

ZITRONEN SPAGHETTI – Pasta mit fermentierten Zitronen

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2020



Hallo meine Lieben,

ich werde euch in diesem Jahr wieder viele neue und leckere Gerichte vorstellen. Wie immer leicht, lecker und gesund. Bei dem ersten Rezept in 2020 verwende ich fermentierte Zitronen. Diese sind in der Marokkanischen Küche eine Spezialität.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Spaghetti
- 1 Salzzitrone (alternativ BIO-Zitrone)
- 300 g Erbsen (TK)
- 200 ml Sahne
- 50 g Parmesan
- Petersilie (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Pasta nach Packungsanweisung kochen. Käse reiben, Petersilie klein schneiden und mit der Sahne in einem hohem Gefäß pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und etwa 200 ml Wasser aufbewahren. Die Pasta in den heißen Topf geben und mit der Soße begießen. Saugen die Nudeln zu viel Flüssigkeit auf, mit dem aufgehobenen Nudelwasser auffüllen. Zum Schluss kommen die Erbsen dazu. Alles im Topf miteinander vermengen. Die Pasta auf einem Teller servieren, mit Olivenöl beträufeln und genießen. Die genaue Anleitung findet ihr in meinem Video auf YouTube.

Tipps: Wer keine Salzzitronen hat oder mag, kann auch Biozitronen verwenden. Die Schale mit einer Bürste unter heißem Wasser reinigen. Dann wie die Salzzitronen verwenden. Ich finde diese Soße zu den Nudeln sehr lecker.

Gesundheitstipps: Vermentiertes Obst oder Gemüse ist sehr bekömmlich. Unterstützt die Darmflora und somit unser Immunsystem.

Diese Rezepte könnten euch auch gut gefallen: [Hauptgerichte](#), [Pasta](#), [Pizza](#)

Ich wünsche euch alles Liebe für 2020 und viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin Knorr

HELLO FRESH – eine gute Alternative?

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2020



Hallo meine Lieben

Heute möchte ich noch einen Artikel von meinem alten Blog aufleben lassen. Es geht um Hello Fresh (unbezahlte Werbung). Wie ich im damaligen Beitrag geschrieben habe, bestelle ich mir auch heute noch meine Kochboxen. Bisher kamen sie alle zuverlässig und pünktlich bei mir an. Die Gerichte sind allesamt einfach und super lecker. Kennt ihr Hello Fresh? Habt ihr die Kochbox schon einmal getestet? Wie ist euer Fazit?

Beitrag vom 13.12.2015

Wer in letzter Zeit viel unterwegs ist, sei es mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder im Internet, kommt an dem Namen „Hello Fresh“ nicht vorbei. Ein Stand am Dortmunder Hauptbahnhof, Gutscheine bei der Bestellung im Netz sowie überall Werbung. Auch mich hat es neugierig gemacht.

Was steht hinter Hello Fresh

Hello Fresh ist ein Start-up-Unternehmen, dass 2011 von 3 jungen Leuten gegründet wurde. Die Unternehmer gehen mit dem Trend, sich alles nach Hause liefern zu lassen. Frisch zu kochen, ohne vorherige Planung, Einkaufen sowie Lebensmittel und Gewürze über zu haben, ist für viele ein einmaliges Angebot. Hello Fresh möchte jedem die Möglichkeit geben, Freude am gesunden und

leckeren Kochen zu entdecken. Dabei achtet das Unternehmen ganz besonders auf eine ausgewogene Ernährung. Gleichzeitig werden regionale Anbieter mit ins Boot geholt, also alle Zutaten haben kurze Transportwege und sind frisch. Das das Unternehmen mit ihrer Idee immer mehr Menschen anspricht, zeigen die Umsatzzahlen. In diesem Jahr sind sie rasant um fast 400% gestiegen ([Quelle: deutsche-startups.de](http://deutsche-startups.de)).

Wie funktioniert Hello Fresh

Die Firma schickt ihren Abonnenten Einkäufe mit Bio-Lebensmitteln sowie Kochanleitungen in Boxen bequem nach Hause. Jetzt benötigt man nur noch etwa 30 Minuten, um sich ein leckeres Essen zu zaubern. An den Rezepten arbeiten Ernährungsberater und Köche, die jede Woche ein Menü für die kommende Zeit zusammenstellen. Mit sehr schön gestalteten Anleitungen kann man regelmäßig ganz neue Gerichte nachkochen. Die Rezepte sind so abgestimmt, dass eine ausgewogene und gesunde Ernährung garantiert ist. Wer sich für diesen Lieferservice entscheidet, bekommt entweder wöchentlich eine Box (Classic, Veggie oder Obst) oder kann bis zu 8 Wochen pausieren. Die Gerichte sind vorab [auf der Homepage](#) nachzulesen. So sieht man, was als nächstes auf den Tisch kommt oder man lässt sich einfach überraschen. Hello Fresh gibt es auch als App, also man ist zu jeder Zeit auf dem laufenden.

Meine Erfahrungen mit Hello Fresh

Ich habe bisher 6 Boxen bekommen, also Zutaten für 18 verschiedene Gerichte. Die Lieferung per UPS hat immer sehr gut geklappt. Die Produkte waren bester Qualität, die Rezepte spannend, schnell zubereitet und die Gerichte haben uns alle samt sehr gut geschmeckt. Bei 2 Gerichten hatte ich die Kamera dabei. Diese Filme sehen Sie auf [meinem YouTube-Kanal](#). Und jetzt gibt es noch ein Highlight obendrauf. Ab Januar 2016 arbeitet Hello Fresh mit [Jamie Oliver](#) zusammen. Hier treffen Begeisterung und Leidenschaft für gutes Essen und kreatives Kochen aufeinander.

Mein persönliches Fazit

Ich habe mich entschieden, die Box in größeren Abständen zu bestellen. Einfach um mich inspirieren zu lassen oder mit Teilnehmern, Freunden und Familie zu kochen. Jedoch gehöre ich zu denen, die gern einkaufen gehen. Sich die Zutaten frisch auf dem Markt oder im Geschäft auszusuchen und mit den Verkäufern einen Schatz zu halten, macht mir viel Freude. Auch liebe ich es kreativ und ohne Vorgaben zu kochen, wie ihr mich bisher kennt. Mein Fazit: Hello Fresh ist eine clevere, bequeme und nachhaltige Lösung für alle, die wenig Zeit haben, für neue Ideen und Rezepte offen sind ungeachtet des bestehenden Kochtalents. Auch Preis-Leistung ist akzeptabel und gut nachvollziehbar. Wer eine Box testen möchte, kann sich gern an mich wenden.

Natürlich freue ich mich, wenn ihr weiterhin meine Rezepte als Anregung nehmt, um schnell leichte, leckere, gesunde und preiswerte Gerichte zu zaubern.

Alles Liebe eure Karin Knorr

QUINOA – SALAT mit Radieschen

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2020



Ich suche immer wieder nach Rezepten, die in eine gesunde und moderne Ernährungsweise passen. Ihr sucht Rezepte mit wenigen Zutaten, die gut in den Alltag passen. Heute habe ich einen richtig leckeren Salat, der meine und eure Erwartungen erfüllt. Dieses Gericht ist ausgewogen und eine richtige Vitalstoff-Bombe. Denn Quinoa, das Korn der Inkas, ist aus meiner Sicht ein Superfood. Dazu könnt ihr in meinem Artikel ([siehe hier](#)) noch viel mehr lesen. Der Quinoa-Salat schmeckt warm oder auch kalt sehr gut. Schaut selbst...

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Quinoa
- 1/2 Bund Radieschen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Romana-Salat
- 1 Chili
- 1 Zitrone
- optional 50 g Feta

Für das Dressing:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 60 ml Orangensaft
- 1 EL Himbeeressig
- 3 EL Öl
- Chili

Zubereitung:

Quinoa waschen und im Verhältnis 1:2 mit Wasser (nach Packungsanleitung) etwa 15 Minuten kochen. Nun die Zutaten fürs Dressing in einem hohen Gefäß pürieren. Gemüse in feine Scheiben und Zitrone in Spalten schneiden, Feta zerkrümeln. Den Salat zupfen oder die Blätter als Schiffchen verwenden.

Quinoa in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben und sofort mit dem Dressing vermischen. So verbinden sich die Aromen optimal. Nun die restlichen Zutaten hinzufügen und fertig ist unser leckerer Salat.

Tipp: Ihr könnt den Quinoa-Salat zum Beispiel, wie ihr es auf dem Foto seht, im Salatblatt servieren und habt eine tolle Idee für Fingerfood. Der Salat schmeckt am nächsten Tag mindestens genauso gut, also eine tolle Mahlzeit für die Arbeit, Schule oder Picknick. Der Salat schmeckt natürlich auch mit einem Dressing eurer Wahl.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Quinoa – Sommersalat](#)

Wenn ihr dieses oder andere Rezepte ausprobiert, freue ich mich über ein Feedback von euch, gern auch als Foto bei Instagram mit dem #mitknorrfit.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

WINTERSALAT mit Rosenkohl und leckerem Dressing

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2020



Rosenkohl – wahre Liebe oder nicht? Ich esse den Rosenkohl im Winter ganz gern, entweder als Beilage oder in Gemüsesuppen. Also ganz klassisch. Wir können ihn auch als Rohkost im Salat essen. Warum sollten wir das leckere Wintergemüse öfter essen? Der Salat bietet alle wichtigen Nährstoffe und ist somit eine gute Basis für die gesunde Ernährung. Durch seine Inhaltsstoffe kann er somit als volle Mahlzeit gegessen werden.

Zutaten für 2 Personen

- 350 g frischen Rosenkohl
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 1 Vollkornbrötchen
- 30 g Mandelblättchen
- 1 TL Süße eurer Wahl

Basics:

- 2 EL Himbeeressig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Senf,

- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rosenkohl bissfest kochen. Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig anrösten. Ebenso mit den Mandeln verfahren. Die Tomaten halbieren. Die restlichen Zutaten zu einem Dressing verarbeiten. Den Rosenkohl halbieren. Alles in einer Schüssel vermengen und servieren.

Tipps: Den Salat kann man gern mit zur Arbeit nehmen. Hier würde ich die Brotwürfel gesondert mitnehmen und erst vor dem Essen zum Salat fügen. Ich könnte mir auch gekochtes Ei oder Feta zu diesem Salat vorstellen. Probiert auch Granatapfel dazu. Gewürze wie Kümmel oder Kreuzkümmel sind gut für die Verdauung.

Gesundheitstipps: Rosenkohl hat viele Ballaststoffe, die unsere Verdauung in Schwung bringen. Auch bei den Vitaminen und Mineralstoffen braucht sich der Rosenkohl nicht zu verstecken. Folsäure, Vitamin K und C sowie Eisen und Kalium stärken unserer Immun- und Herz-Kreislauf-System.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Gnocchisalat](#), [Linsensalat](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Zubereiten,

eure Karin Knorr

SCHOKO – AVOCADO – MUS

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2020



Ihr seid Naschkatzen wie ich und esst gern Mousse au Chocolat? Ihr sucht eine gesündere, zuckerfreie oder vegane Variante? Dann habe ich ein Schoko-Avocado-Mus für Euch. Und dieses ist super leicht zubereitet.

Folgende Zutaten benötigt ihr:

- 1 reife [Avocado](#)
- 2 EL gehackte Nüsse
- 1 kleine Tasse Trockenfrüchte
- 2 EL Nussmus

- 3 gehäufte EL Kakao
- Vanille, Zimt, Chili
- optional Ahornsirup

Zubereitung:

Die Trockenfrüchte mit etwas Wasser einweichen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Alle Zutaten zu einem cremigen Mus pürieren. Mit Früchten der Saison servieren. Ich bin total begeistert.

Tipps: Wer das Ganze noch etwas lockerer haben möchte, kann Sahne (auch vegane) aufschlagen und zu dem Mus essen. Einfach unterheben und fertig. Auch könnt ihr die Trockenfrüchte in etwas Rum einlegen und schon habt ihr ein ganz anderes Dessert. Minze klein gehackt unter dem Schokomus ist auch köstlich.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Desserts](#)

Viel Freude beim Ausprobieren,

eure Karin Knorr