

LINSEN DAL

geschrieben von Karin Knorr | 1. Februar 2023



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder einmal ein leckeres Linsengericht für euch. Linsen gehören zu meinen Lieblingen. Man kann so viele leckere Gerichte aus Ihnen zaubern. Dal ist ein Gericht aus Indien und kann mit allen Hülsenfrüchten zubereitet werden. Es gibt viele verschiedene Rezepte. Ich habe mich wieder für ein ganz einfaches entschieden. Alle Zutaten davon habe ich im Vorrat.

Zutaten für 4 Personen

- 300 g rote Linsen
- 400 g Tomaten aus der Dose (im Sommer gern frisch)
- 400 ml Kokosmilch

Basics:

- 1 Stück Ingwer
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Öl, je $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln, in einen Topf mit etwas Öl andünsten. Gewürze dazugeben und kurz rösten. Als Nächstes fügen wir Linsen, Tomaten und Kokosmilch hinzu und lassen es in etwa 25 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer noch einmal abschmecken.

Tipps: Dal könnt ihr als Hauptspeise oder als Beilage essen. Ich habe es zum Beispiel mit Reis serviert. Natürlich ist es auch lecker mit Fladenbrot.

Gesundheitstipps: Dal ist ein veganes Gericht, dass unser Herz-Kreislauf-System unterstützt. Die Linsen im Dal senken den Cholesterin- sowie Zuckerspiegel, sind ballaststoffreich und bieten sehr viele Vitamine und Mineralstoffe. Dazu gibt es bereits einen Beitrag von mir. [Einfach hier klicken](#).

Ich hoffe sehr, euch gefällt dieses Gericht und ihr kocht es nach. Über Feedback freue ich mich natürlich.

Liebe Grüße,
eure Karin Knorr

FEINE RADIESCHEN – BLÄTTER – SUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 1. Februar 2023



Hallo meine Lieben, ich habe nun doch sehr viel mehr Zeit als vor Corona. Am Anfang habe ich mich sehr schwer getan, überhaupt etwas anzufangen. Jetzt habe ich mich durch viele Kartons und gesammelte Werke durchgewuselt und bin auf interessante Rezept – Ideen gestoßen. Radieschen mag ich sehr gern. Verwende sie oft in Salaten, Suppen oder Dips. Die Blätter hatte ich bisher weggeworfen. Beim letzten Bund war es anders. Ich habe aus den Blättern und wenigen weiteren Zutaten eine leckere, cremige Suppe gekocht.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Radieschenblätter
- 5 Frühlingszwiebeln
- 200 g Spinat, frisch
- 1 EL Butter
- 400 ml Gemüsefond
- Creme Fraiche optional

Basics:

- Salz, Pfeffer, Chili, Muskat

Zubereitung:

Die Radieschenblätter sowie den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln komplett in kleine Ringe schneiden. In einem Topf die Butter so lange erhitzen, bis sie aufschäumt. Nun Frühlingszwiebeln in der Butter dünsten, bis sie zusammenfallen. Als Nächstes die Radieschen-Blätter und den Spinat dazugeben und etwa 2 Minuten köcheln lassen. Den Gemüsefond

dazu gießen und aufkochen. Jetzt den Topf vom Herd nehmen und die Suppe pürieren. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Tipps: Ich empfehle diese Suppe als Vorspeise oder zum Abendessen mit einer Scheibe Brot. Ihr könnt auch Garnelen oder gebratenen grünen Spargel dazu servieren. Cremiger wird diese grüne Suppe, wenn ihr ein bis zwei Löffel Creme Fraiche unter die Suppe rührt. Lecker ist sie auch mit Kokosmilch. Probiert es einfach aus und berichtet mir, wie ihr sie aufgepeppt habt.

Gesundheitstipps: Frische Radieschenblätter enthalten Kalium, Eisen, Magnesium, Vitamin C und Senföle. Diese Suppe passt gut in die gesunde Ernährung unter anderem zur Gewichtsreduktion, zum Entschlacken oder bei Bluthochdruck.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Gemüsebrühe DIY](#), [Erdnusssuppe](#).

Radieschenblätter könnt ihr in Smoothies, Salaten oder Dips verwenden. Geschmacklich passen die Blätter auch in ein Pesto. Ich werde beim Kauf von Radieschen jetzt immer darauf achten, dass die Blätter frisch sind und sie verwenden. Weitere Rezepte gibt es bald hier auf meinem Blog.

Viel Spaß beim Experimentieren oder Nachkochen. Bleibt gesund.

Eure Karin Knorr

Pikanter Burger mit Mango-Chutney

geschrieben von Karin Knorr | 1. Februar 2023



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