Pikanter Pilz-Reis-Salat

geschrieben von Karin Knorr | 7. August 2015



In diesem Jahr ist der Sommer besonders heiß. Man mag nicht viel kochen und auch nicht schwer essen. Da sind meine Lieblingsgerichte, die Salate wunderbar. Man kann sie schnell und leicht zubereiten, sofort oder erst später kalt essen. Heute habe ich noch eine besondere Überraschung für euch, dazu komme ich am Ende dieses Beitrages.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Champignons
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 2 kleine Zwiebeln
- 25 g Erdnusskerne (alternativ Erdnusspaste)
- 1 Hand voll Basilikumblätter
- 1 Chili
- Frühlingszwiebeln
- 1-2 TL Zitronensaft
- Sojasoße
- Sesamöl
- Salz und Pfeffer
- Reis nach Bedarf (1 Tasse)

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauchzehen klein schneiden, ebenso die Pilze, Basilikum, Chili und Frühlingszwiebeln. Die Erdnüsse kleinhacken. Reis nach Anleitung zubereiten und nun geht es ganz einfach weiter. Die Pfanne erhitzen, etwas Öl hineintun und Zwiebeln, Knoblauch sowie Chili darin leicht glasig dünsten, die Pilze hinzugeben und 3-5 Minuten braten. Das ganze vom Herd nehmen, die Erdnüsse unterrühren und leicht abkühlen lassen. Den fertigen Reis in eine Schüssel geben, Pilzpfanne, Frühlingszwiebeln, Zitronensaft, etwas Sojasoße, Basilikum sowie Salz und Pfeffer nach Bedarf dazugeben und kräftig verrühren.

Tipp: Diesen Salat können Sie in Salatblättern oder kleinen Schälchen servieren. Champignons dürfen gern öfter auf Ihren Teller. Sie besitzen essentielle Aminosäuren, viele Vitamine und Mineralstoffe (u.a. E, D, K, B, Kalium, Eisen und Zink) sowie kaum Kalorien.

Zum Schluss die Überraschung. Ich habe zu diesem Rezept mein erstes kleines Video gedreht.

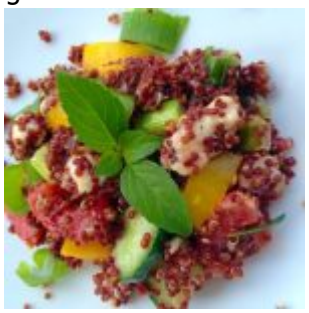
Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Bunter Hirsesalat

Ich freue mich auf euer Feedback und wünsche viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

QUINOA – SOMMERSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 7. August 2015



Ich treffe immer mehr Menschen, die nach Alternativen zum Weizen suchen. Hier kann ich Quinoa, das Korn der Inkas empfehlen. Die geballte Kraft an Nährstoffen unterstützt eine präventive Ernährung. Die Zubereitung ist total einfach und man kann Quinoa recht kreativ einsetzen. Hier einfach als Salat:

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Quinoa
- 2 Tomaten
- 1 Paprikaschote
- Lauchzwiebeln, Kräuter (nach Geschmack)
- 125 g Mozzarella
- Basics: Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa nach Anweisung zubereiten. In der Zwischenzeit das Gemüse in Würfel, die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Kräuter kleinhacken und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem Salat vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss kommen die noch warmen „Körner“ unter den Salat. Durchziehen lassen und nochmals abschmecken. Fertig!

Tipps: Auch hier könnt ihr eure ganze Kreativität walten lassen. So könntet ihr zum Beispiel das Gemüse vorher dämpfen oder auch anderes Gemüsesorten verwenden. Da Quinoa nussig schmeckt, passen hier auch Trauben und Käse dazu. Wer Quinoa gegessen hat, wird nach kurzer Zeit merken, dass sich ein Glücksgefühl einstellt. Das könnte am leckeren Gericht oder aber auch am Tryptophan liegen.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Leichter Sommersalat mit Ebly

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

BÄRLAUCH – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 7. August 2015



Liebhaber von Bärlauch kommen jetzt wieder auf ihre Kosten. Es ist Erntezeit für diese Kräuter. Wie ihr in diesem Beitrag nachlesen könnt, unterstützt Bärlauch alle, die jetzt abnehmen oder fasten wollen. Heute habe ich einmal ein Bärlauchsüppchen ausprobiert, dass sehr leicht nachzukochen ist.



Bärlauchsüppchen – Bild 2014

Zutaten für 2 Personen:

- 500 ml Gemüsebrühe
  100 ml Sahne (alternativ Cuisine)
  1 Bund Bärlauch
  Basics: Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung:

Die Brühe mit der Sahne aufkochen. Bärlauch in der Zwischenzeit klein schneiden, ein wenig zum Garnieren beiseitestellen. Wenn die Suppe aufgekocht ist den Bärlauch hinzufügen und bei niedriger Temperatur 7 Minuten durchziehen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss wird die Suppe mit einem Pürierstab aufgeschäumt. In Gläser, Tassen oder Teller füllen, garnieren und servieren.

