

ZWETSCHGENKNÖDEL – einfach und so Lecker

geschrieben von Karin Knorr | 12. Oktober 2016



Wieder einmal haben Suna und ich gemeinsam gekocht. Wir beide lieben es, neue Rezepte auszuprobieren oder auch traditionelle Gerichte miteinander zu teilen. Die Zwetschgenknödel habe ich noch nie selbst gemacht oder gegessen und so planten wir einen schönen gemeinsamen Tag. Dieser wurde wieder mit der Kamera festgehalten. Seht bei [Suna Pfeif Kommunikationsdesign](#) vorbei.

Die Knödel kommen aus Tschechien, Ungarn oder Österreich und es gibt viele verschiedene Varianten, diese Süßspeise zuzubereiten. Hier geht es zu unseren

Zutaten für 10 Knödel:

- 1 kg Zwetschgen (sehr reif)
- 1 kg Dinkelmehl
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- ca. 500 ml Milch
- 1 Prise Salz
- Quark oder Joghurt
- optional Kokosblütenzucker, Kokosflocken und Zimt
- Butter
- geröstetes Dinkelpaniermehl

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver, Salz und Zucker vermischen. Langsam die Milch dazugeben und mit einem Holzlöffel verrühren oder gleich mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Etwas ruhen lassen. In dieser Zeit werden die Zwetschgen entkernt und Wasser zum Kochen gebracht. Den Teig in gleich große Portionen teilen und leicht flach drücken. In die Mitte jeder Teigscheibe 1 Zwetschge geben, mit Teig umhüllen und mit angefeuchteten Händen zu glatten Knödeln drehen. Diese kommen jetzt in das heiße Wasser und ziehen zirka 15 Minuten gar. Schwimmen sie oben, sind sie fertig. Zu den Knödeln haben wir einen süßen Quark, geröstete Semmelbrösel und zerlassene Butter serviert.

Tipp: Für die Knödel kann man auch einen Teig aus Quark, Kartoffeln, Grieß oder Hefe verwenden. Mit Zimt und Zucker sind sie bestimmt auch lecker. Wer keine Zwetschgen mag, nimmt Marillen oder Trockenfrüchte.

Ich habe diese Knödel nun auch auf meinem YouTube-Kanal und auf den Zucker verzichtet. Wir hatten nicht das Gefühl, dass er fehlte.

Mir haben die Knödel sehr gut geschmeckt. Wenn ihr euer Rezept auf meiner Seite sehen, Kindheitserinnerungen oder ein Rezept neu aufleben lassen wollt, kontaktiert mich. Gern koche ich dieses nach und präsentiere euren Namen mit eurer Webseite. Mir macht es immer wieder Spaß, neues auszuprobieren.

Hier findet ihr weitere lecker Rezepte: [westfälische Götterspeise, Creme – Törtchen](#)

Nun wünsche ich euch guten Appetit,

eure Karin Knorr

[Risotto mit Spargel und Ziegenfrischkäse](#)

geschrieben von Karin Knorr | 12. Oktober 2016



Mein heutiges Rezept gehört ebenfalls in die Rubrik „mit Freunden kochen“ und „Spargelessen“. Der Spargel-Erdbeeren-Salat war eine super Vorspeise. Als Hauptspeise servierten wir, meine Freundin Suna und ich, ein Risotto. Das war ein Gedicht und hat uns allen sehr gut geschmeckt. Den 2. Teil unserer Foto-Session könnt ihr wieder auf ihrem Blog [Suna Pfeif Kommunikationsdesign](#) anschauen. Und nun kommen wir zum Rezept.



