# QUINOA – SOMMERSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2014



Ich treffe immer mehr Menschen, die nach Alternativen zum Weizen suchen. Hier kann ich Quinoa, das Korn der Inkas empfehlen. Die geballte Kraft an Nährstoffen unterstützt eine präventive Ernährung. Die Zubereitung ist total einfach und man kann Quinoa recht kreativ einsetzen. Hier einfach als Salat:

**Zutaten für 4 Personen:**

- 200 g Quinoa
- 2 Tomaten
- 1 Paprikaschote
- Lauchzwiebeln, Kräuter (nach Geschmack)
- 125 g Mozzarella
- Basics: Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer

***Zubereitung:***

Quinoa nach Anweisung zubereiten. In der Zwischenzeit das Gemüse in Würfel, die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Kräuter kleinhacken und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem Salat vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss kommen die noch warmen „Körner“ unter den Salat. Durchziehen lassen und nochmals abschmecken. Fertig!

***Tipps:*** Auch hier könnt ihr eure ganze Kreativität walten lassen. So könntet ihr zum Beispiel das Gemüse vorher dämpfen oder auch anderes Gemüsesorten verwenden. Da Quinoa nussig schmeckt, passen hier auch Trauben und Käse dazu. Wer Quinoa gegessen hat, wird nach kurzer Zeit merken, dass sich ein Glücksgefühl einstellt. Das könnte am leckeren Gericht oder aber auch am Tryptophan liegen.

**Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:** Leichter Sommersalat mit Ebly

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

# Belugalinsensalat

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2014



Seit langem befindet sich eine Tüte Belugalinsen in meinem Schrank und heute habe ich sie endlich einmal ausprobiert. Sie sind klein und schwarz und schmecken richtig lecker. Diese dunkle Farbe gibt einen Kontrast zu anderen Zutaten und so macht das Gericht auf dem Teller richtig etwas her. Wieder ein leckerer Salat für euch

***Zutaten:***

- 200 g Belugalinsen
- 250 g Kirschtomaten
- 1 große  Paprikaschote
- Salat (nach Wahl)
- 100 g Feta
- 2 EL Balsamico
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

***Zubereitung:***

Linsen nach Anweisung kochen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Paprika in kleinen Streifen in eine Pfanne geben und kurz anbraten. Dann wird das Ganze mit Balsamico abgelöscht. Nun die Linsen dazugeben, alles umrühren und vom Herd nehmen. Als Nächstes wird der Käse zerbröselt und unter den noch warmen Salat gegeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf  Salatblättern anrichten.

***Tipps***: Der Paprika ist bekömmlicher, wenn man ihn von der Schale befreit (schälen oder im Backofen unter dem Grill garen und dann Schale abziehen). Ebenso kann man statt Fetakäse Parmesan verwenden, das gibt dem Salat einen milderen Geschmack. Ich habe diesen Salat schon einige Mal ausprobiert und mit Tomaten erweitert. Dadurch schmeckt der Salat noch etwas frischer.

*Dieses Gericht könnte für euch auch interessant sein:* Tabouleh. Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen. Alles Liebe

eure Karin Knorr

# BUNTER HIRSESALAT

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2014



Wenn ihr nach einer Alternative für euer Pausenbrot, ein Mitbringsel für eine Party oder ein glutenfreies Rezept sucht, dann ist dieser bunte Hirsesalat genau das Richtige für euch. Hirse hilft beim Entgiften und passt somit gut in eine Gewichtsreduktion. Dieses Urkorn gehört zu den ältesten Getreidesorten und ist sehr bekömmlich. Wenn ihr wissen wollt, welche Kräfte Hirse nachgesagt wird, könnte euch mein Blogbeitrag interessieren. Für den Hirsesalat benötigt ihr folgende

**Zutaten**

200 g Hirse
1 Gurke
6 kleine Tomaten
Saft 1 Zitrone
4 EL Olivenöl
1 Lauchzwiebel, Petersilie und Minze

**Zubereitung**

Ihr kocht zirka 400 ml Salzwasser auf, streut die Hirse hinein. Nun reduziert ihr die Hitze und lasst sie zugedeckt zirka 8 Minuten kochen. Rührt die Hirse mehrmals um. Danach nehmt den Topf vom Herd. Die Körner noch weitere 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. In der Zwischenzeit schneidet ihr das Gemüse in kleine Würfel, die Kräuter zupft ihr klein. Nun müsste die Hirse fertig sein. Jetzt könnt ihr alles in eine große Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Ich mag es, wenn die Hirse noch warm ist und sich somit der Geschmack besser entfaltet. Ihr könntet sie jedoch vorher abkühlen lassen. So bleiben alle Zutaten knackig.

**Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:** Leichter Sommersalat mit Ebly, sowie Hirsebrei

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

# KICHERERBSENSUPPE – lowcarb und vegan

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2014



Heute habe ich mich einmal wieder an ein Rezept gewagt, dass relativ einfach nachzukochen ist. Vor einiger Zeit kaufte ich mir Kichererbsen im Beutel und hatte immer vergessen, diese am Abend vorher einzuweichen. Einfacher und viel schneller geht es, wenn man Kichererbsen fertig im Glas oder in der Dose kauft.

**Zutaten für 4 Personen:**

- 250 g getrocknete Kichererbsen (am Vortag einweichen)
- 1 kleine Dose Pizzatomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprikaschoten

***Basics:***

- etwa 100 mg Gemüsebrühe
- Petersilie
- Salz, Pfeffer, Chili, Oregano, Thymian, Olivenöl

**Zubereitung:**

Kichererbsen am Vortag einweichen. Kurz vor der Verwendung, kochen bis sie weich sind. Oder 2 kleine Dosen Kichererbsen kaufen. Die klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen in die Pfanne mit dem Olivenöl geben. Kurz darauf die in Streifen geschnittenen Paprikaschoten hinzufügen. (Hier kann zur besseren Verträglichkeit die Schale mit dem Sparschäler abgeschnitten werden.) Danach kommen die Tomaten und die Brühe dazu. Ganz zum Schluss kommen die fertigen Kichererbsen in die Suppe. Alles ein wenig (5-10 Minuten) köcheln lassen und gut mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Und schon ist das Gericht fertig. Wie schnell es geht, könnt ihr auch auf meinem YouTube-Kanal sehen.

***Tipps:*** Wer mag kann zu dem Gericht auch Fisch oder Hähnchenbrust essen. Ich habe eine Dose Thunfisch abtropfen und eine Minute mit köcheln lassen. Beim 2. Mal habe ich in Streifen geschnittene Hähnchenbrust gleich nach den

Tomaten in der Brühe gar ziehen lassen. Beides hat mir sehr gut geschmeckt.

***Gesundheitstipps:*** Kichererbsen haben sehr viel zu bieten. Neben Ballaststoffen und Eiweiß liefern sie jede Menge Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem Eisen, Zink, Kalium, Kalzium, Magnesium, Jod oder Vitamin C und Folsäure. Dazu kommt noch Lycopin aus den Tomaten und schon haben wir ein richtig gesundes und leckeres Gericht.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: Erbsensüppchen, Indische Linsensuppe

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

---

# FLEISCHKLÖSSCHEN in Tomatensud

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2014



Die klassischen Frikadellen haben schon längst Konkurrenz bekommen. In vielen Variationen werden sie auf Partys oder beim Picknick serviert. Ich habe hier eine mediterrane Variante ausgewählt, die mir persönlich sehr gut schmeckt. In Spanien heißen diese Hackbällchen Albóndigas. Sie benötigen folgende

***Zutaten:***

- 500 g Hackfleisch
- 2 frische Eier
- Semmelbrösel
- 2 Zwiebeln
- 15 grüne Oliven
- 2 Dosen Pizzatomaten
- 2 Lorbeerblätter
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Mehl

**Zubereitung:**

Fleisch mit den Eiern vermischen. So viel Semmelbrösel dazugeben, bis die Masse geschmeidig ist. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt klein gehackte Oliven hinzufügen. Als Nächstes walnussgroße Bällchen aus dem Teig formen. Die fertigen Bällchen mehlieren (durchs Mehl rollen). In einer tiefen

Pfanne von allen Seiten kräftig anbraten. Kurz vor dem Ende die in Würfel geschnittenen Zwiebeln dazu geben und glasig anbraten. Jetzt kommen die Dosentomaten und die Lorbeerblätter dazu. Die Temperatur herunterstellen und mindestens 30 Minuten köcheln lassen, gegebenenfalls etwas Wasser nachgießen. Mit Kräutern garnieren und Brot dazu servieren.

**Tipp: D**ie Fleischklößchen schmecken am besten, wenn sie mindestens einmal aufgewärmt werden. Noch besser ist es, wenn sie über Nacht durchziehen können. Wer mag, kann die Fleischbällchen mit einem Glas Sherry ablöschen und erst danach die Tomaten dazu geben.

**Diese Gerichte könnten euch auch interessieren:** Leichter Sommersalat mit Ebly

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr