

Pikanter Pilz-Reis-Salat

geschrieben von Karin Knorr | 7. August 2015



In diesem Jahr ist der Sommer besonders heiß. Man mag nicht viel kochen und auch nicht schwer essen. Da sind meine Lieblingsgerichte, die Salate wunderbar. Man kann sie schnell und leicht zubereiten, sofort oder erst später kalt essen. Heute habe ich noch eine besondere Überraschung für euch, dazu komme ich am Ende dieses Beitrages.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Champignons
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 2 kleine Zwiebeln
- 25 g Erdnusskerne (alternativ Erdnusspaste)
- 1 Hand voll Basilikumblätter
- 1 Chili
- Frühlingszwiebeln
- 1-2 TL Zitronensaft
- Sojasoße
- Sesamöl
- Salz und Pfeffer
- Reis nach Bedarf (1 Tasse)

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauchzehen klein schneiden, ebenso die Pilze, Basilikum, Chili und Frühlingszwiebeln. Die Erdnüsse kleinhacken. Reis nach Anleitung zubereiten und nun geht es ganz einfach weiter. Die Pfanne erhitzen, etwas Öl hineintun und Zwiebeln, Knoblauch sowie Chili darin leicht glasig dünsten, die Pilze hinzugeben und 3-5 Minuten braten. Das ganze vom Herd nehmen, die Erdnüsse unterrühren und leicht abkühlen lassen. Den fertigen Reis in eine Schüssel geben, Pilzpfanne, Frühlingszwiebeln, Zitronensaft, etwas Sojasoße, Basilikum sowie Salz und Pfeffer nach Bedarf dazugeben und kräftig verrühren.

Tipp: Diesen Salat können Sie in Salatblättern oder kleinen Schälchen servieren. Champignons dürfen gern öfter auf Ihren Teller. Sie besitzen essentielle Aminosäuren, viele Vitamine und Mineralstoffe (u.a. E, D, K, B, Kalium, Eisen und Zink) sowie kaum Kalorien.

Zum Schluss die Überraschung. Ich habe zu diesem Rezept mein erstes kleines Video gedreht.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Bunter Hirsесalat](#)

Ich freue mich auf euer Feedback und wünsche viel Freude beim Nachkochen
eure Karin Knorr

BUNTER HIRSESALAT

geschrieben von Karin Knorr | 7. August 2015



Wenn ihr nach einer Alternative für euer Pausenbrot, ein Mitbringsel für eine Party oder ein glutenfreies Rezept sucht, dann ist dieser bunte Hirsесalat genau das Richtige für euch. Hirse hilft beim Entgiften und passt somit gut in eine Gewichtsreduktion. Dieses Urkorn gehört zu den ältesten Getreidesorten und ist sehr bekömmlich. Wenn ihr wissen wollt, welche Kräfte Hirse nachgesagt wird, könnte euch [mein Blogbeitrag](#) interessieren. Für den Hirsесalat benötigt ihr folgende

Zutaten

200 g Hirse
1 Gurke
6 kleine Tomaten
Saft 1 Zitrone
4 EL Olivenöl
1 Lauchzwiebel, Petersilie und Minze

Zubereitung

Ihr kocht zirka 400 ml Salzwasser auf, streut die Hirse hinein. Nun reduziert ihr die Hitze und lasst sie zugedeckt zirka 8 Minuten kochen. Rührt die Hirse mehrmals um. Danach nehmt den Topf vom Herd. Die Körner noch weitere 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. In der Zwischenzeit schneidet ihr das Gemüse in kleine Würfel, die Kräuter zupft ihr klein. Nun müsste die Hirse fertig sein. Jetzt könnt ihr alles in eine große Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Ich mag es, wenn die Hirse noch warm ist und sich somit der Geschmack besser entfaltet. Ihr könntet sie jedoch vorher abkühlen lassen. So bleiben alle Zutaten knackig.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Leichter [Sommersalat mit Ebly](#),
[sowie Hirsebrei](#)

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen,
eure Karin Knorr

SAUERKRAUT-TOPF

geschrieben von Karin Knorr | 7. August 2015



Für alle, die gern Sauerkraut essen, habe ich hier eine recht schnelle Variante ausprobiert. Mit seinem hohen Vitamingehalt (besonders Vitamin C) stärkt es gerade jetzt im Winter unser Immunsystem. Eine große Rolle für unser Immunsystem spielt der Darm. Um diesen zu stärken bietet das Sauerkraut viele Ballaststoffe und eine probiotische Wirkung. Ein Grund mehr, öfter Sauerkraut zu essen.

Zutaten für 2 Personen

1 kleine Zwiebel
1 rote und 1 gelbe Paprika
1 Dose Pizzatomaten (400g)
250 g Sauerkraut inkl. Saft (ich nehme es entweder frisch oder aus der Tüte)
Pfeffer, Paprika, Cayenpfeffer
Öl zum Andünsten, etwas Gemüsebrühe zum Ablöschen

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls die Paprikaschoten. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten, wenn sie glasig sind mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Dann die restlichen Zutaten dazu geben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Dieses Sauerkraut könntet ihr zum Beispiel einfach zu einer Scheibe Brot essen oder zu Kartoffeln und Bratwurst oder oder...

Tipp: Sauerkraut passt gut in eine Gewichtsreduktion. Ich habe heute dem Sauerkraut eine Möhre zugefügt und statt Dosentomaten meine Tomatensoße

verwendet.

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Sauerkrautsuppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

WARMER MÖHREN-SALAT mit Joghurt

geschrieben von Karin Knorr | 7. August 2015



In asiatischen Ländern werden viele Gerichte mit Joghurt verfeinert. Auch in unserer Küche verwenden wir immer häufiger Joghurt als schlankere Alternative. Sei es als Dressing, Desserts oder auch in Gebäck und Torten. Heute war ich auf der Suche nach einem preiswerten und schmackhaften Salat, der auch vitaminreich ist. Saisonale Obst- und Gemüsesorten bieten sich geradezu an. So wartet heute ein leicht orientalisches Dressing auf unsere Möhre.

Möhrensalat mit Joghurtdressing



Möhrensalat Foto 2013

Zutaten für 2 Personen:

3 mittlere Möhren
1 mittelgroße rote Zwiebel
250 g Naturjoghurt
etwas Zitronensaft
Salz, Kreuzkümmel, Chili
Öl
Kräuter

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Dann Möhren waschen und in hauchdünne Streifen schneiden (eine Reibe oder ein Sparschäler helfen). Jetzt etwas Öl in die heiße Pfanne, die Zwiebeln und Möhren dazugeben mit den Gewürzen abschmecken. Etwa 3 bis 5 Minuten bissfest garen. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Nun wenden wir uns dem Dressing zu. Joghurt mit dem Zitronensaft vermengen, Kräuter dürfen nach Geschmack verwendet werden. Einen orientalischen Hauch erreicht man zum Beispiel mit Minze. Aber auch alle anderen Kräuter sind erlaubt. Experimentiert da einfach ein wenig. Nun hebt die erkalteten Möhren darunter und schmeckt es noch einmal ab. Mir persönlich hat diese Variante sehr gut geschmeckt. Die Säure der Zitrone und die Schärfe des Chili sowie die Frische durch den Joghurt geben der Möhre einen ganz anderen Geschmack.

Tipps: Das Provitamin A wird hier besonders gut durch die Fette im Öl und Joghurt von uns aufgenommen. Durch das kurze Garen bleiben auch die Inhaltsstoffe erhalten. Dieser Salat passt in jedes Schlankheitsprogramm.

Viel Freude beim Nachkochen

Eure Karin Knorr

RADIESCHEN TRIFFT TOMATE – leckere Suppe

geschrieben von Karin Knorr | 7. August 2015



Zu meinen Leserinnen und Lesern gehören sehr viele, die ihre Rezepte austauschen. Früher wurden diese abgeschrieben oder kopiert. In der heutigen Zeit geht das sehr gut über soziale Netzwerke. Mit schönen Fotos werden Menschen aufgemuntert, die nicht so gern kochen oder es gibt Tipps, wie man etwas aufpeppen kann, damit es in die Rubrik gesund passt. Mir persönlich liegen solche Kontakte sehr am Herzen. Heute möchte ich euch Reni vorstellen. Sie ist Mutter zweier Kinder und gemeinsam kochen sie. In Ihrer Küche wird gezaubert, gekocht, gebacken, fotografiert, natürlich gegessen, mit Freunden oder auch nur in der Familie. Schaut einfach mal vorbei [in Reni's Hexenküche.](#) Für Kochanfänger und auch Profis präsentiert sie liebevoll ihre Rezepte.

Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg reife Tomaten
250 g Radieschen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 kl. Zweig Rosmarin
1/4 l Gemüsebrühe
Salz
4 TL saure Sahne
Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

Tomaten waschen und vierteln, Stielansätze entfernen. Radieschen waschen und putzen. 200g Radieschen in feine Würfel schneiden, den Rest auf die Seite legen. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Radieschen-Würfel, Tomatenstücke, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Rosmarin hinzufügen. Mit der Brühe aufgießen. Aufkochen lassen und bei geringer Hitze für circa eine halbe Stunde auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Die Suppe passieren oder einfach nur pürieren und nochmals kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten geben wir einen Klecks Saure Sahne, einige Radieschen-Scheiben und Basilikum hinzu.

Was euch noch interessieren könnte: Radieschen sind wahre Schlankmacher. Ihre Inhaltsstoffe regen Magen und Galle an und somit unseren Stoffwechsel. Die Tomate kann sich ebenfalls sehen lassen. Ihre Geheimwaffe ist unter anderem das Lycopin.

Mir hat es Freude gemacht, das Rezept von Reni nach zu kochen. Die Tomatensuppe bekam durch die Radieschen eine schöne Schärfe und war sehr lecker. Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin Knorr