

Belugalinsensalat

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2014



Seit langem befindet sich eine Tüte Belugalinsen in meinem Schrank und heute habe ich sie endlich einmal ausprobiert. Sie sind klein und schwarz und schmecken richtig lecker. Diese dunkle Farbe gibt einen Kontrast zu anderen Zutaten und so macht das Gericht auf dem Teller richtig etwas her. Wieder ein leckerer Salat für euch

Zutaten:

- 200 g Belugalinsen
- 250 g Kirschtomaten
- 1 große Paprikaschote
- Salat (nach Wahl)
- 100 g Feta
- 2 EL Balsamico
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Linsen nach Anweisung kochen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Paprika in kleinen Streifen in eine Pfanne geben und kurz anbraten. Dann wird das Ganze mit Balsamico abgelöscht. Nun die Linsen dazugeben, alles umrühren und vom Herd nehmen. Als Nächstes wird der Käse zerbröseln und unter den noch warmen Salat gegeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Salatblättern anrichten.

Tipps: Der Paprika ist bekömmlicher, wenn man ihn von der Schale befreit (schälen oder im Backofen unter dem Grill garen und dann Schale abziehen). Ebenso kann man statt Fetakäse Parmesan verwenden, das gibt dem Salat einen milderen Geschmack. Ich habe diesen Salat schon einige Mal ausprobiert und mit Tomaten erweitert. Dadurch schmeckt der Salat noch etwas frischer.

Dieses Gericht könnte für euch auch interessant sein: [Tabouleh](#). Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen. Alles Liebe

eure Karin Knorr

KICHERERBSENSUPPE – lowcarb und vegan

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2014



Heute habe ich mich einmal wieder an ein Rezept gewagt, das relativ einfach nachzukochen ist. Vor einiger Zeit kaufte ich mir Kichererbsen im Beutel und hatte immer vergessen, diese am Abend vorher einzuweichen. Einfacher und viel schneller geht es, wenn man Kichererbsen fertig im Glas oder in der Dose kauft.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g getrocknete Kichererbsen (am Vortag einweichen)
- 1 kleine Dose Pizzatomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprikaschoten

Basics:

- etwa 100 mg Gemüsebrühe
- Petersilie
- Salz, Pfeffer, Chili, Oregano, Thymian, Olivenöl

Zubereitung:

Kichererbsen am Vortag einweichen. Kurz vor der Verwendung, kochen bis sie weich sind. Oder 2 kleine Dosen Kichererbsen kaufen. Die klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen in die Pfanne mit dem Olivenöl geben. Kurz darauf die in Streifen geschnittenen Paprikaschoten hinzufügen. (Hier kann zur besseren Verträglichkeit die Schale mit dem Sparschäler abgeschnitten werden.) Danach kommen die Tomaten und die Brühe dazu. Ganz zum Schluss kommen die fertigen Kichererbsen in die Suppe. Alles ein wenig (5-10 Minuten) köcheln lassen und gut mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Und schon ist das Gericht fertig. Wie schnell es geht, könnt ihr auch auf [meinem YouTube-Kanal](#) sehen.

Tipps: Wer mag kann zu dem Gericht auch Fisch oder Hähnchenbrust essen. Ich habe eine Dose Thunfisch abtropfen und eine Minute mit köcheln lassen. Beim 2. Mal habe ich in Streifen geschnittene Hähnchenbrust gleich nach den

Tomaten in der Brühe gar ziehen lassen. Beides hat mir sehr gut geschmeckt.

Gesundheitstipps: Kichererbsen haben sehr viel zu bieten. Neben Ballaststoffen und Eiweiß liefern sie jede Menge Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem Eisen, Zink, Kalium, Kalzium, Magnesium, Jod oder Vitamin C und Folsäure. Dazu kommt noch Lycopin aus den Tomaten und schon haben wir ein richtig gesundes und leckeres Gericht.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Erbsensüppchen](#), [Indische Linsensuppe](#)

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

FLEISCHKLÖSSCHEN in Tomatensud

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2014



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 Eibly](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

GEFÜLLTE TOMATEN

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2014



Das Auge isst ja bekanntlich mit und so habe ich heute beim Kochen darauf besonders geachtet. Dieses Gericht ist schnell zubereitet, leicht und lecker. Und schon geht es los. Man nehme ...

Zutaten:

- 300 g Couscous
- 200 g Feta
- 8 Fleischtomaten
- Salat optional
- gekochte Eier optional

Basics:

- Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

Zuerst die Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem

Löffel auskratzen, dies in eine Schüssel geben. Die Masse mit dem Couscous und dem Feta verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Diese Mischung in die Tomaten füllen und in eine Auflaufform stellen. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei ca. 200°C etwa 25 – 30 Minuten garen. Schön auf Tellern anrichten und servieren.

Tipps: Auch bei diesem Gericht dürft ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen. Ihr könnt zu der Tomate eine Tomatensoße und Kartoffeln oder Reis servieren. Ebenso kann die Füllung variieren. Wer mag kann die Füllung durch Gehacktes ersetzen. Ich hatte noch Champignons zu Hause und diese gleich mit gefüllt. Das Ei wertet dieses leckere Gericht noch auf.

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Gefüllte Champignons](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr

[Leckerer Quark für Eilige](#)

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2014



Am Montag wurde ich in den WDR hier in Dortmund eingeladen, um in der Lokalzeit einige Tipps zu präsentieren, die ihr schnell in den Alltag integrieren könnt. Dieser Beitrag sollte euch anregen, doch wieder selbst zu kochen. Ich erzählte dann von Kartoffeln und einem leckeren Quark. Diese Zutaten könnt ihr immer in eurem Vorrat haben.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Becher Magerquark (500 g)
- Kräuter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wenn dieser Dip zu Pellkartoffeln gereicht werden soll, als Erstes Wasser im Wasserkocher aufsetzen, die Kartoffeln gründlich waschen und beides in einem Topf kochen. So spart man schon etwas Zeit. Dann eine Schüssel nehmen, den

Quark hineingeben und mit etwas Wasser, Milch oder auch Joghurt glattrühren. Die Zwiebel, Kräuter und den Knoblauch klein hacken und unter den Quark rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit sind die Kartoffeln fertig und schon habt ihr eine leckere Mahlzeit.

Tipps: So ein Quark macht auch auf jedem Buffet eine starke Figur. Hierzu kann man Gemüse in Stiften reichen oder es einfach auf einem Vollkornbrot servieren. Ich koche immer eine doppelte Portion Kartoffeln und kann diese am nächsten Tag in der Pfanne zu Gemüse servieren oder ich richte nebenbei noch einen Kartoffelsalat an.

Diese Rezepte könnte dich auch interessieren: [Radieschendipp](#), [Kräuterdipp mit Tomaten](#)

Wenn ihr die Rezepte ansieht, werdet ihr schnell merken, dass man hier sehr kreativ zu Werke gehen kann. Probiert es einfach aus. Ich wünsche euch viel Freude dabei.

Eure Karin Knorr