

TOMATENSOSSE – selbstgemacht mit nur 5üñf Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 13. November 2017



Wer liebt Sie nicht, Pasta und Tomatensoße? Ich zeige euch ein ganz einfaches und schnelles Rezept. Dieses müsst ihr unbedingt ausprobieren, es ist richtig lecker! Und ihr benötigt nur 5üñf Zutaten. Schaut selbst.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Basilikum
- Basics (Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten)

Zubereitung

Die Tomaten halbieren und auf ein Backblech legen, in den Ofen geben, auf Grillen stellen und 3-5 Minuten grillen, bis die Tomaten schwarz sind. In der Zwischenzeit die Zwiebel und Knoblauchzehe in Würfel schneiden. Jetzt die Tomaten aus dem Ofen nehmen, die Haut abziehen und die Tomaten mit der Gabel zerdrücken. In eine Pfanne etwas Öl geben, die Zwiebeln und Knoblauchzehe anschwitzen, Tomaten und Basilikum (klein geschnitten) dazu geben und etwa 10-15 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensoße mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipps: Wer noch mehr Zeit sparen möchte, kann eine größere Menge kochen und diese portionsweise einfrieren. Zu dieser leckeren Soße kann man Pasta und Parmesan servieren.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Penne Rigate an Spinat-Erdnuss-Sauce](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen. Schreibt mir in den Kommentaren, wie sie euch gelungen ist. Ich bin gespannt, ob sie euch genauso gut schmeckt wie mir. Alles Liebe, eure

Karin Knorr

GNOCCHI MIT GRÜNEM PESTO – selbstgemacht

geschrieben von Karin Knorr | 13. November 2017



Ich liebe den Sommer und vor allem die große Auswahl an Obst, Gemüse und Kräutern. Da wir im Moment keinen eigenen Garten haben, gehe ich samstags gern auf den Markt und lass mich treiben. Dieses Mal wollte ich jedoch Gnocchi selbst zubereiten und suchte gezielt nach den Zutaten. Wir brauchen hierfür weder teure Küchengeräte noch viel Zeit.

für 4 Personen:

- 1 Kilo mehlig kochende Kartoffeln
- ca. 200 – 300 g Dinkelmehl
- 1 Eigelb
- [1 Bund Kräuter](#) (Petersilie, Basilikum...)
- Olivenöl
- Pinienkerne oder Nüsse nach Wahl
- Parmesan
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

Zubereitung:

Kartoffeln kochen, schälen und etwas abkühlen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder auch sehr fein stampfen. Jetzt nach und nach Mehl und das Eigelb unterkneten. Den Teig vierteln und jedes Teil in 1 cm dicke Rollen formen. Mit dem Messer in 2-3 cm Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Wenn sie oben schwimmen sind sie fertig.

Für das Pesto habe ich einen Pürierstab verwendet. Als erstes den Käse reiben und beiseite stellen. In einem hohen Gefäß die Kräuter und Öl mit dem Stab pürieren nach und nach die Nüsse und den Käse eventuell auch noch Öl dazugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Das Pesto mache ich immer so einfach aus der Hand. Alles, was ich da habe, kommt hinein. Man kann auch Spinat und Knoblauch verwenden.

Diese Rezepte wären auch etwas für euch: [Gnocchi – Salat, Kürbis-Gnocchi](#)

Viel Freude beim Zusehen und Nachkochen.

Eure Karin Knorr

GEMÜSEPUFFER – Resteverwertung

geschrieben von Karin Knorr | 13. November 2017



Kommt es bei euch auch vor, dass ihr Reste im Kühlschrank habt, mit denen ihr scheinbar nichts mehr anfangen könnt? Da liegen zwei Möhren und eine halbe Stange Porree oder nur noch 2 Kartoffeln oder ein kleiner Kohlrabi oder oder. Mit diesem Rezepttipp zeige ich euch, wie ihr aus solchen Resten eine leckere Mahlzeit zaubern könnt:



Gemüsepuffer – Karin Knorr
2012

- 1 mittlere Zucchini
- 2 große Kartoffeln

- 5 mittlere Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 Zehe Knoblauch, 1 kleine Zwiebel
- 2 Eier
- 1/2 Becher Quark sowie etwas Naturjoghurt
- Mehl zum Binden und Öl zum Braten.

Zubereitung

Ich habe mich für einen Gemüsepuffer entschieden. Das Gemüse wird gewaschen und gerieben. Dann die Eier dazu und etwa 4 Esslöffel Mehl unter heben. An Kräutern könnt ihr alles verwenden, was ihr habt. Hier passt zum Beispiel Dill, Schnittlauch, Rosmarin und Petersilie dazu. 1 Teelöffel Salz, Pfeffer und Chili nach Belieben (Wer hat und mag, kann auch geriebenen Käse untermengen).

