

RESTEVERWERTUNG – Shakshuka mit Kichererbsen

geschrieben von Karin Knorr | 14. Januar 2021



Hallo meine Lieben, geht es euch auch so, ihr habt viel zu viele Zutaten zu Hause und wisst teilweise nicht, was ihr damit kochen sollt? Das passiert ab und an auch meinem Sohn Peter. Daher haben wir beide zusammen ein Video gedreht und zeigen euch, wie man die „verschrumpelte“ Paprika, die Tomaten und auch etwas verwelkte Frühlingszwiebeln mit Basics zu einem leckeren und gesunden Gericht verarbeiten kann. Es gibt sehr viele Ideen zu sehen. In unserem Fall haben wir noch Eier hinzugefügt und ein Shakshuka für euch und natürlich uns zubereitet.

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Cocktailtomaten
- 1 Paprika
- 150 g Pizzatomaten (aus der Dose)
- 100 g Kichererbsen
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Chili (optional)
- 1 Handvoll Spinat (optional)
- 4 Eier
- Basics: Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, je 1/2 TL Kurkuma, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse kleinschneiden oder würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin Zwiebeln und Paprika andünsten. Danach bis auf die Eier und den Spinat alle Zutaten dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Spinat unterheben. In die Gemüsesoße 4 Mulden drücken und die Eier dort hineingeben. Die Eier bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten (abgedeckt) stocken lassen. Auf zwei Teller verteilen und wer mag, mit Petersilie bestreuen.

Tipps: Auch bei diesem Gericht könnt ihr alles verwenden, was euch gefällt. Ich habe zum Beispiel statt Kichererbsen Linsen mitgekocht. Auch sehr lecker. Eine weitere Idee findet Ihr hier auf meinem Blog. Da gab es Hummus und Avocado dazu. Feta schmeckt auch sehr gut.

Gesundheitstipps: Dieses Gericht hat wieder viele Nährstoffe zu bieten. Eier

haben Eiweiß, dass zu 100 Prozent in unserem Körper verstoffwechselt wird. Ballaststoffe im Gemüse und den Kichererbsen unterstützen unseren Darm, sättigen auch obwohl wenige Kalorien vorhanden sind. Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe sind im gesamten Gericht aufzufinden, wie unter anderem B-Vitamine, Vitamin A, Zink und Lycopin.

Dieses Gericht könnte euch auch gefallen: [Shakshuka mit Hummus und Avocado](#)

Was macht Ihr denn so aus Resten? Schreibt mir gern in die Kommentare.

Ich wünsche euch eine schöne Zeit.

Eure Karin

WINTERSALAT mit Rosenkohl und leckerem Dressing

geschrieben von Karin Knorr | 14. Januar 2021



Rosenkohl – wahre Liebe oder nicht? Ich esse den Rosenkohl im Winter ganz gern, entweder als Beilage oder in Gemüsesuppen. Also ganz klassisch. Wir können ihn auch als Rohkost im Salat essen. Warum sollten wir das leckere Wintergemüse öfter essen? Der Salat bietet alle wichtigen Nährstoffe und ist somit eine gute Basis für die gesunde Ernährung. Durch seine Inhaltsstoffe kann er somit als volle Mahlzeit gegessen werden.

Zutaten für 2 Personen

- 350 g frischen Rosenkohl
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 1 Vollkornbrötchen
- 30 g Mandelblättchen
- 1 TL Süße eurer Wahl

Basics:

- 2 EL Himbeeressig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Senf,
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rosenkohl bissfest kochen. Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig anrösten. Ebenso mit den Mandeln verfahren. Die Tomaten halbieren. Die restlichen Zutaten zu einem Dressing verarbeiten. Den Rosenkohl halbieren. Alles in einer Schüssel vermengen und servieren.

Tipps: Den Salat kann man gern mit zur Arbeit nehmen. Hier würde ich die Brotwürfel gesondert mitnehmen und erst vor dem Essen zum Salat fügen. Ich könnte mir auch gekochtes Ei oder Feta zu diesem Salat vorstellen. Probiert auch Granatapfel dazu. Gewürze wie Kümmel oder Kreuzkümmel sind gut für die Verdauung.

Gesundheitstipps: Rosenkohl hat viele Ballaststoffe, die unsere Verdauung in Schwung bringen. Auch bei den Vitaminen und Mineralstoffen braucht sich der Rosenkohl nicht zu verstecken. Folsäure, Vitamin K und C sowie Eisen und Kalium stärken unserer Immun- und Herz-Kreislauf-System.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Gnocchisalat](#), [Linsensalat](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Zubereiten,

eure Karin Knorr

Sommerlicher MELONENSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 14. Januar 2021



Heute habe ich wieder eine tolle REZEPT – IDEE für euch. Da wir im Sommer viel mehr Flüssigkeit benötigen und dem einen oder anderen NUR Wasser zu fad wird, bieten uns Früchte und Gemüse sehr viel Wasser. Melonen sind zur Zeit sehr preiswert und schmecken bei den Temperaturen besonders gut. Die Wassermelone zum Beispiel hat wenige Kalorien, Vitamine A und C sowie Kalium. Wenn ihr die Melone mit Käse kombiniert, bekommt sie einen intensiveren Geschmack. Probiert es einfach aus. Ich habe hier einen Melonensalat zubereitet. Die Zutaten sind auch überschaubar.

Zutaten für 2 Personen:

- 800 g Wassermelone (etwa ein Viertel einer runden Melone)

- 100 g Feta
- 1 Handvoll Rucola
- 3 EL Olivenöl
- 2-3 EL fruchtigen Essig (ich hatte Himbeeressig)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Melone in mundgerechte Stücke schneiden oder nach eurer Wahl ausstechen. Den Feta zerkrümeln, Rucola zerpflücken. Alles in eine Schüssel geben, Öl und Essig dazufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist der Salat und schmeckt himmlisch erfrischend.

Tipps: Ich habe den Salat jetzt schon so oft mit verschiedenen Zutaten bereitet. Wenn ihr keinen Rucola habt, einfach Frühlingszwiebeln fein schneiden und zu dem Salat geben. Schwarze Oliven geben dem Salat einen zusätzlichen mediterranen Touch. Ich könnte mir auch Mozzarella gut vorstellen. Beim Essig kann man ebenfalls variieren.

Diese Salate könnten euch auch interessieren: [Linsensalat](#), [Kohlrabisalat](#), [Nudelsalat](#) findet ihr unter der Rubrik „Salate, Party und BBQ“

Schreibt mir eure Ideen für Salat auf. Viel Freude beim Zubereiten.

Eure Karin

BURGER PATTIES AUS SCHWARZEN BOHNEN

geschrieben von Karin Knorr | 14. Januar 2021



Wenn ihr regelmäßig meinen Beiträgen folgt, seht ihr, dass ich sehr wenig Gerichte mit Fleisch poste. Sicherlich esse ich Fleisch, jedoch sehr reduziert und aus artgerechter Haltung. Um ausgewogen zu essen, gibt es Eiweißalternativen. Dazu gehören für mich die Hülsenfrüchte. Ich liebe sie in jeder Form. Über die vielen tollen Inhaltsstoffe habe ich schon so oft geschrieben. Vitamine, Mineralstoffe und vor allem Ballaststoffe bieten unter anderem die schwarzen Bohnen, die ich heute für die Frikadellen oder Patties verwendet habe.

