heizen wir den Ofen auf 180 Grad vor. Das Gemüse schälen und reiben, die Zwiebel in Würfel schneiden. Eier und Frischkäse in einer Schüssel vermischen, das Mehl dazugeben. Ebenso das Gemüse und die Gewürze. Alles gut verrühren und in Muffinformen füllen. Mit den Nüssen garnieren und ab in den Ofen für 30 – 40 Minuten (Holzprobe). Den Teig könnt ihr am Abend zubereiten und die Muffins morgens backen oder ihr esst sie kalt, zu Hause, in der Schule oder auf der Arbeit.

Tipps: Auch bei diesem Rezept könnt ihr eure Phantasie walten lassen. Die Zwiebeln könnten zum Beispiel angeröstet werden. Auch passt in den Teig ganz gut Parmesan. Bacon gibt dem Muffin eine ganz andere Note. Ihr könnt auch mit Kräutern spielen. Ich würde mich sehr über eure Ideen freuen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gesundes Frühstück](#)

Viel Freude beim Backen,

Avocado – Kartoffelbrei

geschrieben von Karin Knorr | 13. November 2017



Als wir Fotos für meine Webseite machten, überkam uns ein kleiner Hunger. Also schauten wir, was ich alles zu Hause hatte. Daraus entstehen oft die tollsten Ideen. Ich liebe es so spontan zu kochen. Es geht meistens schnell und ist immer lecker. Seht selbst:



Zutaten – Avocado-Kartoffel-Brei

Zutaten für 4 Personen:

- 8-10 mehligkochende Kartoffeln
- 1 große reife Avocado
- 1 Tasse Kartoffelwasser (nach Bedarf)
- 1 Chili
- Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, würfeln und in Wasser garkochen. In der Zwischenzeit die

Frühlingszwiebeln und Chili in kleine Ringe schneiden, Petersilie fein hacken. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus schaben. Wenn die Kartoffeln gar sind (Messerprobe), schütten wir das Wasser ab und fangen 1 Tasse davon auf. Als Nächstes fügen wir die Avocado zu den Kartoffeln und stampfen alles zu einem Brei. Wenn die Masse zu fest ist, können wir etwas von dem Kartoffelwasser dazu fügen. Jetzt würzen wir den Brei mit Salz und Pfeffer und geben Frühlingszwiebeln, Chili und Petersilie dazu. Jetzt kann serviert werden. Zu diesem Rezept gibt es wieder ein Video auf meinem YouTube-Kanal.

Tipps: Bei diesem Brei könnt ihr wieder experimentieren, wie es euch gefällt. Knoblauch passt zum Beispiel super gut zu Kartoffeln und Avocado. Statt Petersilie könnt ihr andere Kräuter verwenden. Auch etwas Zitrone gibt dem Gericht eine besondere Note. Zu dem Kartoffelbrei kann sehr gut ein Salat, Fisch, überbackener Käse oder, oder... gegessen werden

Gesundheitstipps: Die Avocado wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus, da sie viele Nährstoffe bietet. Durch die ungesättigten Fettsäuren senkt die Avocado den Cholesterinspiegel. Die geballte Ladung an essentiellen Aminosäuren sowie Vitaminen und Mineralstoffen (wie zum Beispiel Folsäure, Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium) unterstützen unser Herz-Kreislauf-System. Die Avocado macht satt und passt sehr gut in die Gewichtsreduktion.

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Kartoffelbrei aus Süßkartoffeln](#)

Wenn euch meine Rezepte gefallen, Ihr sie nachgekocht habt oder ein neues Rezept entstanden ist, dann gebt mir unter diesem Beitrag euer Feedback.

Alles Liebe,

eure Karin Knorr

VEGETARISCHER SOMMERSALAT MIT ERDBEEREN an Honig-Senf-Dressing

geschrieben von Karin Knorr | 13. 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

KÜRBIS – GNOCCHI mit Champignons

geschrieben von Karin Knorr | 13. November 2017



Es ist Kürbiszeit und ich hatte Lust, etwas Neues auszuprobieren. Also nahm ich Kartoffeln, einen Hokkaido, Champignons und die Kamera. Seht selbst, was dabei herausgekommen ist.

Zutaten für 4-6 Personen

- 5-6 mittelgroße (mehligkochende) Kartoffeln
- 250 g Hokkaido
- 2 Eigelbe
- 300 g Mehl
- Basics: Salz, Pfeffer, Öl
- 1 Handvoll Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 EL Schmand
- 1 Handvoll Rucola

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale kochen und danach schälen. Hokkaido entkernen, waschen und in Würfel schneiden. 10-15 Minuten dämpfen. Die Kartoffeln, den Kürbis, das Eigelb und das Mehl miteinander verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Nun die Zwiebel und die Pilze in Ringe schneiden. In eine heiße Pfanne Öl geben und die Zwiebel kurz andünsten. Nach 2-3 Minuten die Pilze dazugeben, Schmand unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Rucola unterheben. Den Teig durchkneten (eventuell noch etwas Mehl zugeben), zu einer Rolle formen und mit der Gabel 2 cm lange Stücke abtrennen. Die Gnocchi in das kochende Wasser geben. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen (etwa 5 Minuten) sind sie fertig und können mit den Pilzen angerichtet werden.

Tipps: Statt Mehl kann man auch Hartweizengrieß und Kartoffelstärke nehmen (ca. 100g / 50g). Auch schmecken die Gnocchi an Salbeibutter oder Pesto oder in einer Gemüsepfanne oder, oder... Die übrig gebliebenen Gnocchi kann man gern einfrieren. Im Kühlschrank halten sie sich auch etwa 5 Tage.

Gesundheitstipps: Ganz nebenbei sollte ich noch erwähnen, dass der Kürbis viele wertvolle Inhaltsstoffe hat. Unter anderem die Vitamine A, B, E und C sowie die Mineralstoffe Zink, Kalium, Kalzium, Eisen....

Diese Rezepte könnten auch interessieren: [Nudeln an Kürbisgemüse](#)

Viel Freude beim Nachkochen wünsche ich,

SCHARFE ROTE BEETE PASTE – gesund & lecker

geschrieben von Karin Knorr | 13. November 2017



Rote Beete haben jetzt Saison. Es gibt so viel leckere Ideen, wie man sie verwenden kann. Ich habe da mal ein wenig experimentiert. Ein leckerer Aufstrich ist entstanden. Es gibt wieder ein YouTube-Video dazu. Wenn Ihr kein Video verpassen möchtet, abonniert kostenlos meinen Kanal.

Zutaten:

- 3 Knollen Rote Beete
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Handvoll Nüsse
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Sahnemeerrettich
- 100 g saure Sahne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Rote Beete mit der Schale in reichlich Wasser gar kochen. Dann schälen und in Würfel schneiden. Die Nüsse in einer beschichteten Pfanne rösten und grob hacken. Den Apfel ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. Die Beete, Apfel, Zitronensaft, Meerrettich und Nüsse in ein Gefäß geben und pürieren. Zum Schluss die saure Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paste hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche.

Tipps: Wer möchte, kann eine Handvoll gehackte Petersilie zufügen. Die Paste passt gut zu kräftigem Brot. Ich könnte mir auch Pellkartoffeln oder Räucherfisch vorstellen.

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

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren und verabschiede mich

bis zum nächsten Mal,
eure Karin Knorr