

SOMMER-REMOULADE ohne rohe Eier

geschrieben von Karin Knorr | 31. Juli 2019



Hallo meine Lieben, ich höre so oft, dass ihr gern Remoulade esst. Viele von euch meinen, sie ist ungesund. Aus diesem Grund verzichtet ihr auf diese leckere Soße. Ich dachte mir, ich entwickle ein Rezept für euch, dass zur gesunden Ernährung passt und einfach zubereitet ist.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Eier (gekocht)
- 2 TL Senf
- ca 100 ml Öl
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Essig
- 3 kleine Gewürzgurken
- 1 TL Kapern (optional)
- 1 TL Sardellen (optional)
- 1 Frühlingszwiebel oder Schnittlauch
- 2 EL Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Eigelbe aus den gekochten Eiern in ein hohes Gefäß tun. Alle restlichen Zutaten ganz klein hacken oder schneiden. Die Eier mit dem Pürierstab cremig rühren. Nun Schluck für Schluck das Öl hinzufügen und weiter pürieren bis ihr eine cremige bis flüssige Konsistenz habt. Als nächstes kommen Senf, Zitrone und Essig hinzu. Jetzt könnt ihr entscheiden, ob ihr die restlichen Zutaten nur unterheben oder ebenfalls pürieren möchtet. Ich habe sie nur untergehoben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps: Wenn ihr Sardellen und Kapern verwendet, braucht ihr kaum noch würzen. Mit dem Öl könnt ihr die Konsistenz variieren. Ich habe für mich Olivenöl gewählt. Etwas neutraler im Geschmack wäre Rapsöl. Bei dem Essig könnt ihr auch nach eurem Geschmack gehen. Die Remoulade schmeckt am nächsten Tag viel besser, weil sie dann gut durchgezogen ist.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [verschiedene Dips und Soßen](#)

Ich hoffe, ihr habt Freude mit diesem Rezept. Schreibt mir doch, wie euch die Remoulade gelungen ist.

Habt eine schöne Zeit und lasst es euch gut gehen

eure Karin

TOMATENSOSE – selbstgemacht mit nur 5üñf Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 31. Juli 2019



Wer liebt Sie nicht, Pasta und Tomatensoße? Ich zeige euch ein ganz einfaches und schnelles Rezept. Dieses müsst ihr unbedingt ausprobieren, es ist richtig lecker! Und ihr benötigt nur 5üñf Zutaten. Schaut selbst.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Basilikum
- Basics (Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten)

Zubereitung

Die Tomaten halbieren und auf ein Backblech legen, in den Ofen geben, auf Grillen stellen und 3-5 Minuten grillen, bis die Tomaten schwarz sind. In der Zwischenzeit die Zwiebel und Knoblauchzehe in Würfel schneiden. Jetzt die Tomaten aus dem Ofen nehmen, die Haut abziehen und die Tomaten mit der Gabel zerdrücken. In eine Pfanne etwas Öl geben, die Zwiebeln und Knoblauchzehe anschwitzen, Tomaten und Basilikum (klein geschnitten) dazu geben und etwa 10-15 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensoße mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipps: Wer noch mehr Zeit sparen möchte, kann eine größere Menge kochen und

diese portionsweise einfrieren. Zu dieser leckeren Soße kann man Pasta und Parmesan servieren.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Penne Rigate an Spinat-Erdnuss-Sauce](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen. Schreibt mir in den Kommentaren, wie sie euch gelungen ist. Ich bin gespannt, ob sie euch genauso gut schmeckt wie mir. Alles Liebe, eure

Karin Knorr

Pikanter Burger mit Mango-Chutney

geschrieben von Karin Knorr | 31. Juli 2019



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