

# INDISCHES LINSENCURRY

geschrieben von Karin Knorr | 28. Juni 2016



Habt ihr auch ab und an das Verlangen, Fleisch vom Speiseplan zu streichen? Dann müssen andere Eiweißquellen her. 100 Gramm Hülsenfrüchte liefern zirka 20 Gramm Eiweiß. Heute gab es ein Linsencurry. Wie einfach es zubereitet ist, könnt ihr wieder auf meinem YouTube – Kanal sehen:

## **Zutaten:**

- 1 Tasse Linsen
- 1 Stange Porree
- 1 Chilischote
- 1 Tomate
- 3 Stangen Sellerie
- 1 halber Blumenkohl
- Möhren optional
- je 1 TL Chiliflocken, Kurkuma, Salz und Pfeffer
- 1 TL Kokosöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- Saft einer Zitrone
- Kräuter

## **Zubereitung:**

Gemüse waschen und klein schneiden. Den Blumenkohl im Kokosöl anbraten und auf einem Teller zwischen lagern. Nun alle restlichen Zutaten in den Topf geben und zirka 15 Minuten köcheln lassen. Nun geben wir den Blumenkohl dazu und lassen alles noch etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze durchziehen. Auf einem Teller anrichten, etwas Zitrone und Kräuter auf das Curry geben und essen...

**Tipp:** Für das Curry kann man auch andere Gemüsesorten verwenden. Mit Kokosmilch wird die Mahlzeit etwas abgerundet.

*Dieses Gericht könnte euch auch interessieren:* [Vegane Kichererbsensuppe](#)

Guten Appetit wünscht euch

eure Karin Knorr

---

# SPARGEL-ERDBEER-SALAT auf Rucola

geschrieben von Karin Knorr | 28. Juni 2016



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.

Eure Karin Knorr

---

## SÜSSKARTOFFEL – POMMES mit Quarkdip

geschrieben von Karin Knorr | 28. Juni 2016



Da ich viel unterwegs bin und ich mich besser fühle, täglich etwas Warmes in meinen Bauch zu bekommen, greife ich zu Gerichten, die schnell zubereitet sind. Heute ist es die Süßkartoffel, die eine richtige Vitalstoff-Bombe ist.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 große Süßkartoffeln
- Olivenöl
- Kräuter (Thymian, Rosmarin)
- 250 g Quark
- 2-3 EL Frischkäse
- 3 getrocknete Tomaten
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

Die Zubereitung ist auch ganz einfach. Ofen vorheizen ca. 220 Grad Umluft. Die Süßkartoffeln in gleich große Streifen schneiden. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräuter in eine Schüssel geben und mit den Süßkartoffeln vermengen, auf ein Blech geben und für 20-25 Minuten in den Ofen. Kurz vor Ende lass ich den Wasserdampf heraus (Vorsicht heiß) und schalte auf Grillen. Unbedingt dabeibleiben, sonst verbrennen die Pommes. Während die Stäbchen im Ofen sind, bereite ich einen schnellen Dip zu. Kräuter, Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln schneiden (geht auch mit der Küchenmaschine) und mit dem Quark und Frischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und schon ist der Dip fertig. Süßkartoffeln aus dem Ofen holen und mit dem Dip servieren.

**Tipp:** Die Süßkartoffeln gehören nicht zu den Kartoffeln, schmecken eher wie Karotten und können somit auch als Rohkost gegessen werden. Zu den Pommes passen auch andere Dips. Einfach kreativ sein.

**Gesundheitstipps:** Der große Anteil an Ballaststoffen ist positiv für unseren Darm. Vitamine sind fast alle vorhanden, die unser Immunsystem stärken, wie zum Beispiel A, C, B-Vitamine, E. Besonders die Mineralstoffe sind nicht zu verachten. Unter anderem bieten die Süßkartoffeln viel Eisen, Kalium, Magnesium und Zink. Wer regelmäßig Süßkartoffeln isst, kann präventiv etwas für seine Gesundheit tun.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Möhren-Süßkartoffel-Suppe](#), [Avocadocreme](#).

Viel Freude beim Nachmachen. Über eure Erfahrungen und Ideen würde ich mich freuen, gern als Kommentar unter diesem Blogbeitrag. Alles Liebe,

eure Karin Knorr

---

## HOKKAIDO KÜST PASTA

geschrieben von Karin Knorr | 28. Juni 2016



Der Herbst kommt in großen Schritten auf uns zu. Die Kürbisse zeigen sich in den schönsten Farben und Formen. Ich mochte als Kind den Kürbis gar nicht. Doch jetzt kann ich nicht genug davon bekommen. Viele gestalten an Halloween die Kürbisse zu „bösen“ Fratzen und stellen sie mit Lichtern vor die Tür, um Geister zu vertreiben. Dieser Brauch stammt ursprünglich aus Irland, wurde jedoch später heiter in Amerika und Frankreich gefeiert. Ich esse ihn doch lieber. Hier habe ich den Hokkaido als Gemüse zu Nudeln:

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 500 g Nudeln
- 1 EL Butter
- Basics: Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chili
- frischen Parmesan (optional)

- geröstete Kürbiskerne (optional)

### **Zubereitung:**

Hokkaido abwaschen und in Würfel schneiden, Knoblauchzehe und Zwiebel schälen, ebenfalls würfeln und ruhen lassen. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Nun die Zwiebel in der Pfanne mit Olivenöl andünsten, Knoblauch und Kürbis dazugeben und goldbraun anbraten, immer wieder umrühren. Die abgetropften Nudeln mit der Butter unter das Kürbisgemüse geben und kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Ich habe das Ganze mit einem Feldsalat angerichtet und mit Frühlingszwiebeln garniert.

**Tipps:** Salbeiblätter in Butter zerlassen und darin die Nudeln schwenken. Das Kürbisgemüse dazu geben und essen. Wer es mag, kann das Gericht mit Parmesan und Kürbiskernen aufpeppen.

**Gesundheitstipps:** Der Hokkaido ist sehr vitalstoffreich. Besonders die Schale hat es in sich. Noch ein Grund, die Schale mitzuessen, denn sie enthält extra viel Beta-Karotin! Außerdem hat Kürbis Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor zu bieten. Mit dieser Kraft schützt er unser Immunsystem und wirkt antioxidativ.

Diese Gerichte könnte euch auch interessieren: [Selbstgemachte Pasta an Salbeibutter](#)

Guten Appetit,

eure Karin Knorr

---

## **Belugalinsensalat**

geschrieben von Karin Knorr | 28. Juni 2016



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 milderen 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