

LINSEN REIS SALAT – Resteverwertung

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021



Hallo meine Lieben,

heute gibt es wieder ein leckeres Rezept von mir. Ihr mögt gerne Linsen und habt euch Rezepte mit Reis gewünscht. Daher gibt es heute diesen leckeren Salat. Dieser ist wieder aus Resten entstanden. Ich hatte noch etwas Reis übrig und auch gekochte Linsen. Mit frischem Gemüse aufgepeppt und schon haben wir etwas fürs Auge, für die Seele und natürlich auch für unseren Bauch. ☐

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Reis (250 g gekocht – Resteverwertung)
- 125 g braune Linsen (250 g gekocht – Resteverwertung)
- 1 gelbe Paprika
- 1 Fleischtomate
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Balsamico (Basics)
- 2 EL Olivenöl (Basics)
- 2 TL Senf (Basics)
- 1 TL Honig (Basics)
- Salz und Pfeffer (Basics)

Zubereitung:

Falls Ihr keine Reste habt, Linsen und Reis kochen. Paprikaschote putzen, entkernen und fein würfeln. Ebenso verfahren wir mit der Fleischtomate. Zwiebeln in Ringe schneiden. Aus Balsamico, Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Alles in einer Schüssel vermengen und servieren.

Tipps: Ihr könnt den Salat warm und kalt essen. Beides schmeckt sehr lecker. Wer möchte kann Fetakäse, Eier oder auch ein Stück Hähnchen dazu essen. Ich habe es mit Rucola angerichtet. Das war auch sehr lecker.

Gesundheitstipps: Auch dieses Gericht hat sehr viele Vitalstoffe zu bieten. Ballaststoffe, Eiweiß, gute Kohlenhydrate, gesunde Fette, Vitamine und Mineralstoffe. Weniger Fleisch in der Woche ist ebenfalls aus verschiedenen Gründen (z.B. gegen Entzündungen, zu hohes Cholesterin) zu empfehlen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Reispfanne, Milchreis](#)

Das war es schon wieder von mir. Lasst es euch gut gehen.

Eure Karin

MAMAS ZUCCHINI SUPPE mit Gemüse

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021



Meine Lieben, die Mama war auch in diesem Jahr 14 Tage in Dortmund, um ein wenig Zeit mit uns zu verbringen. Natürlich ist sie zu dieser Zeit Königin der Küche und es wird Hausmannskost gekocht. Ich habe in den vielen Jahren meines Lebens meinen eigenen Koch-Stil entwickelt. Es ist eine leichte und schnelle Küche. Es kommt jedoch vor, dass ich mir wünsche, von der Mama bekocht zu werden. Also habe ich es sehr genossen, mich an den gedeckten Tisch zu setzen. Das nachfolgende Rezept war so interessant, dass ich Mama bat, euch dieses Rezept vorzustellen, natürlich auch mit einem YouTube Video.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zucchini (etwa 1,5 kg)
- 1 Gurke
- 2 große Kartoffeln
- 1 Apfel
- 1 Paprika
- 1 Bund Suppengemüse
- 2 TL Butter (optional)
- je 1 TL Paprika edelsüß, Chili, Pfeffer, Salz
- 150 g Sahne (alternativ Kokosmilch)
- Wasser (bis Gemüse bedeckt wird)

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, schälen und klein schneiden. Die Zucchini vorher von den Kernen befreien. Alle Zutaten, außer Sahne, in einen Topf geben und soviel Wasser auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist. Etwa 20 bis 25 Minuten köcheln lassen (bis die Kartoffeln gar sind). Jetzt Sahne hinzufügen und die Suppe pürieren. Nun kann sie abgeschmeckt und serviert werden.

Tipps: Die Mama hatte etwas Flüssigkeit abgeschöpft, um die Konsistenz zu variieren. Wenn ihr die Suppe vegan essen wollt, verwendet unter anderem Kokosmilch oder Hafer-Cuisine. Auch bei den Gewürzen könnt ihr variieren.

Gesundheitstipps: Die Zucchini hat eine gute Umweltbilanz, ist kalorienarm und ballaststoffreich. Sie glänzt mit super Nährstoffen wie den Vitaminen Beta Carotin, K und B sowie Mineralstoffen Kalzium und Magnesium. Die gesamte Suppe passt gut in die Gewichtsreduktion, unterstützt den Fettstoffwechsel und stärkt unser Herz.

Diese Suppe könnte euch auch gefallen: [Radieschensuppe](#)

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht euch

eure Karin

ZWIEBELSALAT AUS ITALIEN

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021



Hallo meine Lieben,

ich höre immer wieder von euch: „Was soll ich essen?“, „Die Rezepte haben zu viele Zutaten“ oder „Ich habe keine Zeit, mich mit neuen Rezepten zu beschäftigen“. Stöbert doch bitte auf meinem Blog, es gibt so viele Ideen mit wenigen Zutaten und wenig zeitlichem Aufwand.

Heute habe ich wieder eine Idee für euch. Diese stammt von meiner Kollegin Dagmar. Cipolla – ein italienischer Zwiebelsalat. Ihr braucht nur sehr wenige

Zutaten:

- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 1 kleine Dose dicke Bohnen
- 1 Glas eingelegter Paprika (Antipasti)

- 1 Handvoll Cocktail Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1-2 EL Essig
- Salz und Pfeffer
- optional Petersilie

Zubereitung:

Bohnen in ein Sieb schütten und unter Wasser abspülen. Den Thunfisch und den Paprika auch in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten vierteln. Nun alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu diesem Rezept gibt es wieder ein YouTube Video.

Tipps: Ich habe diese Zutaten meistens zu Hause. So kann ich diesen Salat immer je nach Lust zubereiten.

Weitere leckere Salate findet [ihr hier.](#)

Welche Salate esst ihr gern? Habt ihr Wünsche von mir? Schreibt mir gerne in die Kommentare.

Alles Liebe und guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr