MEDITERRANE PIZZA

geschrieben von Karin Knorr | 17. Mai 2016

Gäste haben sich angesagt. Da mache ich gern etwas, das vorbereitet werden kann. Eine Pizza kommt immer an. Wenn sie dazu noch einfach geht und nicht so fettig ist, schmeckt sie auch richtig lecker. Der Boden wird ganz dünn ausgerollt und nach Wahl belegt. Schaut auf meinem YouTube – Video, welchen Spaß wir dabei hatten.

Zutaten für 5 dünne Pizzaböden:

- 500 g Mehl (400 g Mehl 550 und 100 g Vollkornmehl)
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Meeressalz
- 1 Prise Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 300 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Die Hefe in dem Wasser auflösen, Olivenöl und Zucker hinzufügen, kurz ruhen lassen. Jetzt Mehl und Salz auf eine große Fläche schütten. Eine Mulde hineindrücken. Langsam das Wasser hineingießen und vom Rand das Mehl zur Mitte ziehen. Dafür eignet sich eine Gabel. So arbeitet ihr das Mehl Stück für Stück ein und knetet es dann mit sauberen, bemehlten Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig. Wer eine Küchenmaschine hat, kann natürlich auch diese verwenden. Der Teig sollte etwa 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen (bis er sich verdoppelt hat). In dieser Zeit kann man sich dem Belag zuwenden.

Zutaten für die Tomatensoße:

- 300 g geschälte Tomaten (aus der Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Tabasco
- Kräuter nach Wahl (z.B. Oregano, Basilikum)

Zubereitung:

Die Knoblauchzehe durch die Presse drücken und in die pürierten Tomaten geben. Kräuter und Gewürze zufügen und verrühren. Wir haben sie kalt auf die Pizza gestrichen. Man kann sie auch noch etwas köcheln und einreduzieren.

Zutaten für den Belag:

Hier könnt ihr eure Fantasie walten lassen. Zum Beispiel könnt ihr aus folgenden Zutaten wählen:

Thunfisch, Zwiebeln
Parmaschinken, Parmesan, Rucola
Tomaten, Mozzarella, Basilikum
Spinat,
Oliven
Peperoni
und und und

Alle Zutaten am besten in Stücke schneiden und in kleinen Schüsseln beiseitestellen.

Zubereitung der Pizza:

Der gesamte Teig wird nun noch einmal auf einer bemehlten Fläche gut durchgeknetet. Jetzt teilt man den Teig in 5 gleich große Kugeln und rollt die erste aus. Nun darf jeder seine Pizza belegen. Und ab damit in den Ofen bei 180 Grad Umluft. Nach etwa 10 bis 15 Minuten ist sie fertig.

Wir bilden dann „Geschmacksgruppen“ und teilen die Pizza-Stücke brüderlich und schwesterlich. Da jede Pizza einzeln gebacken wird, sitzen wir alle lange am Tisch und warten gespannt, was wir so gezaubert haben. Dazu schmecken frische Salate oder gegrilltes Gemüse und auch ein schönes Glas Rotwein. Ich hoffe, ihr habt ebenso viel Freude am gemeinsamen Kochen wie wir.

Womit belegt ihr eure Pizza? Ich freue mich über eure Ideen und Kommentare,

eure Karin Knorr

Pikanter Burger mit Mango-Chutney

geschrieben von Karin Knorr | 17. Mai 2016

Burger sind doch irgendwie lecker und immer gefragt. Burger-Restaurants wachsen wie die Pilze aus dem Boden und die Beläge werden immer ausgefallener. Ich habe mich heute einmal für einen einfachen, preiswerten und gesunden Burger entschieden. Seht selbst:

Zutaten für 2 Burger:

- 300 g Rinderhack
- 2 Burger-Brötchen
- 1-2 mittlere Zwiebeln
- 200 g Champignons
- 2 Scheiben Cheddar
- 1 Hand voll Jungen Spinat
- 1 Chili
- 2 EL Mango-Chutney
- 2 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Wenn wir uns ein wenig organisieren, ist der Burger richtig schnell zubereitet. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, klein geschnittener Chili und Senf verrühren und zu zwei flachen Burgern formen. Zwiebeln und Pilze in Ringe schneiden und schon geht es los. Pfanne erhitzen, die Fleischstücke von beiden Seiten (je 2 Minuten) kräftig anbraten. Die Käsescheiben auf das Fleisch legen. Jetzt die Pilze und Zwiebeln in die Pfanne geben und leicht andünsten. Die Brötchen im Toaster aufbacken und schon können wir sie belegen. Auf zwei Hälften das Mango-Chutney verteilen, je ein Burger drauf. Dann kommen die Pilze und Zwiebeln dazu. Den Burger runden wir ab, in dem wir Spinatblätter und noch etwas Chutney verwenden. Deckel drauf und fertig ist ein leckerer und saftiger Burger.

Tipp: Auch hier ist wieder alles erlaubt, was schmeckt. Es gibt auch andere Chutneys. Oder man nimmt einen anderen Salat. Wer keine Pilze mag, kann auch Tomaten oder anderes Gemüse verwenden. Meine Intension ist es, dass ihr mit wenigen Handgriffen Mahlzeiten selbst zubereiten.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Linsenfrikadelle ist eine schöne Alternative zum Fleisch.

Ich wünsche euch wieder viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

SPINAT – LACHS -OMELETT

geschrieben von Karin Knorr | 17. Mai 2016

Low Carb ist in aller Munde. Beim Abnehmen und auch beim Sport spielen gute Eiweiße und Fette eine große Rolle. Kohlenhydrate in Form von Nudeln, Pizza und Brot werden reduziert. Ich zeige euch jetzt, wie man ein leckeres Omelett ganz schnell zubereiten kann.