Tipp: Als Einlage schmecken in diesem Süppchen Räucherlachsstreifen, gebratene Garnelen oder einfach nur geröstetes Brot.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Gemüsequinoa nach Dr. Feil

Nun wünsche ich euch einen guten Appetit und viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr

BUNTER HIRSESALAT

geschrieben von Karin Knorr | 7. August 2015



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

WEIHNACHTEN MIT KARIN KNORR I FESTLICHES ROTKRAUT

geschrieben von Karin Knorr | 7. August 2015



Rotkohl passt gut zu Braten und schmeckt am besten, wenn es selbst gemacht wird. Es ist ganz einfach zuzubereiten und kann schon in größeren Mengen vorgekocht werden. Der größte Aufwand ist es, das Kraut zu schneiden. Wer eine Küchenmaschine hat, kann diese verwenden. Und schon geht es los. Ihr benötigt folgende Zutaten:

2 – 3 Äpfel (geschält und klein geschnitten)
500 g Rotkohl (fein geschnitten)
2 kleine Zwiebel
1 EL Butter (alternativ Schmalz)
1 Prise Zucker
1 Lorbeerblatt, Nelken, Piment
1/2-1 TL Salz
3 EL Essig

100 ml Glühwein (alternativ Apfelsaft)
150 ml Gemüsebrühe
100 g Preiselbeeren
2 TL Zimt

Zubereitung

Zwiebeln in Butter andünsten. Rotkohl hinzufügen, unter Rühren weiter dünsten. Mit der Flüssigkeit ablöschen, die Gewürze und den Essig hinzugeben. Zirka 45 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Die Äpfel und Preiselbeeren hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Am besten schmeckt das Rotkraut, wenn es aufgewärmt wird.

Tipp: Man kann hier gern seine eigenen Ideen einbringen. Zum Beispiel Glühwein und Zimt weglassen, dafür mit Rotwein ablöschen. Ebenso ist es mit den Preiselbeeren. Man kann diese weglassen und dafür mehr Apfel verwenden. Meine Mama bereitet den Rotkohl nur mit Salz, Essig, einer Prise Zucker und ausgelassenen Speck zu. Das schmeckt auch sehr lecker.

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr

KICHERERBSENSUPPE – lowcarb und vegan

geschrieben von Karin Knorr | 7. August 2015



Heute habe ich mich einmal wieder an ein Rezept gewagt, dass relativ einfach nachzukochen ist. Vor einiger Zeit kaufte ich mir Kichererbsen im Beutel und hatte immer vergessen, diese am Abend vorher einzuweichen. Einfacher und viel schneller geht es, wenn man Kichererbsen fertig im Glas oder in der Dose kauft.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g getrocknete Kichererbsen (am Vortag einweichen)
- 1 kleine Dose Pizzatomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprikaschoten

Basics:

- etwa 100 mg Gemüsebrühe
- Petersilie
- Salz, Pfeffer, Chili, Oregano, Thymian, Olivenöl

Zubereitung:

Kichererbsen am Vortag einweichen. Kurz vor der Verwendung, kochen bis sie weich sind. Oder 2 kleine Dosen Kichererbsen kaufen. Die klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen in die Pfanne mit dem Olivenöl geben. Kurz darauf die in Streifen geschnittenen Paprikaschoten hinzufügen. (Hier kann zur besseren Verträglichkeit die Schale mit dem Sparschäler abgeschnitten werden.) Danach kommen die Tomaten und die Brühe dazu. Ganz zum Schluss kommen die fertigen Kichererbsen in die Suppe. Alles ein wenig (5-10 Minuten) köcheln lassen und gut mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Und schon ist das Gericht fertig. Wie schnell es geht, könnt ihr auch auf meinem YouTube-Kanal sehen.

Tipps: Wer mag kann zu dem Gericht auch Fisch oder Hähnchenbrust essen. Ich habe eine Dose Thunfisch abtropfen und eine Minute mit köcheln lassen. Beim 2. Mal habe ich in Streifen geschnittene Hähnchenbrust gleich nach den Tomaten in der Brühe gar ziehen lassen. Beides hat mir sehr gut geschmeckt.

Gesundheitstipps: Kichererbsen haben sehr viel zu bieten. Neben Ballaststoffen und Eiweiß liefern sie jede Menge Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem Eisen, Zink, Kalium, Kalzium, Magnesium, Jod oder Vitamin C und Folsäure. Dazu kommt noch Lycopin aus den Tomaten und schon haben wir ein richtig gesundes und leckeres Gericht.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: Erbsensüppchen, Indische Linsensuppe

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr