

ANANAS KOKOS LASSI – schnell und einfach

geschrieben von Karin Knorr | 29. Juli 2018



Die Temperaturen sind richtig sommerlich. Wie sehr hatten wir uns danach gesehnt. Man mag jetzt nicht aufwendig kochen. Leichte Gerichte sind angebracht. Dazu sollte ausreichend getrunken werden. Neben Wasser, Tee und Schorle sind Joghurt-Getränke sehr erfrischend. Lassi kommt aus dem asiatischen Raum, wird eher süß getrunken. Aus der Türkei kennen wir dieses Getränk als Ayran. Dieser wird meist naturbelassen mit etwas Salz serviert.

Zutaten für 2 Lassi:

- 150 ml Kokosmilch oder Kokoswasser
- 250 ml Joghurt
- 1/2 Ananas
- Saft einer halben Zitrone
- optional Wasser

Zubereitung:

Ananas schälen, den Strunk entfernen und würfeln. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Eiswürfel servieren. FERTIG!

Tipps: Dieses Rezept könnt ihr wieder gestalten, wie es euch schmeckt. Ich habe es auch mit Kokosjoghurt (vegan) ausprobiert. Verschiedene Früchte lassen dieses Getränk nicht langweilig werden. Chili, Ingwer oder Zimt pepen das Lassi auf.

Weitere Getränke findet ihr hier: [Getränke – kalt und heiß](#)

Schreibt mir, welche Getränke ihr im Sommer bevorzugt.

Genießt die Zeit,

eure Karin

Putengeschnetzeltes an Ananas

geschrieben von Karin Knorr | 29. Juli 2018



Mir wurde die Frage gestellt, nach welcher Ernährungsform ich bevorzuge. Neumodisch heißt es jetzt „Flexitarier“ Ich esse sehr vielseitig. Jedoch verwende ich sehr wenig Fleisch und kaum Wurst. Wenn es möglich ist, hole ich es direkt beim Züchter/Bauern. Wie Ihr erahnen könnt, gibt es heute etwas mit Fleisch. Eigentlich hatte ich Lust, eine Ananas zu verarbeiten. Was daraus geworden ist, könnt ihr auf meinem [YouTube – Kanal](#) sehen.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Putenschnitzel
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 dicke Scheibe Ananas
- 1 Stück Ingwer (30 g)
- 150 ml Orangensaft
- 1-2 Esslöffel Essig (ich hatte Maracuja-Essig)
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Teelöffel Honig
- Salz, Pfeffer, Chili oder Curry
- 1 Esslöffel Kokosöl

Zubereitung:

Das Gemüse, die Ananas und das Fleisch in Streifen oder Würfel schneiden. Kokosöl in der Pfanne heiß werden lassen und das Fleisch kross von allen Seiten anbraten lassen. Aus der Pfanne heraus nehmen und beiseite legen. Jetzt Zwiebeln, Möhren und Paprika unter Rühren etwa 3-4 unter anbraten. Ingwer dazu geben kurz mit andünsten. Orangensaft, Essig, Tomatenmark, und Honig in die Pfanne geben und kurz durchziehen lassen. Fleisch und Ananas dazu geben und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Tipp: Wer gern scharf isst, kann eine Chilischote oder mehr Ingwer verwenden. Diese wirken entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Das

Gericht schmeckt auch ohne Fleisch. Zu dem Geschnetzelten passt gut Naturreis oder eine Scheibe Brot.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Hähnchenpfanne](#) mit Kartoffeln, Pesto und gedünstetem Gemüse.

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen oder neu kreieren. Guten Appetit

eure Karin Knorr