Zutaten für 2 Omeletts

- 3 Eier
- 150 g frisch geriebenen Käse (nach Belieben)
- 2 Handvoll frischen Spinat
- 100 g Frischkäse
- 4 Scheiben Räucherlachs
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer, Chili
- Öl

Zubereitung

Die Zubereitung ist ganz schnell erzählt. Den Spinat in einer Pfanne kurz andünsten, abkühlen lassen. Geriebenen Käse mit den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili (von jedem etwa eine Messerspitze) würzen. Dann den Spinat unterheben. Daraus zwei Pfannkuchen in etwas Öl backen. In der Zwischenzeit den Frischkäse mit Zwiebelringen, Salz und Pfeffer anrühren. Man kann auch andere Kräuter verwenden, zum Beispiel Kresse, Schnittlauch oder Petersilie. Auf die lauwarmen Omeletts den Frischkäse streichen und mit dem Räucherlachs belegen. Nun alles ganz stramm zusammenrollen und genießen.

Tipp: Entweder gleich essen oder in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank lagern. Beide Varianten schmecken richtig lecker.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Linsenfrikadelle

Ich wünsche euch viel Freude beim Zubereiten,

Eure Karin Knorr

GEFÜLLTE TOMATEN – mediterran

geschrieben von Karin Knorr | 17. Mai 2016

Mein Wunsch ist es, Gerichte von euch und euer Business hier auf meinem Blog zu präsentieren. Das eine oder andere Rezept habe ich bereits bekommen und auch schon nachgekocht. Heute gibt es gefüllte Tomaten von meiner Freundin Johanna. Diese sind super schnell zubereitet und schmecken richtig lecker. Johanna ist Perlenkünstlerin und hat mich mit ihren Glitzerperlen verzaubert. Da ist es nur logisch, dass ich auch ihren Schmuck trage. Diesen könnt ihr auch auf meinen Videos bewundern. Und schon geht es los. Man nehme ….

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Tasse Hirse, 2 Tassen Wasser (oder Gemüsebrühe), etwas Salz
- 200 g Feta
- 4 Fleischtomaten
- Petersilie
- Frühlingszwiebeln
- 3 getrocknete Tomaten (in Öl)
- Salz, Pfeffer, Oregano
- Olivenöl

Zubereitung:

Zuerst Hirse gründlich waschen. Danach mit dem Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen, ab da köcheln lassen, bis kein Wasser mehr vorhanden ist. Die Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und mit einem Löffel auskratzen, dies in einer Schüssel aufbewahren. Als Nächstes werden Feta, Kräuter und getrocknete Tomaten klein geschnitten. In der Zwischenzeit ist die Hirse fertig und wird mit dem Käse, den Kräutern und den getrockneten Tomaten vermengt. Das Ganze wird mit den Gewürzen abgeschmeckt. Dieses Gemisch nun in die Tomaten füllen und in eine Auflaufform stellen. Aus dem Inneren der Tomate habe ich eine Soße zubereitet – einfach pürieren, mit einem Löffel Schmand oder Käse verrühren, mit den Gewürzen abschmecken und zu den Tomaten in die Form geben. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei ca. 150°C etwa 15 Minuten garen.

Tipp: Auch bei diesem Gericht dürft ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen. Ihr könnt zu der Tomate einen Salat, Kartoffeln oder Reis servieren. Ebenso kann die Füllung variieren. Wer mag kann die Hirsefüllung durch Reis, Gehacktes oder Fisch ersetzen.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Bunter Hirsesalat

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

LINSENFRIKADELLE – lecker, einfach, vegetarisch

geschrieben von Karin Knorr | 17. Mai 2016

Ich suche immer wieder nach neuen Ideen, die ich schnell in den Alltag integrieren kann. Hier habe ich mal eine Frikadelle aus braunen Linsen zubereitet. Wurde von meiner Familie als sehr gut befunden.

Zutaten:

- 250 g braune Linsen
- 2 Möhren
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 1 Hand voll Petersilie
- 1 Chili
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- Öl
- Paniermehl
- Thymian, Salz, Pfeffer, Chili, Koriander, Kreuzkümmel
- Joghurt-Dip

Zubereitung:

Die Linsen mit dem Thymian im Wasser so lange köcheln lassen, bis sie anfangen zu zerfallen. In der Zwischenzeit die Möhren raspeln, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Petersilie klein schneiden. Die Möhren, Zwiebeln und den Knoblauch im Öl dünsten, mit der Petersilie vermischen und vom Herd nehmen. Jetzt die weichen Linsen mit den Zwiebeln, der gewürfelten Chili, dem

Ei, Mehl und Paniermehl vermengen und kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Zu kleinen Frikadellen formen und auf ein Backblech legen. Bei 200 Grad zirka 12-15 Minuten backen. Joghurt mit Kräutern anrühren und servieren. Das Video dazu findet ihr wie immer auf meinem YouTube-Kanal.

Tipp: Die Frikadelle kann man auf Brot oder Brötchen essen, aber auch gern zu einen Salat genießen. Ihr könnt wie immer mit den Kräutern und Gewürzen variieren. Senf passt gut in die, aber auch zu der Frikadelle. Sie macht sich gut auf einem Buffet und kann gut vorbereitet werden. Schmeckt gut warm, ist auch super lecker kalt.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: Linsen in allen Farben

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr