

# SPARGEL-ERDBEER-SALAT auf Rucola

geschrieben von Karin Knorr | 17. April 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

---

## MÖHREN – MANGO – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 17. April 2016



Ich hatte so viele Dinge in meinem Kühlschrank, die nach Verarbeitung „riefen“. Kennt ihr das: man möchte so viel kochen oder ausprobieren und dann isst man gar nicht zu Hause, weil man nur unterwegs ist? Bei mir kommt noch hinzu, dass ich viel mit den Kursteilnehmern koche und esse. Also, ich hatte noch 2 Mangos und Möhren liegen, die verarbeitet werden wollten. Und das ist daraus entstanden:

### **Zutaten für 2-3 Personen:**

- 2 Mangos (einige Stückchen hatten wir weg genascht... sie war so lecker)
- 800 g Möhren
- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Zitrone
- etwas Sahne
- 1 Chili frisch oder 1 TL Flocken
- Ingwer
- Basics: 1/2 TL Kurkuma, Pfeffer, Salz
- ca. 1 Liter Gemüsebrühe

### **Zubereitung:**

Alles waschen, schälen und in Stücke schneiden. Öl in den Topf und Möhren, Zwiebel sowie Kartoffeln anrösten, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe sollte bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten köcheln. Wenn das Gemüse weich ist, die Mango hinzufügen und alles pürieren. Die Suppe wird zum Schluss gewürzt und abgeschmeckt. Wir haben noch Zitronensaft hinzugefügt und fanden das Möhren-Mango-Süppchen schmackhaft.

**Tipp:** Wer sich mit dem Würzen nicht so auskennt, sollte am Anfang weniger Salz verwenden. Chili tut der Suppe auf jeden Fall gut, ebenso Ingwer (wir hatten beim Video-Dreh keinen frischen zur Hand), da kann man nichts falsch machen. Auch mit der Zitrone tropfenweise vorgehen. Bei Bedarf auf dem Teller nachwürzen.

Diese Rezepte könnten Sie auch interessieren: [Gemüsepudding aus Resten](#)

Ich hoffe, dieses Rezept gefällt und ihr kocht es mit Freude nach.

Alles Liebe wünscht euch,

eure Karin Knorr

---

## Möhren-Süßkartoffel-Suppe

geschrieben von Karin Knorr | 17. April 2016



In diesem Jahr kann man sich gar nicht an das „Winterwetter“ gewöhnen. Es ist einfach zu warm und zu nass. In meinem Umfeld sind so viele erkältet. Mich hat es auch erwischt. Da kommt eine Gemüsesuppe gerade richtig. Meine Möhrensuppe hat es in sich, Chili und Ingwer heizen richtig ein. Diese Zutaten hatte ich noch zu Hause, schaut selbst

### **Zutaten (reicht für 4-5 Personen):**

- 10 große Möhren
- 3 große Süßkartoffeln
- 1 große Gemüsezwiebel (Frühlingszwiebeln)
- 3 cm Ingwer, Chili
- Knoblauch
- Gemüsebrühe
- Pfeffer, Salz zum Abschmecken

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einen Topf Öl geben und darin Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili andünsten. Süßkartoffeln und Möhren dazugeben und weitere 2 – 3 Minuten dünsten. Jetzt mit Gemüsebrühe ablöschen und auffüllen, etwa soviel, dass alles fingerbreit bedeckt ist. 20 – 25 Minuten köcheln lassen. Wenn alles gar ist (Messerprobe) dann stampfen

oder pürieren, servieren und mit Petersilie garnieren.

**Tipp:** Bei dieser Suppe geht nichts schief. Man kann hier seine Fantasie walten lassen. Mehr Süßkartoffeln oder noch normale Kartoffeln dazu geben. Chili und Knoblauch geben der Suppe eine ganz andere Richtung. Nachwürzen würde ich auf dem Teller. Mir hat die Suppe richtig gut geschmeckt.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Hokkaidosuppe](#)

Viel Freude beim Nachkochen

Eure Karin Knorr

---

## [BÄRLAUCH – SÜPPCHEN](#)

geschrieben von Karin Knorr | 17. April 2016



Liebhaber von Bärlauch kommen jetzt wieder auf ihre Kosten. Es ist Erntezeit für diese Kräuter. Wie ihr [in diesem Beitrag](#) nachlesen könnt, unterstützt Bärlauch alle, die jetzt abnehmen oder fasten wollen. Heute habe ich einmal ein Bärlauchsüppchen ausprobiert, dass sehr leicht nachzukochen ist.



**Zutaten für 2 Personen:**

- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne (alternativ Cuisine)
- 1 Bund Bärlauch
- Basics: Salz, Pfeffer, Chili

**Zubereitung:**

Die Brühe mit der Sahne aufkochen. Bärlauch in der Zwischenzeit klein schneiden, ein wenig zum Garnieren beiseitestellen. Wenn die Suppe aufgekocht ist den Bärlauch hinzufügen und bei niedriger Temperatur 7 Minuten durchziehen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss wird die Suppe mit einem Pürierstab aufgeschäumt. In Gläser, Tassen oder Teller füllen, garnieren und servieren.

**Tip:** Als Einlage schmecken in diesem Süppchen Räucherlachsstreifen, gebratene Garnelen oder einfach nur geröstetes Brot.

**Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:** [Gemüsequinoa nach Dr. Feil](#)

Nun wünsche ich euch einen guten Appetit und viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr

---

## HOKKAIDOSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 17. April 2016



Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, mochte ich nur wenige Suppen und war froh, wenn sie nicht allzu oft auf den Tisch kamen. Vielleicht lag es ja auch an der Zubereitung, dass sie mir nicht geschmeckt haben. Jetzt kann man mich mit Suppen immer locken. Ich persönlich liebe sie, weil sie meist recht schnell und oft auch schon am Vortag zubereitet werden können. Seit ich meinen Gemüsegarten hatte, koche ich immer im Herbst die Hokkaidosuppe, die ich sehr lecker finde. Und so wird sie gemacht:

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroßen Hokkaidokürbis
- 1 Dose Kokosmilch, 1 EL Kokosfett
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 3 Karotten
- Basics: indische Gewürze nach Belieben, Salz und Pfeffer,  
1 Liter Gemüsebrühe

## Zubereitung

Gemüse in Würfel schneiden. Hokkaido kann mit der Schale verarbeitet werden. Kürbis, Kartoffeln, Karotten in etwas Fett andünsten. Nach ein paar Minuten mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Gewürzen, wie Salz, Pfeffer – aber noch besser mit indischen Gewürzen – abschmecken. Alle Zutaten pürieren. Zum Schluss noch eine Dose Kokosmilch hinzufügen. Mir hat diese Suppe sehr gut geschmeckt. Sie ist leicht zuzubereiten und kann auch am nächsten Tag noch einmal aufgewärmt werden.

*Tipp:* Wer es etwas fruchtig mag, kann so eine Minute vor Schluss Mango hinzugeben. Diese sollte jedoch richtig reif sein. So bekommt die Suppe eine fruchtige Note. Chili, Kurkuma und geriebener Ingwer runden den Geschmack noch ab. Wer es mag, kann auf die Suppe mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen anrichten.

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr