

# LINSEN DAL

geschrieben von Karin Knorr | 1. Februar 2023



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder einmal ein leckeres Linsengericht für euch. Linsen gehören zu meinen Lieblingen. Man kann so viele leckere Gerichte aus Ihnen zaubern. Dal ist ein Gericht aus Indien und kann mit allen Hülsenfrüchten zubereitet werden. Es gibt viele verschiedene Rezepte. Ich habe mich wieder für ein ganz einfaches entschieden. Alle Zutaten davon habe ich im Vorrat.

## **Zutaten für 4 Personen**

- 300 g rote Linsen
- 400 g Tomaten aus der Dose (im Sommer gern frisch)
- 400 ml Kokosmilch

## **Basics:**

- 1 Stück Ingwer
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Öl, je  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili

## **Zubereitung:**

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln, in einen Topf mit etwas Öl andünsten. Gewürze dazugeben und kurz rösten. Als Nächstes fügen wir Linsen, Tomaten und Kokosmilch hinzu und lassen es in etwa 25 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer noch einmal abschmecken.

**Tipps:** Dal könnt ihr als Hauptspeise oder als Beilage essen. Ich habe es zum Beispiel mit Reis serviert. Natürlich ist es auch lecker mit Fladenbrot.

**Gesundheitstipps:** Dal ist ein veganes Gericht, das unser Herz-Kreislauf-System unterstützt. Die Linsen im Dal senken den Cholesterin- sowie Zuckerspiegel, sind ballaststoffreich und bieten sehr viele Vitamine und Mineralstoffe. Dazu gibt es bereits einen Beitrag von mir. [Einfach hier klicken](#).

Ich hoffe sehr, euch gefällt dieses Gericht und ihr kocht es nach. Über Feedback freue ich mich natürlich.

Liebe Grüße,

eure Karin Knorr

---

## MIT LEICHTIGKEIT INS NEUE JAHR

geschrieben von Karin Knorr | 1. Februar 2023



Hallo meine Lieben,  
diesen Blog gibt es schon seit mehr als 10 Jahren und jedes Jahr überlege ich, was ich euch Nettes wünschen und Interessantes mitteilen möchte. Gesundheit steht immer an erster Stelle, Zeit fast gleichrangig. Wenn ihr hier ein wenig stöbert, ziehen sich beide Themen wie ein roter Faden durch alle Beiträge.

So möchte ich euch in diesem Monat einmal den Begriff Veganuary näherbringen. Dieser setzt sich aus January und vegan zusammen. Viele schließen sich dieser Bewegung an und verzichten nach der ganzen Schlemmerei an den Festtagen auf tierische Produkte. Wollt ihr auch mitmachen? Gern unterstütze ich euch dabei. Heute zeige ich euch hier meine 5üf Lieblinge.

1. [Linsen-Creme mit Tomaten und Champignons](#) – ist ein richtig leckerer Aufstrich, den ihr unbedingt probieren müsst.
2. [Quinoa-Salat mit Kichererbsen](#) – schmeckt sehr gut kalt und warm
3. [Schoko-Mus aus schwarzen Bohnen](#) – ist eine gesunde und eiweißreiche Alternative zu Mousse au Chocolat
4. [Chili sin Carne](#) – Dieses Chili schmeckt mir sehr gut. Passt zu jeder Party.
5. [Pasta mit Paprikasoße](#) – ist mein letztes Lieblings-Rezept für euch.

**Tipps:** Alle Rezepte habe ich für euch verlinkt. Gern könnt ihr auf meinem

Blog stöbern und die Gerichte nach eurem Gusto aufwerten. Sie gelten wie immer als Inspiration. Da ich meist wenige Zutaten verwende, könnt ihr Zeit und Platz in der Vorratskammer sparen.

