

TAMILISCHES CURRY mit Roti

geschrieben von Karin Knorr | 11. Juli 2019



Hallo meine Lieben, heute schauen wir wieder einmal in fremde Töpfe. Die Idee zu diesem Gericht kam mir auf Anfrage meines Kindergartens. Seit einigen Jahren koche ich dort mit Eltern und Kindern gesunde Gerichte mit wenigen Zutaten und ohne Zucker. In internationalen Wochen stellen sie die Herkunftsländer der Kinder vor. Natürlich auch die Besonderheiten der jeweiligen Küche. Spannend sind für mich immer die Gewürze.

Curry – Zutaten für 4 Personen

- 2 Schalotten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 500 g Cocktailtomaten
- 400 g jungen Spinat
- 400 ml Kokosmilch
- 3 Möhren
- 1 TL Currypaste
- Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
- Öl

Zutaten Roti

- 300 g Weizenmehl (traditionell Chapatimehl)
- 1 TL Salz
- Ca 180 – 200 ml warmes Wasser

Zubereitung

Zuerst den Teig für das Fladenbrot verrühren und ruhen lassen. Auch das Curry benötigt sehr wenig Zeit. Als Erstes werden Zwiebeln und Knoblauch gewürfelt, die Tomaten halbiert, die Möhren geraspelt und der Spinat klein gezupft. Die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Öl glasig dünsten. Nun die Möhren sowie Tomaten dazugeben und etwa zwei Minuten anrösten. Mit der Kokosmilch ablöschen. Jetzt kommen die Gewürze dazu. Ich mag es gern etwas scharf, daher die Currypaste. Wenn Kinder mitessen, dann etwas vorsichtiger würzen. Das ganze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis es sämig ist. In der Zwischenzeit kann man das Fladenbrot (Roti) teilen und ausrollen (Pfannengröße). Die Fladen in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Kurz vor dem Servieren (etwa 3 Minuten) gibt man den Spinat hinzu und schmeckt das Curry noch mit Salz und Pfeffer ab. Ich garniere gern mit Kräutern.

Tipps: Roti kann man gern durch Reis ersetzen. Das Curry lässt sich zum Beispiel mit Brokkoli oder anderen Gewürzen variieren. Probiert es einfach aus.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Fladenbrot](#), [Curry mit Kichererbsen](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin

HELLO FRESH – eine gute Alternative?

geschrieben von Karin Knorr | 11. Juli 2019



Hallo meine Lieben

Heute möchte ich noch einen Artikel von meinem alten Blog aufleben lassen. Es geht um Hello Fresh (unbezahlte Werbung). Wie ich im damaligen Beitrag geschrieben habe, bestelle ich mir auch heute noch meine Kochboxen. Bisher kamen sie alle zuverlässig und pünktlich bei mir an. Die Gerichte sind allesamt einfach und super lecker. Kennt ihr Hello Fresh? Habt ihr die Kochbox schon einmal getestet? Wie ist euer Fazit?

Beitrag vom 13.12.2015

Wer in letzter Zeit viel unterwegs ist, sei es mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder im Internet, kommt an dem Namen „Hello Fresh“ nicht vorbei. Ein Stand am Dortmunder Hauptbahnhof, Gutscheine bei der Bestellung im Netz sowie überall Werbung. Auch mich hat es neugierig gemacht.

Was steht hinter Hello Fresh

Hello Fresh ist ein Start-up-Unternehmen, dass 2011 von 3 jungen Leuten gegründet wurde. Die Unternehmer gehen mit dem Trend, sich alles nach Hause liefern zu lassen. Frisch zu kochen, ohne vorherige Planung, Einkaufen sowie Lebensmittel und Gewürze über zu haben, ist für viele ein einmaliges Angebot. Hello Fresh möchte jedem die Möglichkeit geben, Freude am gesunden und leckeren Kochen zu entdecken. Dabei achtet das Unternehmen ganz besonders auf eine ausgewogene Ernährung. Gleichzeitig werden regionale Anbieter mit ins Boot geholt, also alle Zutaten haben kurze Transportwege und sind frisch. Das das Unternehmen mit ihrer Idee immer mehr Menschen anspricht, zeigen die

Umsatzzahlen. In diesem Jahr sind sie rasant um fast 400% gestiegen ([Quelle: deutsche-startups.de](http://deutsche-startups.de)).

