

SPAGHETTI AN TOMATE-MOZZARELLA

geschrieben von Karin Knorr | 27. April 2013



Pasta geht immer oder doch nicht? Viele mögen sie, verzichten jedoch oft, weil Nudeln so gehaltvoll sind. Aus diesem Grund möchte ich auf meinem Blog viele Gerichte präsentieren, die auch gut in eine gesunde und leichte Ernährung passen. Heute stelle ich eine Sommervariante vor, die mein Sohn kreiert hatte. Dieses Gericht schmeckt warm, aber auch kalt sehr lecker und ist schnell zubereitet, wenn überraschend Besuch kommt.

Zutaten für 4 Personen

500 g Spaghetti
500 g Cherry-Tomaten
2 Hand voll Basilikum
2 Mozzarella
Balsamico
Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Als Erstes die Nudeln kochen. Tomaten halbieren. Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Die Basilikum-Blätter waschen und klein zupfen. Jetzt gebt ihr Tomaten, Mozzarella, Basilikum, Öl und Essig in eine Schüssel, würzt es mit Salz und Pfeffer und gebt zum Schluss die heißen Nudeln dazu. Alles schnell vermengen und in einer großen Schüssel servieren.

Tipp: Verwendet doch nach eurem Geschmack noch weitere Zutaten. Zum Beispiel schwarze Oliven, Rucola oder Spinat.

Dieses Gericht könnte euch auch gefallen:

Viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

BÄRLAUCHAUFSSTRICH

geschrieben von Karin Knorr | 27. April 2013



Jetzt reden alle über ihn. Es stellt sich die Frage, ob man nach dem Verzehr unangenehm riecht. Was hat er zu bieten? [Man bekommt Kräfte wie ein Bär](#) (Gesundheitstipps). Im Moment ist Erntezeit. Man kann jetzt die Blätter verarbeiten und im Spätsommer, nach der Blüte, die Zwiebeln. Ach ja, habe ich beinahe vergessen zu erwähnen, ich spreche heute vom **Bärlauch** – Hier wieder ein Rezept, dass sich fast von alleine zubereiten lässt:

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Bärlauch
500 g Magerquark
100 g Naturjoghurt
Salz, Pfeffer, etwas Oliven- oder Leinöl

Zubereitung:

Bärlauch waschen und trocken schleudern. In kleine Streifen schneiden und unter den Quark rühren. Mit dem Joghurt verfeinern und abschmecken. Und schon ist ein leckerer und sehr gesunder Dip fertig.

Tipps: Ihr könnt hier wieder ganz eure Kreativität walten lassen. Getrocknete Tomaten geben dem Dip eine mediterrane Note. Den Magerquark könnt ihr auch gegen Frischkäse austauschen. Alles was schmeckt, ist erlaubt.

Was euch noch interessieren könnte: Der Bärlauchaufstrich schmeckt zu Brot aber auch zu Kräckern, zu Gemüse-Sticks, zu Pellkartoffeln und vielem mehr.

Dieses Rezept passt auch sehr gut zum Dip: [Ofengemüse](#)

Viel Freude beim Zubereiten. Ich freue mich auch auf eure Ideen und Erfahrungen Mit Bärlauch. Guten Appetit wünscht euch

eure Karin Knorr

LINSEN – ORANGEN – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 27. April 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 isst, 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

SAUERKRAUT - TOPF

geschrieben von Karin Knorr | 27. April 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 | 27. April 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