**Gesundheitstipps:** Weniger Fleisch wirkt sich positiv auf eure Gesundheit und auf die Umwelt aus.

Wie startet ihr in den Januar? Macht ihr euch Pläne? Reflektiert ihr eure Ernährung? Ich hoffe ich konnte euch ein wenig inspirieren und ihr probiert einige neue Rezepte aus. Ich freue mich über eurer Feedback,

eure Karin

---

## LINSENTOPF mit Süßkartoffeln

geschrieben von Karin Knorr | 1. Februar 2023



Hallo meine Lieben, im Moment bin ich dabei, meine Vorräte zu sortieren und aufzubreuchen. Die Herausforderung ist, dass ich keine neuen Zutaten einkaufe. Ich finde, so entstehen die interessantesten Gerichte. Wie ihr wisst, sind meine Rezepte einfach, haben wenige Zutaten und sind in kurzer Zeit auf den Tisch gezaubert. Heute stehen nachfolgende Vorräte zur Verfügung.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 2 Möhren
- 3 mittlere Süßkartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Apfel
- 150 g rote Linsen

### **Basics:**

- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- Saft 1 halben Zitrone (alternativ Essig)
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Curry

### **Zubereitung:**

Den Apfel und das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in Olivenöl anbraten. Die Linsen dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das ganze bei geringer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Falls die Suppe zu dick ist, noch etwas Wasser hinzufügen. Zum Schluss Tomatenmark und Gewürze unterrühren und abschmecken. Der Zitronensaft rundet diese leckere Linsenpfanne ab.

**Tipps:** Wer keine Süßkartoffeln hat, kann mehr Möhren oder ein bis zwei Kartoffeln verwenden. Kräuter gehören für mich immer dazu. Ich verwende meistens Petersilie. Und natürlich darf Chili bei mir nicht fehlen.

**Gesundheitstipps:** Über Linsen habe ich schon sehr viel geschrieben. Den Artikel [findet ihr hier](#).

Wie steht ihr zu den Themen Lebensmittelverschwendung, Nachhaltigkeit, saisonale und regionale Küche? Schaut doch bei Facebook oder Instagram vorbei und diskutiert mit mir. Ich freue mich auch über Kommentare oder ein Feedback zu diesem Rezept.

Viel Freude beim Probieren,

eure Karin

---

## ZUCCHINI CANNELLONI

geschrieben von Karin Knorr | 1. Februar 2023



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder ein sehr schönes und vor allem einfaches Rezept für euch. Der Papa hatte so viele Zucchini geerntet, dass ich mir etwas einfallen lassen musste. Diese Zucchini Cannelloni habe ich ausprobiert. Sie waren so lecker, dass sie unbedingt auf den Blog müssen.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 mittlere Zucchini
- 150 g Schmand
- 100 g Feta

- 200 g Spinat (frisch)
- 100 g Tomaten (Dose)
- 80 g Parmesan
- 125 g Mozzarella
- Knoblauch (optional)
- Basics: Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Zuerst wird die Füllung hergestellt. Dazu den Spinat waschen und fein hacken. Schmand, Feta, die Hälfte des Parmesans und den Spinat miteinander zu einer Creme verarbeiten und würzen. Die Tomaten in eine Auflaufform geben. Nun die Zucchini mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Zucchini mit der Creme bestreichen und einrollen. Die Röllchen in die Auflaufform stellen und für etwa 20 Minuten bei 200 Grad in den Ofen geben. Als Nächstes die Form herausnehmen mit Mozzarella und Parmesan bestreuen und 15 Minuten überbacken. Servieren und genießen.

**Tipps:** Die Füllung könnt ihr nach Belieben variieren. Ich könnte mir auch Hirse, Reis oder auch Hackfleisch vorstellen.

**Gesundheitstipps:** Die Zucchini hat eine gute Umweltbilanz, ist kalorienarm und ballaststoffreich. Sie glänzt mit super Nährstoffen wie den Vitaminen Beta-Carotin, K und B sowie Mineralstoffen Kalzium und Magnesium.

**Meine Saisonlieblinge:** Mangold, Petersilie, Rote Beete, Süßkartoffel, Apfel, Birne, Zwetschgen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Zucchinisuppe](#), [gefüllte Champignons](#)

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee, freue mich über euer Feedback und verabschiede mich für heute.

Bleibt gesund,

eure Karin

---

## **OKROSCHKA – kalte Suppe aus Russland**

geschrieben von Karin Knorr | 1. Februar 2023



Hallo meine Lieben,

heute habe ich wieder eine super leckere Suppe für euch. Sie passt perfekt in den Sommer und ich kann sie immer wieder essen. Ich habe sie schon mehrmals zubereitet. Die Idee entstand bei der Arbeit in Gruppen. Es ging dabei um Flüssigkeitszufuhr, speziell bei sehr hohen Temperaturen. Eine Schülerin aus Russland erzählte uns von der Okroschka. In Russland ist diese kalte Suppe ein Nationalgericht.

**Zutaten:**

- 4 hart gekochte Eier
- 4 Pellkartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 1 Bund Dill
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g saure Sahne (optional)
- 500 ml Buttermilch
- 200 ml Mineralwasser, gekühlt
- 1 TL Senf
- 1 TL Essig
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

Kartoffeln und Eier pellen, Gurke reiben. Jetzt Kartoffeln, Eier, Radieschen und die Zwiebeln in Scheiben bzw. Ringe schneiden.

Dill hacken. Als Nächstes Buttermilch, Sahne, Mineralwasser, Senf sowie Gewürze in einer großen Schüssel verrühren. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermengen. Die Okroschka im Kühlschrank kaltstellen. Am besten schmeckt sie am nächsten Tag.

**Tipps:** Die Buttermilch kann auch durch Kefir ausgetauscht werden. Sie wird unter anderem auch mit Wurst serviert.

**Gesundheitstipps:** In der Suppe punkten alle Zutaten. Sie wirkt entschlackend und hat viele Vitamine und Mineralstoffe.

Ihr müsst die Suppe auf jeden Fall ausprobieren. Schreibt mir, wie sie euch schmeckt. Ich freue mich über eure Kommentare.

Eure Karin

---

# VEGANER AUFSTRICH aus Kichererbsen und Roter Beete

geschrieben von Karin Knorr | 1. Februar 2023



Hallo meine Lieben, wie ihr wisst, gehören Hülsenfrüchte zu meinen Lieblingen in der Küche. Sie sind eine gute Eiweißalternative zu Fleisch und Wurst. So habe ich wieder einmal experimentiert und zeige euch einen richtig leckeren Aufstrich.

## **Zutaten:**

- 200 g Rote Beete gekocht
- 300 g Kichererbsen gekocht
- 1 Zehe Knoblauch
- 75 g Tahini (Sesampaste)
- 6 Stängel Blatt Petersilie
- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL Meerrettich
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

## **Zubereitung:**

Die Kichererbsen abgießen und die Flüssigkeit auffangen. Rote Beete in kleine Stücke schneiden. Etwa 50 Gramm Kichererbsen beiseitestellen. Nun alle anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und zu einer glatten Creme pürieren. In eine Schüssel geben und die restlichen Kichererbsen unterheben. Falls die Creme zu fest ist, etwas von der aufgefangenen Flüssigkeit unterrühren. Die Paste passt gut aufs Brot aber auch zu Gemüsesticks oder Ofengemüse.

**Tipps:** Wenn ihr mehr Geschmack in diese Creme bringen wollt, könnt ihr die restlichen Kichererbsen (50 g) im Ofen rösten und dann unter die fertige Creme rühren. Auch Sesam-Samen runden den Geschmack ab. Variiert gern nach eurem Geschmack.

**Gesundheitstipps:** Dieser Dip ist durch die Kichererbsen sehr eiweißreich. Diese Creme bietet neben vielen Ballaststoffen (sättigend und gut für die Verdauung), die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen und B-Vitamine sowie Vitamin C. Diese regulieren den Blutzuckerspiegel, stärken die Muskeln und unser Herz. Sesam bietet uns zusätzlich essenzielle Fettsäuren, die unter anderem unsere Nerven stärken.

Weitere leckere Dips findet [ihr hier](#).

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr probiert dieses Rezept aus. Schreibt mir in die Kommentare, wie es euch gelungen ist. Ich freue mich über euren Feedback.

Bis bald,

eure Karin