

# LINSENSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2018



Habt Ihr Lust auf Linsen und wollt mal was Neues ausprobieren? Ich zeige Euch einen einfachen Rote-Linsen-Salat. Er ist in etwa 25 Minuten zubereite. Ihr könnt den Salat warm oder kalt essen. Dieser Linsensalat macht sich auch gut in einer Box auf den Weg zur Arbeit. Der Salat ist mit Feta vegetarisch, ohne vegan. Linsen passen in eine eiweißreiche Low-Carb-Ernährung.

## ***Zutaten für 4 Portionen:***

- 1 Becher rote Linsen
- 1 Packung Suppengrün
- 1 mittlere Zwiebel
- 3 große Tomaten
- 200 g Feta
- 2 EL Balsamico
- je 2 TL Senf, Ahornsirup
- Basics: Öl, Salz, Pfeffer

## ***Zubereitung:***

Linsen bissfest kochen. Zwiebeln und Suppengrün würfeln, in Öl andünsten. Mit Ahornsirup karamellisieren. Danach mit Essig ablöschen. Tomaten würfeln. In einer Schüssel die Tomaten, Linsen und Gemüse vermischen. Feta zerbröseln und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing aus Balsamico, Senf mischen und unter den Salat rühren. Fertig

***Tipps:*** Ihr könnt auch braune Linsen verwenden. Auch das Dressing kann abgewandelt werden. Es passt auch ein Fruchtesig wie zum Beispiel Himbeeresig super zu dem Salat.

*Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:* [Kichererbsen-Curry](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Ausprobieren. Wenn Ihr nach Rezepten sucht oder weitere Tipps von mir haben wollt, schreibt mir. Bis dahin alles Liebe

eure Karin

---

# GEFÜLLTE CHAMPIGNONS mit Hirse, Feta & Tomaten

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2018



Ich mag Pilze sehr. Früher habe ich sie selbst im Wald gesammelt. Das war sehr entspannend. Heute kaufe ich sie auf dem Markt. Man kann sie einfach mit Zwiebeln in etwas Butter dünsten. Dazu Brot oder Kartoffeln mit viel Petersilie und schon ist eine leckere Mahlzeit fertig. Heute habe ich eine neue vegetarische Idee für euch.

## **Zutaten für 4 Personen:**

- 6 – 8 Champignons
- 1 große Tasse Hirse
- 2 Tassen Wasser (oder Gemüsebrühe)
- 200 g Feta
- 4 Tomaten
- Petersilie
- Frühlingszwiebeln
- sowie Basics Salz, Pfeffer, Olivenöl, Balsamico

## **Zubereitung:**

Zuerst Hirse abwaschen. Als Nächstes mit dem Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Ab da köcheln lassen bis kein Wasser mehr vorhanden ist. Die Tomaten würfeln. Stiel aus den Pilzen brechen und kleinschneiden. Ebenso mit Feta und Kräutern verfahren. In der Zwischenzeit ist die Hirse fertig und wird mit dem Käse, den Kräutern und den Tomaten vermengt. Mit Gewürzen, Essig und Öl abschmecken. Diesen Salat in die Champignons füllen und in eine Auflaufform geben. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei ca. 180°C etwa 15 Minuten garen. Und schon sind die gefüllten Champignons fertig.

**Tipp:** Auch bei diesem Gericht dürft ihr eure Fantasie freien Lauf lassen. Ihr könnt zu den Pilzen einen Salat, Kartoffeln oder Reis servieren. Ebenso kann die Füllung variieren, zum Beispiel die Hirsefüllung durch Reis und Gehacktes ersetzen.

*Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:* [Bunter Hirsesalat](#)

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen,

## AZUKIBOHNEN-SUPPE mit Ananas

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2018



Letztens habe ich die Azukibohne für mich entdeckt. Sie sieht nicht nur spannend aus, sie ist auch super gesund. Natürlich habe ich wieder recherchiert, woher sie kommt und was sie zu bieten hat. Die Azukibohne hat ihren Ursprung in China und gehört jetzt in Japan zu den Nationalzutaten. Sie wird in Süßspeisen, als Salat oder zu Suppen verarbeitet.

Natürlich habe ich auch ein leckeres veganes Rezept für euch. Schaut selbst:



### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Becher Azukibohnen
- 5 mittlere Kartoffeln
- 2 Paprikaschoten
- 1/2 Ananas
- 1 mittlere Zwiebel

### **Basics:**

- 750 ml Wasser (optional Gemüsebrühe)
- Öl zum Andünsten
- Salz, Pfeffer, Chili, Kümmel (oder Kreuzkümmel) zum Würzen
- optional 1 Chilischote und Saft einer Zitrone

### ***Zubereitung:***

Die Bohnen am Abend zuvor in kaltem Wasser einweichen. Das Gemüse waschen und würfeln. Ananas schälen und ebenfalls würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel und Paprika andünsten. Die eingeweichten Azukibohnen unter fließendem Wasser abspülen und zu der Zwiebel geben, mit Wasser ablöschen. Das ganze etwa 45 Minuten köcheln, nach etwa 25 Minuten die Kartoffeln dazugeben und alles würzen. Zum Schluss die Ananaswürfel zu den Bohnen geben, kurz aufkochen und noch einmal abschmecken. Nun kann die Suppe serviert werden.

***Tipps:*** Zu dem süßen Geschmack der Ananas passen gut die Schärfe einer Chilischote und die Säure einer halben Zitrone. Auch runden Kräuter den Geschmack und die Optik ab. Die Suppe schmeckt aufgewärmt noch besser.

***Gesundheitstipps:*** Die Inhaltsstoffe sind so toll, dass sie regelmäßig auf unseren Tisch sollte. Magnesium und Mangan unterstützen unser Herz-Kreislauf-System und wirken der Übersäuerung unseres Körpers entgegen. Zusätzlich bietet die Bohne Zink, Eisen sowie viele B-Vitamine. Diese Kombination in Verbindung mit vielen Ballaststoffen leiten Toxine aus und wirken entwässernd. In der TCM werden Azukibohne sehr oft verwendet, sie wirken sich positiv auf Blase, Nieren und Darm aus.

*Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Indische Linsensuppe](#)*

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren,

eure Karin