Spargelrisotto

Zutaten für 4 Personen:

- je 500 g weißen und grünen Spargel
- 250 g Risottoreis
- 200 ml Weißwein
- 900 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 100 g Ziegenfrischkäse
- Salz und Pfeffer
- Öl

Zubereitung:

Von dem grünen Spargel die Enden entfernen und ihn in Stücke schneiden. Den weißen Spargel vom „Kopf“ zum „Fuß“ schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Wir haben sie getrennt blanchiert. Die Möhren, Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und in einem großen Topf mit Öl andünsten. Reis hinzufügen und eine Minute weiter dünsten. Der Reis wird nun mit Weißwein abgelöscht und ab jetzt muss gerührt (einmassiert) werden. Das ganze sollte bei mittlerer Hitze geschehen. Wenn ihr das Gefühl habt, die Masse wird sämig, gebt Gemüsebrühe dazu. Das geschieht solange, bis die Brühe verbraucht ist. Nach ungefähr 20 Minuten darf sich der Spargel dazugesellen. Unter Rühren etwa 8-10 Minuten weiter garen. Eventuell noch noch etwas Brühe (Spargelwasser) dazu geben. Am Ende der Garzeit wird der Ziegenfrischkäse unter gehoben. Vor dem Servieren wird alles noch mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Tipp: Dieses Risotto kann man pur essen oder wie in unserem Fall mit einer gebratenen Hähnchenbrust an Bärlauchpesto serviert. Wer Ziegenkäse nicht mag, verwendet einfach einen anderen Käse.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Spinatsalat an Avocado](#)

Wenn ihr euer Rezept auf meiner Seite sehen wollen, kontaktiert mich. Gern koche ich auch dieses nach und präsentiere euren Namen mit eurer Webseite. Mir macht es immer wieder Spaß, neues auszuprobieren. Nun wünsche ich einen

guten Appetit,
eure Karin Knorr

GEMEINSAMES KOCHEN – Ofengemüse mit Hähnchenbrustfilet

geschrieben von Karin Knorr | 12. Oktober 2016



Heute habe ich wieder ein Gericht für euch, dass wir so einfach aus dem Hut gezaubert haben. „Gemeinsam Kochen“ stand auf dem Programm und dabei entstand dieses Rezept mit Video auf Youtube. Nehmt es als Anregung und verwendet die Zutaten, die ihr gern esst.

Zutaten für 8 Personen:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Paprikaschoten
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 5 große Champignons
- 8 Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Frühlingszwiebeln
- Oliven
- 200 g Feta
- Kräuter
- 200 ml Sahne, 200 ml Milch, Salz, Pfeffer, Chili, Öl

Zubereitung:

Die Zubereitung ist ganz einfach. ihr schneidet alle Zutaten in mundgerechte Stücke und gebt sie in eine große Schüssel. Heizt den Backofen vor (etwas 180-200 Grad), bratet die Hähnchenstreifen in etwas Öl in der Pfanne an. Mischt die klein geschnittenen Kräuter mit der Sahne und Milch und schmeckt es mit Gewürzen eurer Wahl ab. Wir haben verschiedene Gewürze wie Paprika, Pfeffer, Kümmel, Salz verwendet. Das muss auf jeden Fall etwas kräftiger schmecken, da es ins Gemüse einzieht. Die Kräuter-Sahne-Mischung gießt ihr

über das Gemüse und mischt es gut durch. Nun kann alles, inklusive Fleisch, auf ein gefettetes Blech und in den Backofen. Nach etwa 20-25 Minuten haben wir Feta und Oliven über dem Gemüse verteilt. Noch weitere 10 Minuten backen, anrichten und genießen.

Tipp: Ich verwende sehr gern die fleischlose Variante. Hier einfach das Gemüse in Öl, Rosmarin und Kräuter nach Wahl marinieren und ebenso im Ofen garen. Wer größere Portionen verwendet, kann Kartoffeln und Möhren etwas vorkochen. Es geht auch mit anderem Gemüse wie Brokkoli oder Blumenkohl....

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Spaghetti an Tomate-Mozzarella](#)

Ich hoffe, euch mit dieser Idee wieder ein wenig inspiriert zu haben und wünsche viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr