

KOCHEN MIT SUNA – Penne Salsiccia

geschrieben von Karin Knorr | 16. März 2021



Hallo meine Lieben, heute ist Suna zu Besuch und wir kochen gemeinsam ihr Lieblingsrezept. Wir beide kennen uns schon viele Jahre und hier auf dem Blog haben wir schon mehrere gemeinsame Rezepte veröffentlicht. Ich verlinke euch die Rezepte unten im Beitrag. Heute kochen wir Penne Salsiccia. Schaut, wie schnell wir dieses Gericht gezaubert haben.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Salsiccia Würstchen (mit/ohne Kräuter)
- Parmesan
- 2 Zucchini
- 1 Handvoll Cherry Tomaten
- 1 Handvoll Rucola
- Salbei
- 500 g Penne (Basic)
- 1 Dose Tomatenstücke (Basic)
- 2 Knoblauchzehen (Basic)
- 1 Zwiebel (Basic)
- Öl, Essig, Salz, Pfeffer (Basics)

Zubereitung:

Penne kochen. Salsiccia aus der Pelle lösen und klein zupfen. Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Tomaten würfeln. Gemüse zusammen mit Salbei in Öl anbraten. Mit Weißweinessig ablöschen und köcheln lassen. Tomatenstücke unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochten Penne unterrühren. Mit Rucola und Parmesan anrichten.

Tipps: Ihr könnt gern mit den Zutaten variieren. Weniger Penne, mehr Gemüse. Pasta aus Kichererbsen ist eine gute Alternative zu den Weizen-Nudeln. Ich würde auch mit etwas Schärfe experimentieren. In unserem Video haben wir euch verschiedene Ideen präsentiert. Schaut gern vorbei und gebt uns euer Feedback.

Gesundheitstipps: Heute möchte ich euch mal nichts über Nährstoffe erzählen, sondern euch auf eine Gedankenreise mitnehmen. Vielleicht träumt ihr euch bei dieser Pasta nach Italien in ein Straßencafé und genießt die Sonne. Entspannung ist unheimlich wichtig, um Energie zu bekommen und den Alltag zu

meistern. Benutzt schönes Geschirr, kauft Blumen und zündet eine Kerze an. Lasst euch Zeit beim Essen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Spargel-Risotto](#), [Zwetschgenknödel](#), [Chicorée-Salat](#)

Nun wünsche ich euch viel Spaß beim Nachkochen. Holt euch den Urlaub nach Hause und genießt das schöne Essen. Bleibt gesund.

Eure Karin

TAMILISCHES CURRY mit Roti

geschrieben von Karin Knorr | 16. März 2021



Hallo meine Lieben, heute schauen wir wieder einmal in fremde Töpfe. Die Idee zu diesem Gericht kam mir auf Anfrage meines Kindergartens. Seit einigen Jahren koche ich dort mit Eltern und Kindern gesunde Gerichte mit wenigen Zutaten und ohne Zucker. In internationalen Wochen stellen sie die Herkunftsländer der Kinder vor. Natürlich auch die Besonderheiten der jeweiligen Küche. Spannend sind für mich immer die Gewürze.

Curry – Zutaten für 4 Personen

- 2 Schalotten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 500 g Cocktailtomaten
- 400 g jungen Spinat
- 400 ml Kokosmilch
- 3 Möhren
- 1 TL Currypaste
- Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
- Öl

Zutaten Roti

- 300 g Weizenmehl (traditionell Chapatimehl)
- 1 TL Salz
- Ca 180 – 200 ml warmes Wasser

Zubereitung

Zuerst den Teig für das Fladenbrot verrühren und ruhen lassen. Auch das Curry benötigt sehr wenig Zeit. Als Erstes werden Zwiebeln und Knoblauch gewürfelt, die Tomaten halbiert, die Möhren geraspelt und der Spinat klein gezupft. Die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Öl glasig dünsten. Nun die Möhren sowie Tomaten dazugeben und etwa zwei Minuten anrösten. Mit der Kokosmilch ablöschen. Jetzt kommen die Gewürze dazu. Ich mag es gern etwas scharf, daher die Currypaste. Wenn Kinder mitessen, dann etwas vorsichtiger würzen. Das ganze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis es sämig ist. In der Zwischenzeit kann man das Fladenbrot (Roti) teilen und ausrollen (Pfannengröße). Die Fladen in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Kurz vor dem Servieren (etwa 3 Minuten) gibt man den Spinat hinzu und schmeckt das Curry noch mit Salz und Pfeffer ab. Ich garniere gern mit Kräutern.

Tipps: Roti kann man gern durch Reis ersetzen. Das Curry lässt sich zum Beispiel mit Brokkoli oder anderen Gewürzen variieren. Probiert es einfach aus.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Fladenbrot](#), [Curry mit Kichererbsen](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin

Piroggen mit Sauerkraut-Champignon-Füllung

geschrieben von Karin Knorr | 16. März 2021



Die WM hat uns in den letzten Tagen dazu inspiriert, in die Töpfe anderer Nationen zu schauen. Dabei stellten wir fest, dass es in vielen Ländern ähnliche Gerichte gibt. Zum Teil kann man gar nicht feststellen, in welchem

Land sie zuerst erwähnt wurden. Mit meinen Teilnehmern habe ich zum Beispiel Piroggen oder Pierogi zubereitet. Diese werden in Russland und Polen gern gegessen. In Russland wird diese Art der Zubereitung Wareniki genannt. Die Füllungen waren auch sehr unterschiedlich. Heute gibt es von mir diese, die mir am besten geschmeckt haben.

Zutaten für den Teig (für 4 Personen)

- 300 g Vollkornmehl
- 1 Ei
- 2 TL Öl
- etwa 100 ml Wasser

Zutaten für die Füllung:

- 100 g servierfertiges Sauerkraut
- 1 Handvoll Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst wird der Teig zubereitet. Hierfür sieben wir das Mehl in eine Schüssel, geben Ei, Öl und Schluck für Schluck das Wasser hinzu. Hierbei schon kräftig kneten. Je länger der Teig geknetet wird, je besser wird er. Man sagt, etwa 10 Minuten. Den Teig abdecken und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung nehmen wir Sauerkraut, das schon servierfertig ist. Ich hatte es noch übrig von einer anderen Mahlzeit. Die Zwiebeln und Pilze würfeln und in Butter andünsten. Dann das Sauerkraut zufügen. Alles etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis es eine sämige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem großen Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Jetzt wird der Teig etwa 2 mm auf einer bemehlten Fläche ausgerollt und mit einem Glas zu runden Talern ausgestochen. Etwas Füllung auf die Taler geben und gut zusammendrücken. Mit einer Gabel werden die Ränder verziert. Nun geben wir die Piroggen ins Wasser, lassen sie kurz aufkochen und dann bei kleiner Hitze vor sich hin köcheln bis sie oben schwimmen.

Zum Schluss werden die Piroggen in einer Pfanne mit Butter oder Öl von beiden Seiten angebraten. Wer es mag, kann vorher noch eine Zwiebel dünsten und alles zusammen auf einem Teller anrichten.

Tipp: Eine zweite Füllung finde ich noch absolut lecker. Hierfür werden Kartoffeln gekocht und gestampft, mit Sauerrahm und Petersilie sowie Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Ihr könnt hier alles verwenden, was schmeckt, egal ob süß oder herzhaft.

Diese Rezepte aus verschiedenen Ländern könnten euch auch gefallen: [Internationales](#)

Viel Freude beim Nachkochen,
eure Karin

FLEISCHKLÖSSCHEN in Tomatensud

geschrieben von Karin Knorr | 16. März 2021



Die klassischen Frikadellen haben schon längst Konkurrenz bekommen. In vielen Variationen werden sie auf Partys oder beim Picknick serviert. Ich habe hier eine mediterrane Variante ausgewählt, die mir persönlich sehr gut schmeckt. In Spanien heißen diese Hackbällchen Albóndigas. Sie benötigen folgende

Zutaten:

- 500 g Hackfleisch
- 2 frische Eier
- Semmelbrösel
- 2 Zwiebeln
- 15 grüne Oliven
- 2 Dosen Pizzatomaten
- 2 Lorbeerblätter
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Mehl

Zubereitung:

Fleisch mit den Eiern vermischen. So viel Semmelbrösel dazugeben, bis die Masse geschmeidig ist. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt klein gehackte Oliven hinzufügen. Als Nächstes walnussgroße Bällchen aus dem Teig formen. Die fertigen Bällchen mehlieren (durchs Mehl rollen). In einer tiefen Pfanne von allen Seiten kräftig anbraten. Kurz vor dem Ende die in Würfel geschnittenen Zwiebeln dazu geben und glasig anbraten. Jetzt kommen die Dosentomaten und die Lorbeerblätter dazu. Die Temperatur herunterstellen und mindestens 30 Minuten köcheln lassen, gegebenenfalls etwas Wasser nachgießen. Mit Kräutern garnieren und Brot dazu servieren.

Tipp: Die Fleischklößchen schmecken am besten, wenn sie mindestens einmal aufgewärmt werden. Noch besser ist es, wenn sie über Nacht durchziehen können. Wer mag, kann die Fleischbällchen mit einem Glas Sherry ablöschen und

erst danach die Tomaten dazu geben.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Leichter Sommersalat mit Ebly](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr