

Wirsingtopf mit Hackbällchen

geschrieben von Karin Knorr | 12. September 2015



Letztens blätterten wir in alten Rezepten und passend dazu gab es den Wirsing im Angebot. Da überlegten wir – meine Dienstags-Gruppe und ich – nicht lange. Es gab Wirsing mit Hackbällchen. Wirsingkohl bietet neben vielen Vitaminen (A,B, C), viele Mineralstoffe unter anderem Eisen sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Da er wenig Kalorien hat, passt er gut zur Gewichtsreduktion.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kilo Wirsing
- 1 Kilo Kartoffeln
- 1 Liter Brühe
- 500 g Hackfleisch,
- 1 Zwiebel,
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Wirsing putzen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Wirsing und Kartoffeln schichtweise in einen Topf füllen, nach jeder Kartoffelschicht mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Brühe übergießen und nach 30 Minuten die Hackfleischbällchen hinzufügen. Jetzt bei niedriger Temperatur noch 15 Minuten mit Decken köcheln lassen. Auf meinem YouTube-Kanal können Sie [dieses Gericht wieder als Film](#) sehen.

Tipp: Wenn ihr das Fleisch weg lassen wollt, dann nehmt eine Packung Suppengrün mehr und kocht es von Anfang an mit.

Diese Suppen könnten euch auch interessieren: [Leichte Kartoffelsuppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit

eure Karin Knorr

GEMEINSAMES KOCHEN – Ofengemüse mit Hähnchenbrustfilet

geschrieben von Karin Knorr | 12. September 2015



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

GNOCCHI MIT GRÜNEM PESTO – selbstgemacht

geschrieben von Karin Knorr | 12. September 2015



Ich liebe den Sommer und vor allem die große Auswahl an Obst, Gemüse und Kräutern. Da wir im Moment keinen eigenen Garten haben, gehe ich samstags gern auf den Markt und lass mich treiben. Dieses Mal wollte ich jedoch Gnocchi selbst zubereiten und suchte gezielt nach den Zutaten. Wir brauchen hierfür weder teure Küchengeräte noch viel Zeit.

für 4 Personen:

- 1 Kilo mehlig kochende Kartoffeln
- ca. 200 – 300 g Dinkelmehl
- 1 Eigelb
- [1 Bund Kräuter](#) (Petersilie, Basilikum...)
- Olivenöl
- Pinienkerne oder Nüsse nach Wahl
- Parmesan
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

Zubereitung:

Kartoffeln kochen, schälen und etwas abkühlen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder auch sehr fein stampfen. Jetzt nach und nach Mehl und das Eigelb unterkneten. Den Teig vierteln und jedes Teil in 1 cm dicke Rollen formen. Mit dem Messer in 2-3 cm Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Wenn sie oben schwimmen sind sie fertig.

Für das Pesto habe ich einen Pürierstab verwendet. Als erstes den Käse reiben und beiseite stellen. In einem hohen Gefäß die Kräuter und Öl mit dem Stab pürieren nach und nach die Nüsse und den Käse eventuell auch noch Öl dazugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Das Pesto mache ich immer so einfach aus der Hand. Alles, was ich da habe, kommt hinein. Man kann auch Spinat und Knoblauch verwenden.

Diese Rezepte wären auch etwas für euch: [Gnocchi – Salat, Kürbis-Gnocchi](#)

Viel Freude beim Zusehen und Nachkochen.

Eure Karin Knorr

Asiatische Hähnchen-Gemüse-Pfanne

geschrieben von Karin Knorr | 12. September 2015



Heute habe ich mal ein Rezept, dass wir in meiner „Dienstags-Gruppe“ gekocht haben. Meistens planen wir gemeinsam, was wir denn essen wollen, dann kommen Ideen auf den Tisch und zum Schluss entscheiden wir, was wir essen möchten. Schaut selbst:

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Reismudeln
- 2 Möhren
- 2 rote Paprikaschoten
- 2-4 Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Sprossen

- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Hähnchenbrust
- 3 EL Sojasoße
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln nach Anweisung zubereiten. Das Gemüse waschen und in Streifen schneiden. Jetzt den Wok (eine große Pfanne geht auch) auf den Herd stellen und heiß werden lassen, Öl, Fleisch, Knoblauch und Frühlingszwiebeln hineintun und kurz anbraten, 2 Minuten später kommen die Möhren- und Paprikastreifen hinzu. Alles leicht dünsten lassen. Danach werden die Nudeln und Tomaten in den Wok getan und alles gut vermengt. Etwa 5 Minuten weiter köcheln und rühren. Zum Schluss wird Sojasoße und Sesamöl darüber geträufelt. Wer möchte kann es noch nachwürzen. Zu diesem Gericht gibt es wieder ein Video.

Tipp: Zu diesem Gericht passen auch gut Shitake-Pilze und Chili. Man kann auch die Nudeln extra braten und servieren. Ich lasse mich immer etwas treiben, nehme Gemüse, was gerade da ist und würze nach Geschmack.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Putenschnitzel an Couscous](#)

Viel Freude beim Nachkochen

[eure Karin Knorr](#)