SAMBAL OELEK

geschrieben von Karin Knorr | 24. Februar 2013



In der letzten Woche haben wir asiatisch gekocht und mir hat es so sehr geschmeckt, dass ich hier einige Gerichte vorstellen möchte. Sie sind recht einfach nachzukochen und frei von jeglichen Zusatzstoffen. Ich mag es gerne scharf und aus diesem Grund passt Sambal Oelek gut in meine Küche.

Zutaten:
5-10 rote frische Chilischoten (ca. 250 g)
1 kleine rote Zwiebel
etwas Wasser zum Ablöschen
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Öl zum Anbraten
1-2 TL Ahornsirup

Zubereitung:

Zwiebel schälen, Chili von den Stielen befreien. Beides klein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel dazugeben, solange bis sie leicht braun werden (immer umrühren) mit Ahornsirup ablöschen. Jetzt kommen die Chilistückchen dazu. Kurz anrösten und mit Wasser ablöschen. Dieses so lange einkochen, bis kaum Flüssigkeit vorhanden ist. Das dauert ungefähr 15 Minuten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig ist die Paste. Man kann das Ganze jetzt noch pürieren. Ich mag es lieber grob.

Tipps: Sambal Oelek passt gut in die asiatische Küche, zu Gemüse und Fleisch. Die kleinen, roten, scharfen Früchtchen werden gern zum Würzen von Speisen genommen. Darüber hinaus sind sie durch ihre entzündungshemmende Wirkung wahre Gesundheitsbringer.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Tomatenpesto , Ajvar

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

LINSEN – ORANGEN – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 24. Februar 2013



Heute gibt es ein Süppchen für ganz Eilige. Ist schnell zubereitet und benötigt wenige Zutaten, die man eigentlich immer in der Speisekammer haben kann. Also fange ich doch gleich an. Man nehme folgende

Zutaten für 4 Personen

250 g rote Linsen
1 mittlere Zwiebel
600 ml Gemüsebrühe
400 ml Orangensaft (frisch gepresst)
2 EL Saure Sahne (optional)
Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln und in einen Topf mit etwas Öl geben und kurz dünsten. Wenn sie glasig sind, die Linsen und 1 – 2 Teelöffel Curry dazugeben und kurz mit andünsten. Dann wird das Ganze mit der Gemüsebrühe abgelöscht. Nun kommt noch der Orangensaft dazu. Unter Rühren die Suppe ungefähr 12-15 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und pürieren.

Tipp: Durch das Pürieren bekommt die Suppe ihre Konsistenz. Sahne würde die Suppe noch etwas abrunden. Wer die Linsen noch kauen möchte, solle mehr davon verwenden. Sonst ist die Suppe etwas dünn. Experimentiert einfach ein wenig. Ich freue mich wie immer über eure Ideen

Gesundheitstipps: Linsen haben sehr viele Vitalstoffe. Unter anderem liefern sie Zink, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor. Vitamin E schützt unsere Zellen und Vitamin A ist wichtig für den Sehprozess. Die Ballaststoffe unterstützen die Verdauung. Wer regelmäßig Linsen ist, schützt sich vor Erkrankungen und stärkt das Immunsystem.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: Linsenbolognese, Indische Linsensuppe

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

Penne Rigate an Spinat-Erdnuss-Sauce

geschrieben von Karin Knorr | 24. Februar 2013



Geht es euch auch oft so, ihr habt den ganzen Tag Termine und Erledigungen auf dem Plan und für eine Mahlzeit keine Zeit? Greift dann zu einem Fertiggericht oder nascht euch durch die Schränke? Für alle, die sich eine leichte schnelle Mahlzeit zubereiten möchten, ist das heutige Nudelgericht mit einer Spinatsauce genau das Richtige.

Zutaten für 2 Personen

160 g Nudeln (Penne oder Tagliatelle)
1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g Blattspinat
120 g Käse (Gouda oder Feta)
1 Hand voll gesalzene Erdnüsse
Öl zum Andünsten
Pfeffer, Salz, Chili

Zubereitung

Als Erstes die Nudeln in kochendes Wasser geben. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in Öl andünsten. Dann den Spinat und in Würfel geschnittenen Käse dazu geben. Am besten dabei bleiben und rühren, damit der Käse nicht anbrennt. Eventuell einen oder zwei Löffel Wasser dazu geben. In der Zwischenzeit sind die Nudeln fertig. Diese abgießen und mit den Nüssen zu der Spinat-Käse-Sauce geben. Und schon ist das Gericht fertig. Nun auf einem Teller anrichten und mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Tipp: Ich hatte dieses Gericht mit Gouda probiert und es war ziemlich mild. Wer es herzhafter mag, kann kräftigeren Käse ausprobieren. Der Feta zum Beispiel bringt mehr Gewürz hinein und hat weniger Fett.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Spinatpesto an Spaghetti, Pasta mit Fisch und Spinat

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren. Ladet euch doch wieder einmal Gäste ein und verwöhnt sie mit diesem einfachen und doch extravaganten

Nudelgericht.

Eure Karin Knorr

SAUERKRAUT-TOPF

geschrieben von Karin Knorr | 24. Februar 2013



Für alle, die gern Sauerkraut essen, habe ich hier eine recht schnelle Variante ausprobiert. Mit seinem hohen Vitamingehalt (besonders Vitamin C) stärkt es gerade jetzt im Winter unser Immunsystem. Eine große Rolle für unser Immunsystem spielt der Darm. Um diesen zu stärken bietet das Sauerkraut viele Ballaststoffe und eine probiotische Wirkung. Ein Grund mehr, öfter Sauerkraut zu essen.