Wie funktioniert Hello Fresh

Die Firma schickt ihren Abonnenten Einkäufe mit Bio-Lebensmitteln sowie Kochanleitungen in Boxen bequem nach Hause. Jetzt benötigt man nur noch etwa 30 Minuten, um sich ein leckeres Essen zu zaubern. An den Rezepten arbeiten Ernährungsberater und Köche, die jede Woche ein Menü für die kommende Zeit zusammenstellen. Mit sehr schön gestalteten Anleitungen kann man regelmäßig ganz neue Gerichte nachkochen. Die Rezepte sind so abgestimmt, dass eine ausgewogene und gesunde Ernährung garantiert ist. Wer sich für diesen Lieferservice entscheidet, bekommt entweder wöchentlich eine Box (Classic, Veggie oder Obst) oder kann bis zu 8 Wochen pausieren. Die Gerichte sind vorab [auf der Homepage](#) nachzulesen. So sieht man, was als nächstes auf den Tisch kommt oder man lässt sich einfach überraschen. Hello Fresh gibt es auch als App, also man ist zu jeder Zeit auf dem laufenden.

Meine Erfahrungen mit Hello Fresh

Ich habe bisher 6 Boxen bekommen, also Zutaten für 18 verschiedene Gerichte. Die Lieferung per UPS hat immer sehr gut geklappt. Die Produkte waren bester Qualität, die Rezepte spannend, schnell zubereitet und die Gerichte haben uns alle samt sehr gut geschmeckt. Bei 2 Gerichten hatte ich die Kamera dabei. Diese Filme sehen Sie auf [meinem YouTube-Kanal](#). Und jetzt gibt es noch ein Highlight obendrauf. Ab Januar 2016 arbeitet Hello Fresh mit [Jamie Oliver](#) zusammen. Hier treffen Begeisterung und Leidenschaft für gutes Essen und kreatives Kochen aufeinander.

Mein persönliches Fazit

Ich habe mich entschieden, die Box in größeren Abständen zu bestellen. Einfach um mich inspirieren zu lassen oder mit Teilnehmern, Freunden und Familie zu kochen. Jedoch gehöre ich zu denen, die gern einkaufen gehen. Sich die Zutaten frisch auf dem Markt oder im Geschäft auszusuchen und mit den Verkäufern einen Schwatz zu halten, macht mir viel Freude. Auch liebe ich es kreativ und ohne Vorgaben zu kochen, wie ihr mich bisher kennt. Mein Fazit: Hello Fresh ist eine clevere, bequeme und nachhaltige Lösung für alle, die wenig Zeit haben, für neue Ideen und Rezepte offen sind ungeachtet des bestehenden Kochtalents. Auch Preis-Leistung ist akzeptabel und gut nachvollziehbar. Wer eine Box testen möchte, kann sich gern an mich wenden.

Natürlich freue ich mich, wenn ihr weiterhin meine Rezepte als Anregung nehmt, um schnell leichte, leckere, gesunde und preiswerte Gerichte zu zaubern.

Alles Liebe eure Karin Knorr

ERDBEEREN – SAMMELNUSSFRUCHT

geschrieben von Karin Knorr | 11. Juli 2019



Ihr möchtet saisonal und regional essen. Jetzt haben die Erdbeeren Saison. Diese super leckere und Gesunde Beere ist vielseitig einsetzbar. Seht selbst....

QUINOA – SALAT mit Radieschen

geschrieben von Karin Knorr | 11. Juli 2019



Ich suche immer wieder nach Rezepten, die in eine gesunde und moderne Ernährungsweise passen. Ihr sucht Rezepte mit wenigen Zutaten, die gut in den Alltag passen. Heute habe ich einen richtig leckeren Salat, der meine und eure Erwartungen erfüllt. Dieses Gericht ist ausgewogen und eine richtige Vitalstoff-Bombe. Denn Quinoa, das Korn der Inkas, ist aus meiner Sicht ein Superfood. Dazu könnt ihr in meinem Artikel ([siehe hier](#)) noch viel mehr lesen. Der Quinoa-Salat schmeckt warm oder auch kalt sehr gut. Schaut selbst....

