

ZITRONEN SPAGHETTI – Pasta mit fermentierten Zitronen

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2020



Hallo meine Lieben,

ich werde euch in diesem Jahr wieder viele neue und leckere Gerichte vorstellen. Wie immer leicht, lecker und gesund. Bei dem ersten Rezept in 2020 verwende ich fermentierte Zitronen. Diese sind in der Marokkanischen Küche eine Spezialität.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Spaghetti
- 1 Salzzitrone (alternativ BIO-Zitrone)
- 300 g Erbsen (TK)
- 200 ml Sahne
- 50 g Parmesan
- Petersilie (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Pasta nach Packungsanweisung kochen. Käse reiben, Petersilie klein schneiden und mit der Sahne in einem hohem Gefäß pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und etwa 200 ml Wasser aufbewahren. Die Pasta in den heißen Topf geben und mit der Soße begießen. Saugen die Nudeln zu viel Flüssigkeit auf, mit dem aufgehobenen Nudelwasser auffüllen. Zum Schluss kommen die Erbsen dazu. Alles im Topf miteinander vermengen. Die Pasta auf einem Teller servieren, mit Olivenöl beträufeln und genießen. Die genaue Anleitung findet ihr in meinem Video auf YouTube.

Tipps: Wer keine Salzzitronen hat oder mag, kann auch Biozitronen verwenden. Die Schale mit einer Bürste unter heißem Wasser reinigen. Dann wie die Salzzitronen verwenden. Ich finde diese Soße zu den Nudeln sehr lecker.

Gesundheitstipps: Vermentiertes Obst oder Gemüse ist sehr bekömmlich. Unterstützt die Darmflora und somit unser Immunsystem.

Diese Rezepte könnten euch auch gut gefallen: [Hauptgerichte](#), [Pasta](#), [Pizza](#)

Ich wünsche euch alles Liebe für 2020 und viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin Knorr

KARTOFFELKLÖSSE – Thüringer Art

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2020



Es stehen viele Feiertage vor der Tür und ich koche schon wieder vor, beziehungsweise probiere neue Rezepte aus, damit sie auch funktionieren, wenn Gäste zu Besuch sind. In den letzten Jahren gab es bei mir immer Klöße aus gekochten Kartoffeln. Heute zeige ich euch, wie einfach Thüringer Klöße zubereitet werden.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kilo Kartoffeln (mehligkochend)
- Salz
- optional etwas Kartoffelstärke

Zubereitung:

Alle Kartoffeln schälen. Etwa 350 g würfeln und in etwas Salzwasser gar kochen. Die restlichen Kartoffeln mit der Hand oder einer Küchenmaschine reiben und in einem Leinentuch stark auspressen. Die gekochten Kartoffeln mit sehr wenig Wasser (3-5 Esslöffel) pürieren und unter die rohen Kartoffeln mischen. Als nächstes wird die Masse zu Klößen geformt. Diese werden in kochendes Salzwasser gegeben. Bei niedriger Stufe etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Wenn die Klöße oben schwimmen, sind sie fertig.

Tipps: Sie schmecken als Beilage zu jeder Art von Braten. Probiert sie auch

einmal zu einem Pilzragout. Das schmeckt auch sehr lecker. Bleiben Klöße übrig, schmecken sie in Scheiben angebraten zum Beispiel zu Apfelmus.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Schlesische Kartoffelklöße](#), [Rotkohl](#).

Ich wünsche euch eine schöne Adventszeit und viel Freude beim Kochen.

Eure Karin Knorr

GLUTENFREIER MÖHREN-APFEL-NUSS-KUCHEN, ohne Mehl & ohne raffinierten Zucker

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2020



Hallo meine Lieben,

ich wollte zu einem gemütlichen Nachmittagskaffee mit Freunden einen Kuchen backen, der frei von raffiniertem Zucker ist. Nach einiger Zeit fand ich ein Rezept von mir, dass ich schon so oft gebacken hatte, es jedoch noch nicht hier veröffentlicht habe. So gab es den Kuchen gestern und heute kommt er auf meinen Blog.

Zutaten:

- 250 g Möhren (etwa 3)
- 100 g Apfel (etwa 1/2)
- 200 g Haselnüsse (alternativ Mandeln oder halb & halb)
- 100 g Haferflocken
- 2 EL Maisstärke
- 4 TL Natron (alternativ Weinstein-Backpulver)
- 1 TL Zimt
- 4 Eier
- 150 g Butter (zimmerwarm)
- 130 g Dattelsüße (alternativ Honig)
- optional Kokos-Joghurt

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Möhren und Apfel fein

reiben. Die trockenen Zutaten miteinander vermengen. Eier, Süße und Butter mit einem Mixer verrühren. Die trockenen Zutaten zufügen und mit der Buttermischung vermengen. Zum Schluss Apfel und Möhren unterheben. Alles in eine Auflaufform (mit Backpapier ausgelegt) geben und etwa 25-30 Minuten backen.

Tipps: Ihr könnt den Kuchen auch in einer Springform (20cm) oder in Muffin-Formen backen. Als Topping habe ich einen Kokos-Joghurt verwendet. Dieser Kuchen passt super gut in die Weihnachtszeit.

Dieses Rezept könnten euch auch gefallen: [Kokos Herzen](#)

Viel Spaß beim Nachbacken wünscht euch,

eure Karin Knorr

GEFÜLLTE BREZELN

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2020



Hallo meine Lieben,
es ist Sankt Martin, ich habe Hefeteig übrig, also könnte ich doch Brezeln backen. Heute habe ich eine herzhafte Variante aus Pizzateig für euch. Dies ist eine schöne Alternative zur herkömmlichen süßen Brezel.

Zutaten für 6 Brezeln:

- [Hefe – Teig für ein Blech](#)
- 150 g Feta
- 1 Handvoll Kräuter
- 4 getrocknete Tomaten
- Sesam

Zubereitung:

Als erstes den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kräuter und Tomaten klein schneiden, Feta mit einer Gabel zerdrücken. Alles miteinander vermengen. Den fertigen Teig ausrollen und in etwa 5 cm breite Streifen schneiden. Im

mittleren Bereich die Käsefüllung auf den Teig geben und zu einer Wurst rollen. Die Rollen zu einer Brezel formen, mit Wasser bestreichen und für etwa 20 -25 Minuten in den Ofen schieben. Wie ich das gemacht habe, könnt ihr auf meinem YouTube – Kanal sehen.

Tipps: Von erfahrenen Bäckerinnen habe ich gelernt, dass man Hefeteig auch gern einfrieren kann. So hätte man für überraschenden Besuch immer etwas in Reserve. Wer keine Brezeln backen möchte, kann daraus auch Pizzabrötchen oder Schnecken formen.

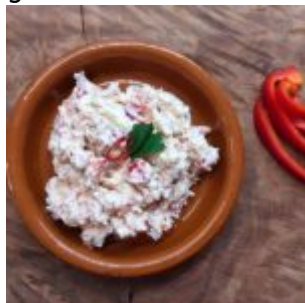
Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelette](#).

Viel Spaß beim Nachbacken. Wenn ihr die Brezeln ausprobiert, schreibt mir in die Kommentare, wie sie euch gelungen sind.

Ich freue mich über eure Beiträge.
Eure Karin

FETA – TOMATEN – DIP

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2020



Ich esse sehr gern Feta. Mit diesem Käse kann man so viele Gerichte aufpeppen. Heute zeige ich euch einen ganz einfachen Brotaufstrich.

Zutaten:

- 250 g Feta
- 250 g Frischkäse
- 5 getrocknete Tomaten
- $\frac{1}{2}$ Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Paprika, Tomaten, Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Den Feta

mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Frischkäse verrühren. Nun die restlichen Zutaten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipps: Ihr könnt auch hier wieder nach eurem Geschmack variieren. Wer es schärfer möchte, kann frischen oder getrockneten Chili in den Aufstrich geben.

Hier findet ihr weitere leckere Rezepte: [Dips, Aufstriche und Pesto](#)

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin