GUACAMOLE

geschrieben von Karin Knorr | 31. Januar 2019



Heute zeige ich euch einen ganz einfachen Dip. Für alle, die Avocado mögen, ist die Guacamole genau das richtige.

Zutaten:

- 1 Avocado
- 2 EL Tomatensalsa (Rezept hier)
- 2 EL Zitronensaft
- Basics: Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für die Guacamole verwenden wir eine reife Avocado. Das Fruchtfleisch auslösen und mit der Gabel zerdrücken. Als Nächstes die Salsa unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diesen Dip kann man zu Gemüse, Brot oder Nachos essen.

Tipps: Bereitet mehrere Dips vor und habt eine leckere Mahlzeit. Falls ihr keine Salsa als zweiten Dip haben möchtet, verwendet einfach eine Tomate, kleine Zwiebel, eine Knoblauchzehe und Kräuter.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Fingerfood, Party

Ich wünsche euch viel Freude mit diesem Rezept,

eure Karin Knorr

AJVAR – PAPRIKAMUS aus dem Balkan

geschrieben von Karin Knorr | 31. Januar 2019



Die Fußball – WM hat uns in den letzten Wochen inspiriert, Gerichte aus anderen Ländern zu kochen. Nicht alle haben es auf diesen Blog geschafft. Jedoch dieses Ajvar aus Kroatien. Die Zutaten sind sehr überschaubar und die Zubereitung ist sehr einfach.

Zutaten für 2 Gläser (etwa 500g)

- 4-5 große Paprika (rot, orange)
- 1 Aubergine
- 3 Knoblauchzehen
- 1-2 Chili
- 100 ml Öl
- 80 ml Weinessig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Paprikaschoten halbieren, auf ein Backblech geben und im Ofen grillen, bis die Haut Blasen schlägt und schwarz wird. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten klein schneiden. Die Haut von der Paprika abziehen und die Schoten ebenfalls klein schneiden. Als Nächstes werden die Zutaten in einen Topf gegeben und etwa zehn Minuten gedünstet. Dann pürieren und zirka eine Stunde in einer Auflaufform bei 200 Grad (Umluft) im Ofen garen. Zum Schluss noch einmal pürieren und in Gläser füllen.

Tipps: Ajvar kann man gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Die Schärfe lässt sich nach Belieben variieren. Ich könnte mir vorstellen, Ajvar auch zu verschenken.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: DIPS, AUFSTRICHE, PESTO

Viel Spaß beim Nachkochen,

eure Karin

SCHARFE ROTE BEETE PASTE – gesund &

lecker

geschrieben von Karin Knorr | 31. Januar 2019



Rote Beete haben jetzt Saison. Es gibt so viel leckere Ideen, wie man sie verwenden kann. Ich habe da mal ein wenig experimentiert. Ein leckerer Aufstrich ist entstanden. Es gibt wieder ein YouTube-Video dazu. Wenn Ihr kein Video verpassen möchtet, abonniert kostenlos meinen Kanal.

Zutaten:

- 3 Knollen Rote Beete
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Handvoll Nüsse
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Sahnemeerrettich
- 100 g saure Sahne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Rote Beete mit der Schale in reichlich Wasser gar kochen. Dann schälen und in Würfel schneiden. Die Nüsse in einer beschichteten Pfanne rösten und grob hacken. Den Apfel ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. Die Beete, Apfel, Zitronensaft, Meerrettich und Nüsse in ein Gefäß geben und pürieren. Zum Schluss die saure Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paste hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche.

Tipps: Wer möchte, kann eine Handvoll gehackte Petersilie zufügen. Die Paste passt gut zu kräftigem Brot. Ich könnte mir auch Pellkartoffeln oder Räucherfisch vorstellen.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Ajvar

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren und verabschiede mich bis zum nächsten Mal,

eure Karin Knorr

SÜSSKARTOFFEL – POMMES mit Quarkdip

geschrieben von Karin Knorr | 31. Januar 2019



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

AVOCADOCREME – mega lecker & schnell zubereitet

geschrieben von Karin Knorr | 31. Januar 2019



Wieder so eine Frucht, die so viel zu bieten hat. Die Avocado hat zirka 25 % Fett, das nur aus gesunden Fettsäuren besteht. Dazu liefert die Avocado essentielle Aminosäuren, viele Vitamine und Mineralstoffe. Mit den hohen Anteilen an B-Vitaminen und Vitamin E gehört die Avocado zu den Radikalenfängern. Also sollte die Avocado regelmäßig auf unserem Speiseplan stehen. So kann man zum Beispiel eine halbe Avocado zur Gesichtsmaske verarbeiten und die andere Hälfte essen. Alles ist erlaubt.

Zutaten für eine Avocadocreme:

- 1 Avocado
- 1 Hand voll frische Kräuter
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Quark
- 2 EL Naturjoghurt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen, schneiden und ruhen lassen. Kräuter waschen und klein hacken. Avocado schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und mit der Gabel zerdrücken. Jetzt Quark, Joghurt, Zwiebel, Knoblauch, Kräuter unter

heben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. So grob kann man es zu Pellkartoffeln oder auf Vollkornbrot essen. Fein pürriert ist es ein leckere Variante auf jedem Partybuffet. Dazu kann man Kräcker, Gemüsesticks oder Pumpernickel servieren.

Tipp: Wer es herzhafter mag, kann den Quark durch Schafkäse ersetzen. Oder ihr schneidet Tomaten ganz klein in diesen Dip, hier muss eventuell nachgewürzt werden.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Mexikanische Tomatensalsa

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

eure Karin Knorr