

Feldsalat mit Mango und Fetakäse

geschrieben von Karin Knorr | 17. Januar 2017



Ich verwende für meine Gerichte immer saisonale Zutaten. Sie haben genau die Vitalstoffe, die wir gerade brauchen. Die Gemüse- und Obstsorten sind zur Saison auch preiswerter. Für meinen leckeren Salat habe ich folgende Zutaten verwendet:

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Feldsalat
- 1 Mango
- 1 Granatapfel
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Balsamico
- 2 TL Honig für das Dressing
- 2 TL Senf
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 200 g Feta
- 2 TL Honig für den Feta

Zubereitung:

Die Zubereitung ist super einfach und schnell. Den Salat waschen und abtropfen lassen. Die Mango in Würfel schneiden und die Kerne aus den Apfel „schlagen“. Als nächstes wird der Feta in Streifen geschnitten, mit flüssigem Honig beträufelt und im Ofen gegrillt, bis er braun ist. Das dauert etwa so lange, bis das Dressing fertig ist. Hier verrühren wir die restlichen Zutaten miteinander und schmecken sie mit Salz und Pfeffer ab. Und schon kann serviert werden.

Tipps: Wie bei jedem meiner Gerichte kann man auch hier experimentieren. Der süßen Note kann man auch mit Chili einen ganz anderen Geschmack geben. Nüsse passen auch gut zu diesem Salat. Für dieses Rezept gibt es wieder ein Video auf meinem YouTube-Kanal. Schaut einfach vorbei und abonniert Ihn, um keinen Film zu verpassen.

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

Viel Spaß beim Experimentieren

MÖHREN – MANGO – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 17. Januar 2017



Ich hatte so viele Dinge in meinem Kühlschrank, die nach Verarbeitung „riefen“. Kennt ihr das: man möchte so viel kochen oder ausprobieren und dann isst man gar nicht zu Hause, weil man nur unterwegs ist? Bei mir kommt noch hinzu, dass ich viel mit den Kursteilnehmern koche und esse. Also, ich hatte noch 2 Mangos und Möhren liegen, die verarbeitet werden wollten. Und das ist daraus entstanden:

Zutaten für 2-3 Personen:

- 2 Mangos (einige Stückchen hatten wir weg genascht... sie war so lecker)
- 800 g Möhren
- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Zitrone
- etwas Sahne
- 1 Chili frisch oder 1 TL Flocken
- Ingwer
- Basics: 1/2 TL Kurkuma, Pfeffer, Salz
- ca. 1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung:

Alles waschen, schälen und in Stücke schneiden. Öl in den Topf und Möhren, Zwiebel sowie Kartoffeln anrösten, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe sollte bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten köcheln. Wenn das Gemüse weich ist, die Mango hinzufügen und alles pürieren. Die Suppe wird zum Schluss gewürzt und abgeschmeckt. Wir haben noch Zitronensaft hinzugefügt und fanden das Möhren-Mango-Süppchen schmackhaft.

Tipp: Wer sich mit dem Würzen nicht so auskennt, sollte am Anfang weniger Salz verwenden. Chili tut der Suppe auf jeden Fall gut, ebenso Ingwer (wir hatten beim Video-Dreh keinen frischen zur Hand), da kann man nichts falsch machen. Auch mit der Zitrone tropfenweise vorgehen. Bei Bedarf auf dem Teller

nachwürzen.

Diese Rezepte könnten Sie auch interessieren: [Gemüsepuffer aus Resten](#)

Ich hoffe, dieses Rezept gefällt und ihr kocht es mit Freude nach.

Alles Liebe wünscht euch,

eure Karin Knorr