Nudelsalat – mediterran

geschrieben von Karin Knorr | 3. Februar 2016



Das Telefon klingelt und Besuch kündigt sich an. Oder man kommt hungrig nach Hause und möchte schnell eine Mahlzeit anrichten. Oder es fehlt noch eine Idee für die Mittagspause auf der Arbeit. Ich habe hier einen leckeren, leichten Nudelsalat, der immer punktet. Schaut selbst:



Nudelsalat – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Pasta (Farfalle)
- 1 Glas getrocknete Tomaten in Öl
- Mandeln oder Pinienkerne
- 2 Handvoll Rucola
- 250 g Cherry-Tomaten
- Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer
- Parmesan

Zubereitung:

Pasta nach Anleitung kochen. Die Tomaten vierteln, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, Rucola waschen und trocken schleudern. Mandeln in einer Pfanne rösten. Die warmen Nudeln in eine große Schale geben, die Tomaten, Rucola, Mandeln unter heben. Öl und Essig dazu geben und mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Auf dem Teller kommt noch gehobelter Parmesan darüber. Lauwarm einfach lecker!

Tipp: Ich verwende das Öl von den getrockneten Tomaten und nehme einen Fruchtessig (zum Beispiel Himbeeressig). Zu diesem Salat passen auch Walnüsse oder Fetakäse. Am nächsten Tag schmeckt der Nudelsalat auch sehr gut. Eine leckere Alternative zum Butterbrot für unterwegs.

Dieses Gericht könnten euch auch interessieren: Quinoapfannkuchen

Viel Spaß beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

AVOCADOCREME – mega lecker & schnell zubereitet

geschrieben von Karin Knorr | 3. Februar 2016



Wieder so eine Frucht, die so viel zu bieten hat. Die Avocado hat zirka 25 % Fett, das nur aus gesunden Fettsäuren besteht. Dazu liefert die Avocado essentielle Aminosäuren, viele Vitamine und Mineralstoffe. Mit den hohen Anteilen an B-Vitaminen und Vitamin E gehört die Avocado zu den Radikalenfängern. Also sollte die Avocado regelmäßig auf unserem Speiseplan stehen. So kann man zum Beispiel eine halbe Avocado zur Gesichtsmaske verarbeiten und die andere Hälfte essen. Alles ist erlaubt.

Zutaten für eine Avocadocreme:

- 1 Avocado
- 1 Hand voll frische Kräuter
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Quark
- 2 EL Naturjoghurt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen, schneiden und ruhen lassen. Kräuter waschen und klein hacken. Avocado schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und mit der Gabel zerdrücken. Jetzt Quark, Joghurt, Zwiebel, Knoblauch, Kräuter unter heben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. So grob kann man es zu Pellkartoffeln oder auf Vollkornbrot essen. Fein pürriert ist es ein leckere Variante auf jedem Partybuffet. Dazu kann man Kräcker, Gemüsesticks oder Pumpernickel servieren.

Tipp: Wer es herzhafter mag, kann den Quark durch Schafkäse ersetzen. Oder ihr schneidet Tomaten ganz klein in diesen Dip, hier muss eventuell nachgewürzt werden.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Mexikanische Tomatensalsa

Viel Freude beim Nachmachen. Über eure Erfahrungen und Ideen würde ich mich freuen, gern als Kommentar unter diesem Blogbeitrag. Alles Liebe

eure Karin Knorr

Möhren-Süßkartoffel-Suppe

geschrieben von Karin Knorr | 3. Februar 2016



In diesem Jahr kann man sich gar nicht an das „Winterwetter“ gewöhnen. Es ist einfach zu warm und zu nass. In meinem Umfeld sind so viele erkältet. Mich hat es auch erwischt. Da kommt eine Gemüsesuppe gerade richtig. Meine Möhrensuppe hat es in sich, Chili und Ingwer heizen richtig ein. Diese Zutaten hatte ich noch zu Hause, schaut selbst

***Zutaten (reicht für 4-5 Personen)*:**

- 10 große Möhren
- 3 große Süßkartoffeln
- 1 große Gemüsezwiebel (Frühlingszwiebeln)
- 3 cm Ingwer, Chili
- Knoblauch
- Gemüsebrühe
- Pfeffer, Salz zum Abschmecken

Zubereitung:

Alle Zutaten waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einen Topf Öl geben und darin Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili andünsten. Süßkartoffeln und Möhren dazugeben und weitere 2 – 3 Minuten dünsten. Jetzt mit Gemüsebrühe ablöschen und auffüllen, etwa soviel, dass alles fingerbreit bedeckt ist. 20 – 25 Minuten köcheln lassen. Wenn alles gar ist (Messerprobe) dann stampfen oder pürieren, servieren und mit Petersilie garnieren.

Tipp: Bei dieser Suppe geht nichts schief. Man kann hier seine Fantasie walten lassen. Mehr Süßkartoffeln oder noch normale Kartoffeln dazu geben. Chili und Knoblauch geben der Suppe eine ganz andere Richtung. Nachwürzen würde ich auf dem Teller. Mir hat die Suppe richtig gut geschmeckt.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: Hokkaidosuppe

Viel Freude beim Nachkochen

Eure Karin Knorr

Indische Linsensuppe

geschrieben von Karin Knorr | 3. Februar 2016



In Indien gehören Hülsenfrüchte neben Getreide, Reis und Gemüse zu den Hauptnahrungsmitteln. Gewöhnlich enthalten indische Mahlzeiten mindestens eine Speise aus Hülsenfrüchten. Sie liefern neben Ballaststoffen viel Eiweiß. Die indische Küche wird jedoch von ihren Gewürzen geprägt. Pfeffer, Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt und Chili sind nur einige Gewürze, die in der indischen Küche verwendet werden. Diese Gewürze geben dem Essen nicht nur eine besondere Note, sie kurbeln auch unseren Stoffwechsel an und wirken entzündungshemmend.

Zutaten für 2 Personen

- 1 EL Kokosöl
- 2 Tomaten frisch oder aus der Dose
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Linsen rot
- 300 ml Brühe

- 150 ml Kokosmilch
- Koriander oder Basilikum
- Zitronensaft
- Kurkuma, Chili, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln, die Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Linsen kurz in dem Kokosöl andünsten, dann Tomaten, Brühe und Kokosmilch zugeben und so ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken. Sie können die Suppe jetzt pürieren oder so servieren. Mit den Kräutern garnieren und schon ist das leckere Gericht fertig.

Tipp: Man kann auch als erstes die Gewürze leicht anrösten und in einen Mörser geben. So kommen die Aromen noch besser zur Geltung.

Diese Suppe könnte euch auch interessieren: Azukibohnen-Suppe

Ich wünsche euch einen guten Appetit

eure Karin Knorr

LINSENFRIKADELLE – lecker, einfach, vegetarisch

geschrieben von Karin Knorr | 3. Februar 2016



Ich suche immer wieder nach neuen Ideen, die ich schnell in den Alltag integrieren kann. Hier habe ich mal eine Frikadelle aus braunen Linsen zubereitet. Wurde von meiner Familie als sehr gut befunden.

Zutaten:

- 250 g braune Linsen
- 2 Möhren
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 1 Hand voll Petersilie

- 1 Chili
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- Öl
- Paniermehl
- Thymian, Salz, Pfeffer, Chili, Koriander, Kreuzkümmel
- Joghurt-Dip

Zubereitung:

Die Linsen mit dem Thymian im Wasser so lange köcheln lassen, bis sie anfangen zu zerfallen. In der Zwischenzeit die Möhren raspeln, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Petersilie klein schneiden. Die Möhren, Zwiebeln und den Knoblauch im Öl dünsten, mit der Petersilie vermischen und vom Herd nehmen. Jetzt die weichen Linsen mit den Zwiebeln, der gewürfelten Chili, dem Ei, Mehl und Paniermehl vermengen und kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Zu kleinen Frikadellen formen und auf ein Backblech legen. Bei 200 Grad zirka 12-15 Minuten backen. Joghurt mit Kräutern anrühren und servieren. Das Video dazu findet ihr wie immer auf meinem YouTube-Kanal.

Tipp: Die Frikadelle kann man auf Brot oder Brötchen essen, aber auch gern zu einen Salat genießen. Ihr könnt wie immer mit den Kräutern und Gewürzen variieren. Senf passt gut in die, aber auch zu der Frikadelle. Sie macht sich gut auf einem Buffet und kann gut vorbereitet werden. Schmeckt gut warm, ist auch super lecker kalt.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: Linsen in allen Farben

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

HOKKAIDO KÜSST PASTA

geschrieben von Karin Knorr | 3. Februar 2016



Der Herbst kommt in großen Schritten auf uns zu. Die Kürbisse zeigen sich in den schönsten Farben und Formen. Ich mochte als Kind den Kürbis gar nicht. Doch jetzt kann ich nicht genug davon bekommen. Viele gestalten an Halloween die Kürbisse zu „bösen“ Fratzen und stellen sie mit Lichtern vor die Tür, um Geister zu vertreiben. Dieser Brauch stammt ursprünglich aus Irland, wurde jedoch später heiter in Amerika und Frankreich gefeiert. Ich esse ihn doch lieber. Hier habe ich den Hokkaido als Gemüse zu Nudeln:

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 500 g Nudeln
- 1 EL Butter
- Basics: Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chili
- frischen Parmesan (optional)
- geröstete Kürbiskerne (optional)

Zubereitung:

Hokkaido abwaschen und in Würfel schneiden, Knoblauchzehe und Zwiebel schälen, ebenfalls würfeln und ruhen lassen. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Nun die Zwiebel in der Pfanne mit Olivenöl andünsten, Knoblauch und Kürbis dazugeben und goldbraun anbraten, immer wieder umrühren. Die abgetropften Nudeln mit der Butter unter das Kürbisgemüse geben und kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Ich habe das Ganze mit einem Feldsalat angerichtet und mit Frühlingszwiebeln garniert.

Tipps: Salbeiblätter in Butter zerlassen und darin die Nudeln schwenken. Das Kürbisgemüse dazu geben und essen. Wer es mag, kann das Gericht mit Parmesan und Kürbiskernen aufpeppen.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido ist sehr vitalstoffreich. Besonders die Schale hat es in sich. Noch ein Grund, die Schale mitzuessen, denn sie enthält extra viel Beta-Karotin! Außerdem hat Kürbis Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor zu bieten. Mit dieser Kraft schützt er unser Immunsystem und wirkt antioxidativ.

Diese Gerichte könnte euch auch interessieren: Selbstgemachte Pasta an Salbeibutter

Guten Appetit,

eure Karin Knorr