Zutaten für 2 Personen

1 kleine Zwiebel
1 rote und 1 gelbe Paprika
1 Dose Pizzatomaten (400g)
250 g Sauerkraut inkl. Saft (ich nehme es entweder frisch oder aus der Tüte)
Pfeffer, Paprika, Cayenpfeffer
Öl zum Andünsten, etwas Gemüsebrühe zum Ablöschen

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls die Paprikaschoten. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten, wenn sie glasig sind mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Dann die restlichen Zutaten dazu geben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Dieses Sauerkraut könntet ihr zum Beispiel einfach zu einer Scheibe Brot essen oder zu Kartoffeln und Bratwurst oder oder…

Tipp: Sauerkraut passt gut in eine Gewichtsreduktion. Ich habe heute dem Sauerkraut eine Möhre zugefügt und statt Dosentomaten meine Tomatensoße verwendet.

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: Sauerkrautsuppe

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

WARMER MÖHREN-SALAT mit Joghurt

geschrieben von Karin Knorr | 24. Februar 2013



In asiatischen Ländern werden viele Gerichte mit Joghurt verfeinert. Auch in unserer Küche verwenden wir immer häufiger Joghurt als schlankere Alternative. Sei es als Dressing, Desserts oder auch in Gebäck und Torten. Heute war ich auf der Suche nach einem preiswerten und schmackhaften Salat, der auch vitaminreich ist. Saisonale Obst- und Gemüsesorten bieten sich geradezu an. So wartet heute ein leicht orientalisches Dressing auf unsere Möhre.

Möhrensalat mit Joghurtdressing



Möhrensalat Foto 2013

Zutaten für 2 Personen:

3 mittlere Möhren
1 mittelgroße rote Zwiebel
250 g Naturjoghurt
etwas Zitronensaft
Salz, Kreuzkümmel, Chili
Öl
Kräuter

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Dann Möhren waschen und in hauchdünne Streifen schneiden (eine Reibe oder ein Sparschäler helfen). Jetzt etwas Öl in die heiße Pfanne, die Zwiebeln und Möhren dazugeben mit den Gewürzen abschmecken. Etwa 3 bis 5 Minuten bissfest garen. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Nun wenden wir uns dem Dressing zu. Joghurt mit dem Zitronensaft vermengen, Kräuter dürfen nach Geschmack verwendet werden. Einen orientalischen Hauch erreicht man zum Beispiel mit Minze. Aber auch alle anderen Kräuter sind erlaubt. Experimentiert da einfach ein wenig. Nun hebt die erkalteten Möhren darunter und schmeckt es noch einmal ab. Mir persönlich hat diese Variante sehr gut geschmeckt. Die Säure der Zitrone und die Schärfe des Chili sowie die Frische durch den Joghurt geben der Möhre einen ganz anderen Geschmack.

Tipps: Das Provitamin A wird hier besonders gut durch die Fette im Öl und Joghurt von uns aufgenommen. Durch das kurze Garen bleiben auch die Inhaltsstoffe erhalten. Dieser Salat passt in jedes Schlankheitsprogramm.

Viel Freude beim Nachkochen

Eure Karin Knorr

RADIESCHEN TRIFFT TOMATE – leckere Suppe

geschrieben von Karin Knorr | 24. Februar 2013



Zu meinen Leserinnen und Lesern gehören sehr viele, die ihre Rezepte austauschen. Früher wurden diese abgeschrieben oder kopiert. In der heutigen

Zeit geht das sehr gut über soziale Netzwerke. Mit schönen Fotos werden Menschen aufgemuntert, die nicht so gern kochen oder es gibt Tipps, wie man etwas aufpeppen kann, damit es in die Rubrik gesund passt. Mir persönlich liegen solche Kontakte sehr am Herzen. Heute möchte ich euch Reni vorstellen. Sie ist Mutter zweier Kinder und gemeinsam kochen sie. In Ihrer Küche wird gezaubert, gekocht, gebacken, fotografiert, natürlich gegessen, mit Freunden oder auch nur in der Familie. Schaut einfach mal vorbei in Reniś Hexenküche. Für Kochanfänger und auch Profis präsentiert sie liebevoll ihre Rezepte.

Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg reife Tomaten
250 g Radieschen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 kl. Zweig Rosmarin
1/4 l Gemüsebrühe
Salz
4 TL saure Sahne
Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

Tomaten waschen und vierteln, Stielansätze entfernen. Radieschen waschen und putzen. 200g Radieschen in feine Würfel schneiden, den Rest auf die Seite legen. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Radieschen-Würfel, Tomatenstücke, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Rosmarin hinzufügen. Mit der Brühe aufgießen. Aufkochen lassen und bei geringer Hitze für circa eine halbe Stunde auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Die Suppe passieren oder einfach nur pürieren und nochmals kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten geben wir einen Klecks Saure Sahne, einige Radieschen-Scheiben und Basilikum hinzu.

Was euch noch interessieren könnte: Radieschen sind wahre Schlankmacher. Ihre Inhaltsstoffe regen Magen und Galle an und somit unseren Stoffwechsel. Die Tomate kann sich ebenfalls sehen lassen. Ihre Geheimwaffe ist unter anderem das Lycopin.

Mir hat es Freude gemacht, das Rezept von Reni nach zu kochen. Die Tomatensuppe bekam durch die Radieschen eine schöne Schärfe und war sehr lecker. Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin Knorr