

Topinambur-Pfanne mit Mozzarella

geschrieben von Karin Knorr | 19. April 2016



Was koche ich heute? Die Frage beschäftigt uns doch ständig. Auf dem Wochenmarkt fiel mir die Topinambur in die Hand und ich nahm einige davon mit... □ Da wir beide, die Knolle und ich noch nie etwas miteinander zu tun hatten, musste ich erst einmal schauen, wie ich sie zubereite. Ich entschied mich für die Pfanne. Schauen Sie selbst hier und [auf YouTube](#):

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Topinambur
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 1 Chili
- 100 g eingelegtes Gemüse oder getrocknete Tomaten
- 100 g Mandeln (Stifte oder Scheiben)
- 80 g Parmesan
- Mozzarella
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die entsprechenden Zutaten waschen, Salat trocken schütteln. Topinambur und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Paprika und Chili ebenfalls klein schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden und den Parmesan reiben. In eine heiße Pfanne Öl und die Zwiebel geben. Wenn sie glasig sind, Topinambur und Paprika zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Circa 8-10 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit die Mandeln in eine heiße Pfanne geben und ohne Öl anrösten. In ein hohes Gefäß geben und mit dem eingelegten Gemüse, Parmesan sowie Salz, Pfeffer und Chilli pürieren. Eventuell noch ein wenig Öl hinzufügen, so dass die Paste cremig ist. Nun kommen wir zum Ende. Die Paste unter die Gemüsepfanne geben und mit dem Mozzarella belegen. Bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen. Und schon kann serviert werden.

Tip: Zu dieser Topinambur-Pfanne passt ein leichter Salat. Sie können auch andere Gemüsesorten wie Zucchini, Champignons oder auch Karotten verwenden.

Dieses Gericht könnte Sie auch interessieren: [Asiatische Hähnchen-Gemüse-Pfanne](#)

Uns hat dieses Gericht richtig gut geschmeckt. Ich bin gespannt, wie Ihre Erfahrungen sind. Schreiben Sie diese gern unter diesen Beitrag.

Viel Freude beim Experimentieren

Ihre Karin Knorr

SPARGEL-ERDBEER-SALAT auf Rucola

geschrieben von Karin Knorr | 19. April 2016



Ich koche sehr gern mit der Familie, Freunden oder Teilnehmern. Man plant ein Gericht, schreibt den Einkaufszettel, geht gemeinsam Einkaufen und bereitet die Mahlzeit zu. Da kommt man ins Gespräch, erfährt viel über den anderen. Es macht einfach Spaß vom Alltag abzuschalten. Zum krönenden Abschluss sitzt man um einen Tisch herum und freut sich über die leckeren Speisen. Kennt ihr das Gefühl, wenn man gesättigt und glücklich ist... hachja. Gestern habe ich mit meiner Freundin Suna von [Suna Pfeif Kommunikationsdesign](#) gekocht. Die Fotos dazu gibt es auf ihrem Blog. Nun kommen wir zu unserer Rezept-Idee:

Zutaten für 4 Personen:

- je 250 g grünen und weißen Spargel
- 1 Bund Rucola
- 200 g Erdbeeren
- je 2 EL mildes Olivenöl und Himbeeressig
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Parmesan

Zubereitung:

Von dem grünen Spargel die Enden sparsam entfernen und ihn in mundgerechte Stücke schneiden. Den weißen Spargel vom „Kopf“ zum „Fuß“ schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Wir haben sie getrennt blanchiert (in kochendem Wasser ca. 2 Minuten dünsten). In der Zwischenzeit werden Salat und Erdbeeren gewaschen und geschnitten. Den Spargel haben wir in einem Dressing aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer angemacht. Man kann hier auch anderen Essig verwenden. Wir hatten zum Beispiel Granatapfelessig. Zitronensaft ist auch lecker. Probiert es einfach aus. Und schon kann alles angerichtet werden. Erdbeeren und Rucola auf dem Teller drapieren und den marinierten Spargel

dazu geben. Das Dressing über den gesamten Salat geben. Zum Schluss wird das Ganze mit Spänen von Parmesan abgerundet. Und schon ist der Salat fertig.

Tipp: Auf dem Salat machen sich auch Kerne vom Granatapfel, Nüsse oder geröstete Pinienkerne gut. Es ist alles erlaubt, was schmeckt. Wusstet ihr, dass der Spargel neben vielen guten Inhaltsstoffen auch eine [aphrodisierende Wirkung](#) hat?

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Scharfe Spargelsuppe](#)

Gern koche ich auch eure Rezepte nach und präsentiere sie in eurem Namen mit eurer Website. Ich hatte viel Spaß mit Suna und ihrer Familie und wünsche euch einen Guten Appetit.

Eure Karin Knorr

SPINAT – LACHS -OMELETT

geschrieben von Karin Knorr | 19. April 2016



Low Carb ist in aller Munde. Beim Abnehmen und auch beim Sport spielen gute Eiweiße und Fette eine große Rolle. Kohlenhydrate in Form von Nudeln, Pizza und Brot werden reduziert. Ich zeige euch jetzt, wie man ein leckeres Omelett ganz schnell zubereiten kann.

Zutaten für 2 Omeletts

- 3 Eier
- 150 g frisch geriebenen Käse (nach Belieben)
- 2 Handvoll frischen Spinat
- 100 g Frischkäse
- 4 Scheiben Räucherlachs
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer, Chili
- Öl

Zubereitung

Die Zubereitung ist ganz schnell erzählt. Den Spinat in einer Pfanne kurz andünsten, abkühlen lassen. Geriebenen Käse mit den Eiern verrühren, mit

Salz, Pfeffer und Chili (von jedem etwa eine Messerspitze) würzen. Dann den Spinat unterheben. Daraus zwei Pfannkuchen in etwas Öl backen. In der Zwischenzeit den Frischkäse mit Zwiebelringen, Salz und Pfeffer anrühren. Man kann auch andere Kräuter verwenden, zum Beispiel Kresse, Schnittlauch oder Petersilie. Auf die lauwarmen Omeletts den Frischkäse streichen und mit dem Räucherlachs belegen. Nun alles ganz stramm zusammenrollen und genießen.

Tipp: Entweder gleich essen oder in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank lagern. Beide Varianten schmecken richtig lecker.

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

Ich wünsche euch viel Freude beim Zubereiten,

Eure Karin Knorr

QUINOA PFANNKUCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 19. April 2016



Möchtet ihr in diesem Jahr auch neue Gerichte ausprobieren, die viele Nährstoffe bieten? Dann hätte ich Quinoa für euch. Das Korn galt bei den Inkas als [Wundermittel für Kraft und Gesundheit](#). Für eine zusätzliche Portion Eiweiß habe ich bei meinem Quinoa – Pfannkuchen auf herkömmliches Mehl verzichtet und Mandelmehl verwendet. Diese beiden Zutaten bieten neben vielen Mineralstoffen wie Zink, Eisen und Kalzium auch Vitamine (B,E), essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe und dazu wenige Kohlenhydrate. Die Pfannkuchen sind schnell zubereitet und haben mir persönlich sehr gut geschmeckt. So werden sie gemacht.



Quinoa – Pfannkuchen – Karin Knorr

Zutaten für 10 Pfannkuchen

- 50 g Quinoa (weiß)
- 150 – 200 g Mandelmehl
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 300 ml Buttermilch
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- Fett zum Braten

Zubereitung:

Quinoa nach Anweisung kochen und abkühlen lassen. Danach alle Zutaten (bis auf das Fett) in einer Schüssel fix verrühren. (Beim 2. Mal habe ich den Teig in einem Mixer püriert, so wurde der Teig geschmeidiger und die Pfannkuchen feiner.) Für eine kurze Zeit zum Quellen stehen lassen, noch einmal mit dem Schneebesen aufschlagen und dann mit einem Löffel oder einer Kelle in eine heiße Pfanne geben. Wenn sie sich vom Pfannenboden lösen, können sie gewendet werden. Bei mir geht der erste Pfannkuchen immer in die Hose, wie ihr auch im YouTube-Video sehen können ☐ Dafür werden die nächsten umso besser...

Tipps: Die Pfannkuchen kann man süß zum Beispiel mit Ahornsirup oder Früchten essen, aber auch herzhaft wie hier auf dem Foto mit Frischkäse und klein geschnittenem Gemüse genießen. Ebenso kann die Buttermilch durch eine andere (Mandel-, Reis- oder Hafermilch) ersetzt werden.

Dieses Rezept könnten sie auch interessieren: [Quinoa-Sommersalat](#)

Wenn ihr diese Pfannkuchen nachgemacht und euch das Rezept gefallen hat, freue ich mich über einen Kommentar unter diesem Beitrag. Auch bin ich über eure Erfahrungen oder Ideen dankbar.

Viel Spaß wünscht euch,

eure Karin Knorr

Soljanka

geschrieben von Karin Knorr | 19. April 2016



Die Soljanka ist eine säuerlich, scharfe Suppe. Meine Familie hat sie oft aus Wurstresten zubereitet. Man kann jedoch auch Fleischreste und deren Soße verwenden. Kassler wurde früher auch gern genommen. Natürlich bekommt die Suppe dann einen ganz anderen Geschmack. Die Soljanka kommt aus dem osteuropäischen Raum. Grundzutaten waren zahlreiche Salzprodukte wie Salzgurken, Sauerkraut, oder anderes sauer eingelegtes Gemüse. Auf meinem YouTube – Kanal könnt ihr sehen, wie schnell und einfach Gerichte zubereitet werden.

Meine Zutaten:

- 1 Ring Fleischwurst
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Paprikaschoten
- 3 Tomaten
- 2 Salzgurken (alternativ Gewürzgurken) und 1 Glas Gurkenbrühe
- 2 TL Tomatenmark
- 1 Glas sauer eingelegtes Gemüse (ich hatte Paprika verwendet)
- 500 g Sauerkraut (mit Saft)
- 1 Liter Wasser oder Brühe
- 1 Chilischote
- 1 Löffel saure Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alles in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebeln und Chili würfeln. Wurst und Zwiebeln kurz anbraten. Dann die restlichen Zutaten (außer Sahne) dazugeben und kurz mit schmoren. Mit Brühe oder Wasser ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Tomatenmark dazu und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren noch einen Löffel saure Sahne drauf und schon ist die Soljanka fertig.

Tipp: Es gibt so viele verschiedene Varianten die Soljanka zuzubereiten. Viele verwenden Letscho und Ketschup. Mir ist dies zu süß und schmeckt zu sehr nach Tomate. Diese Variante benutzt auch kein Sauerkraut. Statt saurer

Sahne kann man auch süße Sahne verwenden. Also ganz nach Geschmack.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Zigeuner-Sauerkraut](#),
[Schichtsalat mit Hering \(Pod Schuboj\)](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr