TOMATEN – SALSA

geschrieben von Karin Knorr | 26. September 2015

In der letzten Woche war ich auf ein Sommerfest eingeladen. Das Motto lautete „Eine kulinarische Reise durch die Welt“. Da waren doch Salsa und Nachos das richtige Mitbringsel. In Mexiko wird Salsa reichlich auf und in Mais-Tortillas genossen. Und sie ist recht schnell und unkompliziert zuzubereiten. Uns hat sie sehr geschmeckt.

Zutaten:

- 2 Tomaten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 grüne Chili
- 1 EL Limettensaft
- Basics: Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Alles in eine Schüssel geben und mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp: Zum Verfeinern könnt ihr Petersilie oder etwas Koriander hinzugeben.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: Tomatensuppe

Viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

BÄRLAUCHAUFSTRICH

geschrieben von Karin Knorr | 26. September 2015

Jetzt reden alle über ihn. Es stellt sich die Frage, ob man nach dem Verzehr unangenehm riecht. Was hat er zu bieten? Man bekommt Kräfte wie ein Bär (Gesundheitstipps). Im Moment ist Erntezeit. Man kann jetzt die Blätter verarbeiten und im Spätsommer, nach der Blüte, die Zwiebeln. Ach ja, habe ich beinahe vergessen zu erwähnen, ich spreche heute vom **Bärlauch** – Hier wieder ein Rezept, dass sich fast von alleine zubereiten lässt:

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Bärlauch
500 g Magerquark
100 g Naturjoghurt
Salz, Pfeffer, etwas Oliven- oder Leinöl

Zubereitung:

Bärlauch waschen und trocken schleudern. In kleine Streifen schneiden und unter den Quark rühren. Mit dem Joghurt verfeinern und abschmecken. Und schon ist ein leckerer und sehr gesunder Dip fertig.

Tipps: Ihr könnt hier wieder ganz eure Kreativität walten lassen. Getrocknete Tomaten geben dem Dip eine mediterrane Note. Den Magerquark könnt ihr auch gegen Frischkäse austauschen. Alles was schmeckt, ist erlaubt.

Was euch noch interessieren könnte: Der Bärlauchaufstrich schmeckt zu Brot aber auch zu Kräckern, zu Gemüse-Sticks, zu Pellkartoffeln und vielem mehr.

Dieses Rezept passt auch sehr gut zum Dip: Ofengemüse

Viel Freude beim Zubereiten. Ich freue mich auch auf eure Ideen und Erfahrungen Mit Bärlauch. Guten Appetit wünscht euch

eure Karin Knorr

SAMBAL OELEK

geschrieben von Karin Knorr | 26. September 2015

In der letzten Woche haben wir asiatisch gekocht und mir hat es so sehr geschmeckt, dass ich hier einige Gerichte vorstellen möchte. Sie sind recht einfach nachzukochen und frei von jeglichen Zusatzstoffen. Ich mag es gerne scharf und aus diesem Grund passt Sambal Oelek gut in meine Küche.

Zutaten:
5-10 rote frische Chilischoten (ca. 250 g)
1 kleine rote Zwiebel
etwas Wasser zum Ablöschen
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Öl zum Anbraten
1-2 TL Ahornsirup

Zubereitung:

Zwiebel schälen, Chili von den Stielen befreien. Beides klein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel dazugeben, solange bis sie leicht braun werden (immer umrühren) mit Ahornsirup ablöschen. Jetzt kommen die Chilistückchen dazu. Kurz anrösten und mit Wasser ablöschen. Dieses so lange einkochen, bis kaum Flüssigkeit vorhanden ist. Das dauert ungefähr 15 Minuten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig ist die Paste. Man kann das Ganze jetzt noch pürieren. Ich mag es lieber grob.

Tipps: Sambal Oelek passt gut in die asiatische Küche, zu Gemüse und Fleisch. Die kleinen, roten, scharfen Früchtchen werden gern zum Würzen von Speisen genommen. Darüber hinaus sind sie durch ihre entzündungshemmende Wirkung wahre Gesundheitsbringer.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Tomatenpesto , Ajvar

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

RADIESCHENDIP

geschrieben von Karin Knorr | 26. September 2015

Das erste einheimische Gemüse der Saison kann in den Gärten geerntet werden. Die kleinen leuchtend roten Kügelchen sind wahre Schlankmacher. Sie haben kaum Kalorien, dafür Vitamine und Mineralstoffe, die unseren Stoffwechsel ankurbeln. Radieschen schmecken am besten frisch und sind zum Beispiel auf einem bunten Salat ein richtiger Hingucker. Aber auch als Dip sind sie sehr lecker.

Zutaten:

1 Bund Radieschen
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Quark
100 g Frischkäse
Salz und Pfeffer, Kräuter eurer Wahl

Zubereitung:

Die Radieschen gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Quark mit dem Frischkäse verrühren, Radieschen, Kräuter sowie Salz und Pfeffer miteinander verrühren und schon ist er fertig, der Radieschendip. Dazu passen gut Pellkartoffeln, Kartoffel- oder Gemüsepuffer, Gegrilltes oder einfach so aufs Brot. Auch bei der Zubereitung kann man nach Geschmack variieren. Falls der Dip am Anfang etwas fest erscheint, kann man etwas Milch, Wasser oder auch Leinöl hinzufügen. Ist jedoch nicht notwendig, da die Radieschen auch Wasser abgeben.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Kräuterquark und Pellkartoffeln auf meinem YouTube – Kanal

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachbereiten.

Eure Karin Knorr