Putengeschnetzeltes an Ananas

geschrieben von Karin Knorr | 8. November 2016

Mir wurde die Frage gestellt, nach welcher Ernährungsform ich bevorzuge. Neumodisch heißt es jetzt „Flexitarier“ Ich esse sehr vielseitig. Jedoch verwende ich sehr wenig Fleisch und kaum Wurst. Wenn es möglich ist, hole ich es direkt beim Züchter/Bauern. Wie Ihr erahnen könnt, gibt es heute etwas mit Fleisch. Eigentlich hatte ich Lust, eine Ananas zu verarbeiten. Was daraus geworden ist, könnt ihr auf meinem YouTube – Kanal sehen.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Putenschnitzel
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 dicke Scheibe Ananas
- 1 Stück Ingwer (30 g)
- 150 ml Orangensaft
- 1-2 Esslöffel Essig (ich hatte Maracuja-Essig)
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Teelöffel Honig
- Salz, Pfeffer, Chili oder Curry
- 1 Esslöffel Kokosöl

Zubereitung:

Das Gemüse, die Ananas und das Fleisch in Streifen oder Würfel schneiden. Kokosöl in der Pfanne heiß werden lassen und das Fleisch kross von allen Seiten anbraten lassen. Aus der Pfanne heraus nehmen und beiseite legen. Jetzt Zwiebeln, Möhren und Paprika unter Rühren etwa 3-4 unter anbraten. Ingwer dazu geben kurz mit andünsten. Orangensaft, Essig, Tomatenmark, und Honig in die Pfanne geben und kurz durchziehen lassen. Fleisch und Ananas dazu geben und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Tipp: Wer gern scharf isst, kann eine Chilischote oder mehr Ingwer verwenden. Diese wirken entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Das

Gericht schmeckt auch ohne Fleisch. Zu dem Geschnetzelten passt gut Naturreis oder eine Scheibe Brot.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: Hähnchenpfanne mit Kartoffeln, Pesto und gedünstetem Gemüse.

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen oder neu kreieren. Guten Appetit

eure Karin Knorr

ITALIENISCHE GEMÜSESUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 8. November 2016

Letztens habe ich mit meinen Teilnehmern eine Gemüsesuppe gekocht. Die ist so lecker geworden, dass ich sie gleich auf meinem YouTube-Kanal für euch nachgekocht habe. Jetzt musste ich noch schauen, ob alle Zutaten vorrätig waren und los ging es. Schaut selbst:

Zutaten für 4 Personen:

- ca. 500 g dicke Bohnen (ich hatte sie im Glas, getrocknete gehen auch)
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 100 g Sellerie (ich hatte 2 Stangen Staudensellerie)
- 2 Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose Pizzatomaten
- ca 1 Liter Wasser (alternativ selbst gemachte Brühe)
- ca 50 g Suppennudeln
- 2-3 Blätter Kohl (ich hatte Schwarzkohl)
- Kräuter zum Garnieren
- Öl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alles Gemüse waschen und in Streifen oder Würfel schneiden. Öl in einen Topf geben und Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Kartoffeln, Möhren darin ca. 2

Minuten braten. Danach kommen Tomatenmark, Tomaten, Brühe und Bohnen dazu. Aufkochen und bei kleiner Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss geben wir die Nudeln und den klein geschnittenen Kohl dazu und lassen es nochmals 15 Minuten gar ziehen. Jetzt wird die Suppe mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und kann serviert werden. Ich habe Saure Sahne, Parmesan und das klein geschnittene Kraut vom Sellerie verwendet, um die Suppe zu garnieren.

Tipp: Zu dieser Suppe passt auch Schinkenspeck. Dieser wird in Würfel geschnitten und als erstes in einem Topf angebraten. Danach wie beschrieben. Auch bieten Gemüseeintöpfe wie diese sehr viele Vitalstoffe. Besonders viel Eiweiß ist durch die Bohnen enthalten.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: Gräupchensuppe aus Omas Küche

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

Hähnchenpfanne mit Kartoffeln und Pesto

geschrieben von Karin Knorr | 8. November 2016

Geht es euch auch ab und an so, dass ihr viele einzelne Zutaten vom Wochenende übrighabt? Hier ist wieder die kreative Köchin gefragt :). Ich nehme mir dann eine Pfanne und alles kommt hinein. Das habe ich wieder mit der Kamera festgehalten und auf meinen YouTube-Kanal hochgeladen. Diese Zutaten hatte ich zur Verfügung.

Zutaten für 2 Personen

- 1 Hähnchenbrust
- 1 Handvoll Kartoffeln
- 1 Paprikaschote
- 1 Möhre
- 1 Stange Sellerie
- 2 Tomaten
- 4 Champignons
- 1 Zwiebel

- 1 Chilischote
- Kokosöl, Salz und Pfeffer
- Für das Pesto hatte ich: Erdnüsse, Rucola, Grana Padano, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitrone

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und mit Schale kochen. Alle anderen Zutaten klein schneiden. Kokosöl erhitzen und das Fleisch darin kurz anbraten. Dann kommen nach und nach die Zwiebel, die Paprika, Sellerie und Möhre sowie Tomaten und Chili dazu. Das alles lässt man zirka 10 Minuten schmoren. In der Zwischenzeit kann man das Pesto zubereiten. Alle Zutaten dafür mit dem Mörser zerstoßen oder im Mixer pürieren. Nun können die Pilze in die Pfanne und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sind die Kartoffeln fertig, kann angerichtet werden.

Tipps: Das ist wieder ein Rezept, wo alles erlaubt ist. Statt Fleisch kann auch Feta genommen werden. Jedes andere Gemüse passt.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Linsenbolognese

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren. Ich würde mich über eure Ideen oder Ergebnisse freuen und wünsche euch guten Appetit.

Eure Karin Knorr

Gebratener Reis mit Cabanossi

geschrieben von Karin Knorr | 8. November 2016

Entscheide ich mich für ein Reisgericht, koche ich meist die doppelte Menge. So kann ich ihn am nächsten Tag noch einmal verwenden. Oder man nimmt ihn für einen Entschlackungstag. Ich hatte bei diesem Gericht auch zirka 500 g Reis übrig und daraus dieses Gericht gezaubert:

Zutaten für 4 Personen:

500 g gekochten Reis
100 g Cabanossi
2 Möhren

100 g Mais (TK)
100 g Erbsen (TK)
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
Frühlingszwiebeln
Sojasoße
Öl zum Braten
Salz, Pfeffer, Chili zum Würzen
Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

Wer keinen Reis hat, kocht sich seinen Lieblingsreis nach Anweisung. Ich rechne eine kleine Tasse für eine Person und 2 Tassen Wasser. Wenn er kocht, die Energiezufuhr verringern und so lange auf dem Herd (zwischendurch umrühren) lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. Das dauert zirka 25 bis 30 Minuten. In der Zwischenzeit Paprika, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Würstchen kleinschneiden. Öl im Wok (eine große Pfanne tut es auch) erhitzen, die Möhren darin eine Minute braten, dann die klein geschnitten Zutaten (außer Frühlingszwiebeln) sowie Mais und Erbsen hinzu fügen und ebenfalls eine Minute unter rühren dünsten. Zum Schluss kommt der Reis dazu. Das ganze ungefähr 3 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Chili, Sojasoße und Kräutern abschmecken. Dann kann serviert werden.

Tipp: Ich habe zusätzlich aus zwei Eiern ein Omelett gebraten, in Streifen geschnitten und zum Schluss mit dem Reis in die Pfanne getan.

Das Rezept könnte euch auch interessieren: Putenschnitzel an Kuskus

Ich wünsche Guten Appetit

eure Karin Knorr