HONIG SENF DIP – Lecker zu Sandwiches & Wraps

geschrieben von Karin Knorr | 30. Januar 2020

Hallo meine Lieben, der Super Bowl steht vor der Tür. Viele von euch bereiten eine Party vor und schauen gemeinsam das entscheidende Spiel. Wir haben für euch wieder verschiedene Leckereien vorbereitet. Unter anderem Wraps, Käsestangen, Ketchup, Nachos.

Zutaten:

- 250 g Quark
- 100 g Creme Fraiche
- 2 TL Honig
- 2 EL Dijon-Senf (zuckerfrei)
- optional geröstete Nüsse

Basics:

- Salz, Pfeffer

Zubereitung: Sie ist ganz einfach. Alle Zutaten miteinander vermengen und servieren.

Tipps: Ihr könnt statt Quark auch Joghurt oder Saure Sahne nehmen. Für die Konsistenz und den Geschmack passt gut Frischkäse dazu. Mit Kräutern könnt ihr den Geschmack abrunden.

Dieses Rezept passt gut zum Super Bowl: Zwiebelringe mit Käse

Viel Spaß beim Probieren,

eure Karin Knorr

TOMATENKETCHUP MIT DATTELN – frei von Industriezucker

geschrieben von Karin Knorr | 30. Januar 2020

Hallo Ihr Lieben,

letztens habe ich unterwegs gegessen. Dort gab es zu den Süßkartoffelpommes Dattelketchup. Diesen fand ich so spannend, dass ich mich an den Topf machte, um einen eigenen Ketchup zu kreieren. Dieses ist eine Inspiration für euch. Probiert es einfach aus und experimentiert mit den Gewürzen. Ich bin sehr neugierig auf eure Ideen.

Zutaten:

- 500 g Tomaten
- 100 g Datteln
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Chili
- 1 EL Honig
- 1 TL Zimt (Zimtrinde)
- 5 Wacholderbeeren
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Salz
- 50 ml Apfelessig

Zubereitung:

Tomaten waschen, halbieren und Strunk entfernen. Mit der Schnittfläche nach unten in eine feuerfeste Form geben. In den Backofen unter den Grill stellen, bis die Tomatenschalen schwarz sind. In der Zwischenzeit die Zwiebel würfeln und in einer Pfanne glasig dünsten, mit dem Honig karamellisieren und mit dem Essig ablöschen. Die Tomaten aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und die Schale entfernen. Nun die Tomaten klein schneiden und mit den übrigen Zutaten in die Form geben. Alles zusammen in den Ofen schieben und bei 180 Grad etwa 45 Minuten backen. Zwischendurch umrühren. Zum Schluss die Masse pürieren. Der Ketchup hält sich im Kühlschrank bis zu einem Jahr.

Tipps: Wer die Tomaten nicht enthäuten möchte, kann auch alles im Topf oder in der Pfanne zubereiten. Und wie oben beschrieben, könnt ihr mit den Gewürzen spielen.

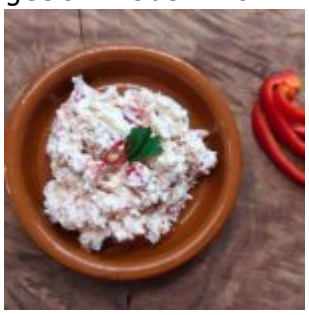
Diese Dips könnten euch auch gefallen: Hummus aus schwarzen Bohnen, Sambal Oelek

Ich freue mich über euer Feedback und wünsche euch viel Freude beim Experimentieren.

Eure Karin

FETA – TOMATEN – DIP

geschrieben von Karin Knorr | 30. 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
- ½ 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

HUMMUS aus schwarzen Bohnen

geschrieben von Karin Knorr | 30. Januar 2020

Hallo meine Lieben, letztens hatte ich wieder einmal die schwarzen Bohnen in der Hand gehabt und mitgenommen. Sie gehören zur Zeit zu meinen Lieblingen. Sie sind reich an Eiweißen und bieten uns eine ganze Palette an Vitaminen und Mineralstoffen. Heute habe ich Hummus aus den schwarzen Bohnen für euch zubereitet. Ihr braucht wenige Zutaten und noch weniger Zeit. Dieser Aufstrich gelingt immer.

Zutaten:

- 1 Dose schwarze Bohnen (etwa 400g)
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Hier brauche ich gar nicht viel schreiben. Alles in einen Mixer geben und zu einer glatten Creme pürieren. Diese Creme schmeckt auf Brot, aber auch als Beilage.

Tipp: Das Hummus könnt ihr nach eurem Geschmack abändern. Die Petersilie weglassen oder andere Gewürze verwenden. Ich könnte mir auch Nüsse im Hummus vorstellen. Probiert es einfach aus und erzählt mir von euren Erfahrungen. Die Paste hält sich etwa eine Woche im Kühlschrank und passt zu Brot, zu Gemüsesticks, zum Grillen oder Reisgerichten. Uns schmeckt sie fantastisch. Natürlich gibt es dazu auch ein Video auf Youtube. Dort seht ihr, wie schnell so eine Paste zubereitet ist.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: Guacamole oder Ajvar

Viel Freude beim Zubereiten wünscht euch

eure Karin Knorr

SOMMER-REMOULADE ohne rohe Eier

geschrieben von Karin Knorr | 30. Januar 2020

Hallo meine Lieben, ich höre so oft, dass ihr gern Remoulade esst. Viele von euch meinen, sie ist ungesund. Aus diesem Grund verzichtet ihr auf diese leckere Soße. Ich dachte mir, ich entwickele ein Rezept für euch, dass zur gesunden Ernährung passt und einfach zubereitet ist.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Eier (gekocht)
- 2 TL Senf
- ca 100 ml Öl
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Essig
- 3 kleine Gewürzgurken
- 1 TL Kapern (optional)
- 1 TL Sardellen (optional)
- 1 Frühlingszwiebel oder Schnittlauch
- 2 EL Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Eigelbe aus den gekochten Eiern in ein hohes Gefäß tun. Alle restlichen Zutaten ganz klein hacken oder schneiden. Die Eier mit dem Pürierstab cremig rühren. Nun Schluck für Schluck das Öl hinzufügen und weiter pürieren bis ihr eine cremige bis flüssige Konsistenz habt. Als nächstes kommen Senf, Zitrone und Essig hinzu. Jetzt könnt ihr entscheiden, ob ihr die restlichen Zutaten nur unterheben oder ebenfalls pürieren möchtet. Ich habe sie nur unter gehoben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps: Wenn ihr Sardellen und Kapern verwendet, braucht ihr kaum noch würzen.

Mit dem Öl könnt ihr die Konsistenz variieren. Ich habe für mich Olivenöl gewählt. Etwas neutraler im Geschmack wäre Rapsöl. Bei dem Essig könnt ihr auch nach eurem Geschmack gehen. Die Remoulade schmeckt am nächsten Tag viel besser, weil sie dann gut durchgezogen ist.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: verschiedene Dips und Soßen

Ich hoffe, ihr habt Freude mit diesem Rezept. Schreibt mir doch, wie euch die Remoulade gelungen ist.

Habt eine schöne Zeit und lasst es euch gut gehen

eure Karin