Nun gebt die Teigmasse in eine Pfanne mit reichlich Öl. Aus dem Quark und dem Joghurt wird ein Quarkdip zubereitet. Kräuter aus dem Garten oder vom Balkon klein hacken, Salz und Pfeffer dazu geben und schon ist er fertig. Es ist leicht zubereitet, schmeckt lecker und die Reste sind gut verarbeitet.

Tipp: Ihr können hier einfach ein wenig experimentieren. Es passen zum Beispiel auch Paprika, Kohlrabi, getrocknete Tomaten. Letztens hatte ich es auch ohne Ei ausprobiert.

Hier findet ihr das Rezept zum Dip: [Quark für Eilige](#)

Viel Spaß beim Nachkochen

eure Karin Knorr

SELBSTGEMACHTE NUDELN an Salbei-Butter

geschrieben von Karin Knorr | 13. November 2017



Wenn ich gewusst hätte, wie einfach es geht, dann... Esst ihr auch so gern Pasta? Bisher habe ich mir die fertigen Nudeln gekauft. Selbst aus Teig Pasta zu machen, habe ich immer verworfen, da ich keine Nudelmaschine habe. Heute dachte ich mir, ich starte einen Versuch. So einfach geht es. Man nehme:



Nudeln an Salbeibutter – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Mehl
- 4 Eier
- 4 Esslöffel Öl
- Butter und einen Strauß Salbei

Zubereitung:

Die Eier in eine Schüssel schlagen. Dann das Öl dazu geben und kräftig verrühren. Als nächstes langsam das Mehl hinzufügen und kneten. Es geht gut per Hand. Wer möchte, nimmt eine Küchenmaschine. Jetzt darf der Teig sich ein wenig ausruhen. In der Zwischenzeit wird überlegt, welche Soße dazu passt. Ich entschied mich heute für Salbei-Butter. Der Teig sollte eine halbe Stunde ruhen bevor er ganz dünn ausgerollt wird. Vorher Wasser für die Nudeln ansetzen. Das Salz darf nicht vergessen werden. Jetzt wird der Teig 4 mal übereinander geschlagen und in schmale Streifen geschnitten. Mit der Hand lockern wir die Streifen ein wenig auf, damit sie nicht verkleben. Jetzt die Butter in der Pfanne auslassen und klein geschnittenen frischen Salbei hinzufügen. Die Nudeln in das kochende Wasser tun. Sie sind in zirka 2 Minuten fertig (je nach Dicke). Jetzt abgießen und zu der Salbei-Butter geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und schon ist das Gericht fertig. Es kann angerichtet werden. Bei mir gibt es sie bald wieder. Die Nudeln waren lecker.

Tipp: Möchtet ihr mehr Nudeln herstellen dann hängt diese einfach auf und lasst sie trocknen. Sie benötigen jedoch länger als 2 Minuten, um bissfest zu werden. Die Soßen könnt ihr nach Belieben variieren.

Ich wünsche euch viel Spaß dabei

eure Karin Knorr

Leckerer Quark für Eilige

geschrieben von Karin Knorr | 13. November 2017



Am Montag wurde ich in den WDR hier in Dortmund eingeladen, um in der Lokalzeit einige Tipps zu präsentieren, die ihr schnell in den Alltag integrieren könnt. Dieser Beitrag sollte euch anregen, doch wieder selbst zu kochen. Ich erzählte dann von Kartoffeln und einem leckeren Quark. Diese Zutaten könnt ihr immer in eurem Vorrat haben.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Becher Magerquark (500 g)
- Kräuter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wenn dieser Dip zu Pellkartoffeln gereicht werden soll, als Erstes Wasser im Wasserkocher aufsetzen, die Kartoffeln gründlich waschen und beides in einem Topf kochen. So spart man schon etwas Zeit. Dann eine Schüssel nehmen, den Quark hineingeben und mit etwas Wasser, Milch oder auch Joghurt glattrühren. Die Zwiebel, Kräuter und den Knoblauch klein hacken und unter den Quark rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit sind die Kartoffeln fertig und schon habt ihr eine leckere Mahlzeit.

Tipps: So ein Quark macht auch auf jedem Buffet eine starke Figur. Hierzu kann man Gemüse in Stiften reichen oder es einfach auf einem Vollkornbrot servieren. Ich koche immer eine doppelte Portion Kartoffeln und kann diese am nächsten Tag in der Pfanne zu Gemüse servieren oder ich richte nebenbei noch einen Kartoffelsalat an.

Diese Rezepte könnte dich auch interessieren: [Radieschendipp](#), [Kräuterdipp mit Tomaten](#)

Wenn ihr die Rezepte ansieht, werdet ihr schnell merken, dass man hier sehr kreativ zu Werke gehen kann. Probiert es einfach aus. Ich wünsche euch viel Freude dabei.

Eure Karin Knorr