Zutaten für 10 Frikadellen

- 150 g schwarze Bohnen (getrocknet)
- 2 Möhren
- 1 Schalotte oder 2 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer und Olivenöl
- optional 1/2 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die Bohnen werden über Nacht eingeweicht. Am nächsten Tag in Wasser ohne Salz kochen, bis sie weich sind. Bevor Ihr mit der Zubereitung beginnt, heizt ihr den Backofen auf 200 Grad vor. Die Möhren in feine Streifen raspeln, die Zwiebeln würfeln. Die Zwiebeln und Möhren werden in etwas Olivenöl angebraten und mit Salz, Pfeffer sowie optional Kreuzkümmel abgeschmeckt. Alles in eine Schüssel geben. Zu dieser Masse kommen die Bohnen und werden gut vermengt. Ich habe die Hände benutzt. Dadurch sind die Bohnen etwas aufgeplatzt. Aus der Masse kleine Kugeln formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Kügelchen jetzt platt drücken. Nun ab in den Ofen damit und ca. 15-20 Minuten backen lassen.

Tipps: Ihr könnt die Frikadellen einfach so zu einem Salat essen oder verwendet sie als Patty für einen Burger. Auch die Zutaten könnt ihr variieren. Zum Beispiel Petersilie unter die Masse mischen. Knoblauch passt auch gut zu Bohnen.

Diese Rezepte könnte euch auch interessieren: [Linsenfrikadelle](#) oder [Herzhafter Burger mit Mango-Chutney](#)

Wir haben dieses Rezept extra für die WM 2018 entwickelt. Dazu gibt es verschiedene Videos. Schaut gern vorbei, ich freue mich auf euch. Viel Spaß beim Experimentieren, auf eure Ergebnisse bin ich neugierig.

Eure Karin

AZUKIBOHNEN-SUPPE mit Ananas

geschrieben von Karin Knorr | 14. Januar 2021



Letztens habe ich die Azukibohne für mich entdeckt. Sie sieht nicht nur spannend aus, sie ist auch super gesund. Natürlich habe ich wieder

recherchiert, woher sie kommt und was sie zu bieten hat. Die Azukibohne hat ihren Ursprung in China und gehört jetzt in Japan zu den Nationalzutaten. Sie wird in Süßspeisen, als Salat oder zu Suppen verarbeitet.

Natürlich habe ich auch ein leckeres veganes Rezept für euch. Schaut selbst:



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Becher Azukibohnen
- 5 mittlere Kartoffeln
- 2 Paprikaschoten
- 1/2 Ananas
- 1 mittlere Zwiebel

Basics:

- 750 ml Wasser (optional Gemüsebrühe)
- Öl zum Andünsten
- Salz, Pfeffer, Chili, Kümmel (oder Kreuzkümmel) zum Würzen
- optional 1 Chilischote und Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Die Bohnen am Abend zuvor in kaltem Wasser einweichen. Das Gemüse waschen und würfeln. Ananas schälen und ebenfalls würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel und Paprika andünsten. Die eingeweichten Azukibohnen unter fließendem Wasser abspülen und zu der Zwiebel geben, mit Wasser ablöschen. Das ganze etwa 45 Minuten köcheln, nach etwa 25 Minuten die Kartoffeln dazugeben und alles würzen. Zum Schluss die Ananaswürfel zu den Bohnen geben, kurz aufkochen und noch einmal abschmecken. Nun kann die Suppe serviert werden.

Tipps: Zu dem süßen Geschmack der Ananas passen gut die Schärfe einer Chilischote und die Säure einer halben Zitrone. Auch runden Kräuter den Geschmack und die Optik ab. Die Suppe schmeckt aufgewärmt noch besser.

Gesundheitstipps: Die Inhaltsstoffe sind so toll, dass sie regelmäßig auf unseren Tisch sollte. Magnesium und Mangan unterstützen unser Herz-Kreislauf-System und wirken der Übersäuerung unseres Körpers entgegen. Zusätzlich bietet die Bohne Zink, Eisen sowie viele B-Vitamine. Diese Kombination in Verbindung mit vielen Ballaststoffen leiten Toxine aus und wirken

entwässernd. In der TCM werden Azukibohne sehr oft verwendet, sie wirken sich positiv auf Blase, Nieren und Darm aus.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Indische Linsensuppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren,

eure Karin