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Quinoa
- 1/2 Bund Radieschen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Romana-Salat
- 1 Chili
- 1 Zitrone
- optional 50 g Feta

Für das Dressing:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 60 ml Orangensaft
- 1 EL Himbeeressig
- 3 EL Öl
- Chili

Zubereitung:

Quinoa waschen und im Verhältnis 1:2 mit Wasser (nach Packungsanleitung) etwa 15 Minuten kochen. Nun die Zutaten fürs Dressing in einem hohen Gefäß pürieren. Gemüse in feine Scheiben und Zitrone in Spalten schneiden, Feta zerkrümeln. Den Salat zupfen oder die Blätter als Schiffchen verwenden.

Quinoa in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben und sofort mit dem Dressing vermischen. So verbinden sich die Aromen optimal. Nun die restlichen Zutaten hinzufügen und fertig ist unser leckerer Salat.

Tipp: Ihr könnt den Quinoa-Salat zum Beispiel, wie ihr es auf dem Foto seht, im Salatblatt servieren und habt eine tolle Idee für Fingerfood. Der Salat schmeckt am nächsten Tag mindestens genauso gut, also eine tolle Mahlzeit für die Arbeit, Schule oder Picknick. Der Salat schmeckt natürlich auch mit einem Dressing eurer Wahl.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Quinoa – Sommersalat](#)

Wenn ihr dieses oder andere Rezepte ausprobiert, freue ich mich über ein Feedback von euch, gern auch als Foto bei Instagram mit dem #mitknorrfit.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

[SPARGEL – die ganze Welt ist wie verhext...](#)

geschrieben von Karin Knorr | 11. Juli 2019



... weil jetzt der Spargel wächst!

Wenn ich ehrlich bin, mochte ich ihn früher nicht besonders. Meine Oma hatte in ihrem Garten so ein kleines Beet und ich konnte nicht verstehen, dass jedes Jahr im Frühling voller Aufregung der erste Spargel gestochen wurde. Irgendwie wurde ich wohl auch verhext und sage zu einem Spargelcremesüppchen heute nicht mehr nein!



Spargel – Bild aus 2007

Spargel in der Vergangenheit

Wusstet ihr, dass die Ägypter, Griechen und Römer Spargel als Aphrodisiakum einsetzten? Bereits um 3000 vor Christus wussten sie im Reich der Pharaonen die harntreibende und angeblich aphrodisierende Wirkung zu schätzen.

Spargel als Heilkraut

Hierzulande zeigen mittelalterliche Kräuterbücher Spargel hauptsächlich als Heilpflanze gegen Blasen-, Leber-, Nieren- und Harnerkrankungen. Spargel entwässert und wird deshalb auch zum Entschlacken gegessen. Das richtige Gemüse, um im Frühling ein wenig die Pfunde purzeln zu lassen. Neben sehr vielen Mineralstoffen wie unter anderem Kalium, Kalzium, Phosphor und Stickstoff enthält der Spargel viele [Purine](#). Aus diesem Grunde sollte man beim Verzehr ein wenig achtsam sein.

Spargel in unserer Küche

Heute ist der Spargel das begehrteste Saisongemüse. Damit wir den Spargel auch genießen können, sind einige kleine Dinge zu beachten. Unter anderem ist es wichtig, den weißen Spargel vom „Kopf“ zum „Fuß“ zu schälen, sonst wird er holzig. Von dem grünem Spargel muss nur der Fuß abgeschnitten werden. Dieser kann auch roh gegessen werden. Auch sollte man ihn nicht lange lagern. Und dieses nur in einem feuchtem Tuch im Kühlschrank. Mit dem Spargel kann man so viele tolle Gerichte zaubern. Am leckersten ist er frisch gedämpft zu Pellkartoffeln und etwas Butter. Wir bereitet ihr Spargel zu, was ist euer schönsten Spargelgericht? Schreibt mir, ich koche es gern nach.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Scharfe Spargelsuppe](#), [Spargel-Erdbeer-Salat](#)

Also auf in die Spargelsaison und guten Appetit wünscht euch

eure Karin Knorr