

CHICOREE I SALAT MIT ORANGE UND GRANATAPFEL I Kochen mit Freunden

geschrieben von Karin Knorr | 9. Januar 2018



Das neue Jahr hat uns schon wieder voll im Griff, also wird auch wieder gekocht. Wie ihr wisst, koche ich sehr gern mit Freunden und Familie. Man kann sich austauschen, voneinander lernen, neue Rezepte ausprobieren, sich die Arbeit teilen und gemeinsam essen. Für mich ist das **Lebensqualität**. Deshalb macht mir die Arbeit mit meinen Schülern und Teilnehmern so viel Freude. Am letzten Wochenende habe ich nach langer Pause wieder einmal mit Suna Pfeif gekocht. Sie bekam zu Weihnachten ein Kochbuch geschenkt und so ließen wir uns inspirieren. Ihren Artikel, Bilder und Titel von dem Kochbuch findet ihr auf [Sunas Blog](#).

Wie ihr wisst, bin ich ein Freund der schnellen Gerichte mit wenigen Zutaten. So habe ich zu unseren aufwendigen Gängen einen recht schnellen und leichten Chicorée-Salat beigesteuert. Oma hat ihn früher so oft zubereitet. Daher auch eine Erinnerung an meine Kindheit.

Zutaten für 4 Personen

- 3-4 Chicorées (je nach Größe)
- 1 große Orange
- 1/2 Granatapfel

Für das Dressing (sind alles Basics)

- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL milden Senf
- 1 TL Honig
- 3 EL Olivenöl (kaltgepresst)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:



Diese ist ganz einfach. Ihr schneidet den Chicorée in der Mitte durch und den dicken Strunk heraus. Dieser ist ziemlich bitter. Die Blätter werden in Streifen geschnitten. Um die Kerne aus dem Granatapfel zu bekommen, schneidet ihr ihn in der Mitte durch. Nun legt die Schnittfläche auf eure Hand und schlagt mit einem Löffel auf den Granatapfel, bis alle Kerne herausfallen. Dies solltet ihr natürlich über einer Schüssel machen. Nun wird die Orange geschält und filetiert. Mit einem scharfen Messer geht das recht gut. Die Zutaten für das Dressing gebt ihr in ein Glas mit Schraubverschluss. Den Inhalt müsst ihr gut schütteln, über den Salat gießen und vermengen. Fertig ist der Salat, einfach anrichten und verspeisen.

Tipps: Bei mir ist selten ein Salat wie der andere. Ich schaue immer, was ich zu Hause habe. Ihr könntet hier noch einen Fruchtestig, zum Beispiel einen Himbeeressig verwenden, zusätzlich oder an Stelle der Zitrone. Sehr lecker schmecken Nüsse dazu. Oder ihr gebt dem Salat mit einem Löffel Joghurt noch einen anderen Geschmack. Der Chicorée ist so gesund für unsere Darmflora, unterstützt unser Immunsystem und hat wenige Kalorien. Probiert es einfach aus. Dieses Gericht ist vegetarisch.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Chicorée – Wintersalat](#) Dazu gibt es auch ein Video auf meinem YouTube – Kanal

ICH WÜNSCHE EUCH FÜR DIESES JAHR VIELE TOLLE MOMENTE, SPASS AM KOCHEN UND ESSEN. BLEIBT GESUND.

EURE KARIN

[SPARGEL-ERDBEER-SALAT auf Rucola](#)

geschrieben von Karin Knorr | 9. Januar 2018



Ich koche sehr gern mit der Familie, Freunden oder Teilnehmern. Man plant ein Gericht, schreibt den Einkaufszettel, geht gemeinsam Einkaufen und bereitet die Mahlzeit zu. Da kommt man ins Gespräch, erfährt viel über den anderen. Es macht einfach Spaß vom Alltag abzuschalten. Zum krönenden Abschluss sitzt man um einen Tisch herum und freut sich über die leckeren Speisen. Kennt ihr das Gefühl, wenn man gesättigt und glücklich ist... hachja. Gestern habe ich mit meiner Freundin Suna von [Suna Pfeif Kommunikationsdesign](#) gekocht. Die Fotos dazu gibt es auf ihrem Blog. Nun kommen wir zu unserer Rezept-Idee:

Zutaten für 4 Personen:

- je 250 g grünen und weißen Spargel
- 1 Bund Rucola
- 200 g Erdbeeren
- je 2 EL mildes Olivenöl und Himbeeressig
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Parmesan

Zubereitung:

Von dem grünen Spargel die Enden sparsam entfernen und ihn in mundgerechte Stücke schneiden. Den weißen Spargel vom „Kopf“ zum „Fuß“ schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Wir haben sie getrennt blanchiert (in kochendem Wasser ca. 2 Minuten dünsten). In der Zwischenzeit werden Salat und Erdbeeren gewaschen und geschnitten. Den Spargel haben wir in einem Dressing aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer angemacht. Man kann hier auch anderen Essig verwenden. Wir hatten zum Beispiel Granatapfelessig. Zitronensaft ist auch lecker. Probiert es einfach aus. Und schon kann alles angerichtet werden. Erdbeeren und Rucola auf dem Teller drapieren und den marinierten Spargel dazu geben. Das Dressing über den gesamten Salat geben. Zum Schluss wird das Ganze mit Spänen von Parmesan abgerundet. Und schon ist der Salat fertig.

Tipp: Auf dem Salat machen sich auch Kerne vom Granatapfel, Nüsse oder geröstete Pinienkerne gut. Es ist alles erlaubt, was schmeckt. Wusstet ihr, dass der Spargel neben vielen guten Inhaltsstoffen auch eine [aphrodisierende Wirkung](#) hat?

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Scharfe Spargelsuppe](#)

Gern koche ich auch eure Rezepte nach und präsentiere sie in eurem Namen mit eurer Website. Ich hatte viel Spaß mit Suna und ihrer Familie und wünsche euch einen Guten Appetit.

Belugalinsensalat

geschrieben von Karin Knorr | 9. Januar 2018



Seit langem befindet sich eine Tüte Belugalinsen in meinem Schrank und heute habe ich sie endlich einmal ausprobiert. Sie sind klein und schwarz und schmecken richtig lecker. Diese dunkle Farbe gibt einen Kontrast zu anderen Zutaten und so macht das Gericht auf dem Teller richtig etwas her. Wieder ein leckerer Salat für euch

Zutaten:

- 200 g Belugalinsen
- 250 g Kirschtomaten
- 1 große Paprikaschote
- Salat (nach Wahl)
- 100 g Feta
- 2 EL Balsamico
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Linsen nach Anweisung kochen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Paprika in kleinen Streifen in eine Pfanne geben und kurz anbraten. Dann wird das Ganze mit Balsamico abgelöscht. Nun die Linsen dazugeben, alles umrühren und vom Herd nehmen. Als Nächstes wird der Käse zerbröseln und unter den noch warmen Salat gegeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Salatblättern anrichten.

Tipps: Der Paprika ist bekömmlicher, wenn man ihn von der Schale befreit (schälen oder im Backofen unter dem Grill garen und dann Schale abziehen). Ebenso kann man statt Fetakäse Parmesan verwenden, das gibt dem Salat einen milderer Geschmack. Ich habe diesen Salat schon einige Mal ausprobiert und mit Tomaten erweitert. Dadurch schmeckt der Salat noch etwas frischer.

Dieses Gericht könnte für euch auch interessant sein: [Tabouleh](#). Ich wünsche

euch viel Freude beim Nachkochen. Alles Liebe

eure Karin Knorr

PFLAUMENKUCHEN MIT VANILLESOSSE

geschrieben von Karin Knorr | 9. Januar 2018



Der Sommer hat uns mit einigen schönen und recht heißen Tagen belohnt. So konnten die Früchte auf den Bäumen und an den Sträuchern richtig viel Sonne tanken. Im Moment gibt es jede Menge Pflaumen, die viele Inhaltsstoffe zu bieten haben. Neben der verdauungsfördernden Wirkung hat die Pflaume viele Vitamine (B, C, Betacarotin) und Mineralstoffe (u.a. Eisen, Zink, Kalium und Kalzium). Ich habe mir ein Rezept von Dr.Feil/H.Steffny aus dem Buch [„Die Lauf-Diät“](#) herausgesucht. Bei den Spurenelementen führt die Pflaume die Hitliste der borreichen Lebensmittel an. Bor benötigen wir zum Muskelaufbau und für starke Knochen.



Pflaumenkuchen – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

- 5 Eier
- 2 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Dinkelmehl
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 4 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 350 ml Milch
- 2 EL Öl
- 500 g Pflaumen oder Zwetschgen
- 30 g Walnüsse

Für die Vanillesauce:

- 500 ml Milch
- $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillepudding
- 2 EL Zucker
- etwas frische Vanille

Zubereitung

Die Eier trennen. Eiweiß mit Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz steif schlagen. Mehl mit Backpulver, Eigelben, Zimt und Milch glatt rühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Ein Backblech mit dem Öl bestreichen und den Teig darauf verteilen. Pflaumen auf den Teig legen und mit Walnüssen bestreuen. Für 12 bis 15 Minuten bei 180 bis 200 °C backen.

Für die Vanillesauce 450 ml Milch erhitzen, bis sie anfängt zu köcheln. Puddingpulver mit dem Rest Milch und Zucker vermischen und unter die köchelnde Milch rühren. Die Vanillesauce unter ständigem Rühren kurz aufkochen und dann kurz vor sich hin köcheln lassen. Noch warm zum Pflaumenkuchen servieren. Wer mag kann ihn auch mit frisch aufgeschlagener Sahne essen.

Weitere leckerer Rezepte findet ihr hier:

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Backen.

Eure Karin Knorr

[Leichter Sommersalat mit Ebly](#)

geschrieben von Karin Knorr | 9. Januar 2018



Dem regelmäßigen Leser meiner Seiten ist bestimmt nicht entgangen, dass ich ein Liebhaber der leichten Küche bin. Leicht in vielerlei Hinsicht, einmal sollte es leicht zuzubereiten, leicht bekömmlich, leicht zu besorgen und leicht an Kalorien sein. Auf der anderen Seite achte ich darauf, dass es sich jeder leisten kann. Mein Anspruch ist es jedoch, dass viele gesunde Nährstoffe enthalten sind.

Letztens wollte ich einen leichten Salat machen und im Geschäft gab es meine Zutat nicht. Also griff ich zu der Packung Ebly, die ich vorher noch nie auf meinem Speiseplan hatte. Laut Packung ist Ebly eine Pasta in natürlicher Form. Es wird weniger verarbeitet als Pasta, die wir kennen. So bleiben viele Nährstoffe, unter anderem Vitamine (Niacin) und Mineralstoffe (Magnesium und Phosphor) erhalten. Diese Art Pasta bietet viele Ballaststoffe und ist daher gesund für unseren Darm. Ebly wird viel in der mediterranen Küche eingesetzt und passt somit auch sehr gut in meine Küche. Das Rezept dazu geht ziemlich schnell:

Zutaten für 4 Personen:

1 Packung Ebly
1 Hand voll frisches Gemüse (zum Beispiel Tomaten, Gurken, Zucchini, Paprika)
Frühlingszwiebeln
Kräuter ([hier Bärlauch](#))
Olivenöl, Saft einer halben Zitrone
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Ebly nach Anweisung zubereiten (ähnlich wie Nudeln etwa 15 Minuten in reichlich Salzwasser). In der Zwischenzeit das gewaschene Gemüse in kleine Stücke schneiden mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Bärlauch klein zupfen oder schneiden und zum Gemüsesalat geben. Wenn die Pasta fertig ist, etwas abkühlen lassen und noch lauwarm unter den Salat heben. Alles verrühren und noch einmal abschmecken, eventuell noch etwas Olivenöl dazugeben. Und schon ist ein leckerer Salat fertig. Dieser kann lauwarm oder kalt serviert werden.

Tipp: Diesen Sommersalat könnt ihr auch mit kleinen Nudeln, Reis oder Couscous zubereiten. Hier könnt ihr wieder voll und ganz eurer Kreativität freien Lauf lassen. Wer Bärlauch nicht mag, darf natürlich andere Kräuter verwenden.

Das könnte euch auch interessieren: So ein Salat ist auch eine schöne Beilage zu einem Grillabend. Vielleicht fehlen euch noch [Dipps oder Soßen](#).

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen
eure Karin Knorr