

TOMATEN – NUSS – DIP

geschrieben von Karin Knorr | 10. Mai 2023



Hallo meine Lieben,

ich durfte wieder Rezepte in der Zeitschrift [HEIMATHERZ](#) vorstellen. Die nächste Ausgabe wird es ab dem 15.05.23 im Handel oder direkt bei Heimatherz geben.

Ich entführe euch in dieser Ausgabe ans Mittelmeer. Reife Tomaten, Olivenöl, Nüsse, Knoblauch, Kräuter, frisches Brot. Habt ihr auch den Duft in der Nase? All diese Leckereien verwende ich für einen Tomaten – Nuss – Dip

Zutaten:

- 500 g Cocktailtomaten
- 350 g Nüsse (Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Walnüsse)
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Essig
- 100 g Tomatenmark
- 3 EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 80 ml Olivenöl

Zubereitung:

Nüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend fein hacken. Zwiebel fein hacken und mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Knoblauch, Essig, Tomatenmark und Ahornsirup dazugeben und unter Rühren erhitzen. Geschnittene Tomaten zufügen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen und anschließend pürieren. Die Nüsse unterrühren und alles miteinander vermengen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die gewünschte Konsistenz eventuell noch etwas Olivenöl hinzufügen. Den Dip in kleine Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps: Ihr könnt die Nüsse gern variieren, es schmecken alle sehr gut. Ich mag sie gern sehr klein geschnitten, so dass der Aufstrich schön cremig ist. Mit Kräutern bekommt der Dip einen besonderen Pepp. Bin richtig gespannt, was ihr zu diesem leckeren Dip sagt. Er passt nicht nur aufs Brot, sondern auch super zu Pasta.

Gesundheitstipps: Diese Zutaten haben alle Nährstoffe, die wir benötigen.

Tomaten, Olivenöl, Nüsse, Knoblauch und Kräuter lassen nichts vermissen, sind eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Essentielle Fettsäuren erhalten wir durch Öl und Nüsse. Eiweiß ist ebenfalls in den Nüssen. Gemüse und Kräuter bieten uns viel Vitamine und Mineralstoffe.

Hier findet ihr noch mehr lecker [Dips, Pesto, Soßen und Aufstriche](#).

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachmachen,

eure Karin

MEDITERRANE PIZZA

geschrieben von Karin Knorr | 10. Mai 2023



Gäste haben sich angesagt. Da mache ich gern etwas, das vorbereitet werden kann. Eine Pizza kommt immer an. Wenn sie dazu noch einfach geht und nicht so fettig ist, schmeckt sie auch richtig lecker. Der Boden wird ganz dünn ausgerollt und nach Wahl belegt. Schaut auf meinem YouTube – Video, welchen Spaß wir dabei hatten.

Zutaten für 5 dünne Pizzaböden:

- 500 g Mehl (400 g Mehl 550 und 100 g Vollkornmehl)
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Meeressalz
- 1 Prise Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 300 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Die Hefe in dem Wasser auflösen, Olivenöl und Zucker hinzufügen, kurz ruhen lassen. Jetzt Mehl und Salz auf eine große Fläche schütten. Eine Mulde hineindrücken. Langsam das Wasser hineingießen und vom Rand das Mehl zur Mitte ziehen. Dafür eignet sich eine Gabel. So arbeitet ihr das Mehl Stück für Stück ein und knetet es dann mit sauberen, bemehlten Händen zu einem

glatten, geschmeidigen Teig. Wer eine Küchenmaschine hat, kann natürlich auch diese verwenden. Der Teig sollte etwa 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen (bis er sich verdoppelt hat). In dieser Zeit kann man sich dem Belag zuwenden.

Zutaten für die Tomatensoße:

- 300 g geschälte Tomaten (aus der Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Tabasco
- Kräuter nach Wahl (z.B. Oregano, Basilikum)

Zubereitung:

Die Knoblauchzehe durch die Presse drücken und in die pürierten Tomaten geben. Kräuter und Gewürze zufügen und verrühren. Wir haben sie kalt auf die Pizza gestrichen. Man kann sie auch noch etwas köcheln und einreduzieren.

Zutaten für den Belag:

Hier könnt ihr eure Fantasie walten lassen. Zum Beispiel könnt ihr aus folgenden Zutaten wählen:

Thunfisch, Zwiebeln
Parmaschinken, Parmesan, Rucola
Tomaten, Mozzarella, Basilikum
Spinat,
Oliven
Peperoni
und und und

Alle Zutaten am besten in Stücke schneiden und in kleinen Schüsseln beiseitestellen.

Zubereitung der Pizza:

Der gesamte Teig wird nun noch einmal auf einer bemehlten Fläche gut durchgeknetet. Jetzt teilt man den Teig in 5 gleich große Kugeln und rollt die erste aus. Nun darf jeder seine Pizza belegen. Und ab damit in den Ofen bei 180 Grad Umluft. Nach etwa 10 bis 15 Minuten ist sie fertig.

Wir bilden dann „Geschmacksgruppen“ und teilen die Pizza-Stücke brüderlich und schwesterlich. Da jede Pizza einzeln gebacken wird, sitzen wir alle lange am Tisch und warten gespannt, was wir so gezaubert haben. Dazu schmecken frische Salate oder gegrilltes Gemüse und auch ein schönes Glas Rotwein. Ich hoffe, ihr habt ebenso viel Freude am gemeinsamen Kochen wie wir.

Womit belegt ihr eure Pizza? Ich freue mich über eure Ideen und Kommentare,

eure Karin Knorr

Nudelsalat – mediterran

geschrieben von Karin Knorr | 10. Mai 2023



Das Telefon klingelt und Besuch kündigt sich an. Oder man kommt hungrig nach Hause und möchte schnell eine Mahlzeit anrichten. Oder es fehlt noch eine Idee für die Mittagspause auf der Arbeit. Ich habe hier einen leckeren, leichten Nudelsalat, der immer punktet. Schaut selbst:



Nudelsalat – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Pasta (Farfalle)
- 1 Glas getrocknete Tomaten in Öl
- Mandeln oder Pinienkerne
- 2 Handvoll Rucola
- 250 g Cherry-Tomaten
- Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer
- Parmesan

Zubereitung:

Pasta nach Anleitung kochen. Die Tomaten vierteln, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, Rucola waschen und trocken schleudern. Mandeln in einer

Pfanne rösten. Die warmen Nudeln in eine große Schale geben, die Tomaten, Rucola, Mandeln unter heben. Öl und Essig dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem Teller kommt noch gehobelter Parmesan darüber. Lauwarm einfach lecker!

Tipp: Ich verwende das Öl von den getrockneten Tomaten und nehme einen Fruchtessig (zum Beispiel Himbeeressig). Zu diesem Salat passen auch Walnüsse oder Fetakäse. Am nächsten Tag schmeckt der Nudelsalat auch sehr gut. Eine leckere Alternative zum Butterbrot für unterwegs.

Dieses Gericht könnten euch auch interessieren: [Quinoapfannkuchen](#)

Viel Spaß beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

FLEISCHKLÖSSCHEN in Tomatensud

geschrieben von Karin Knorr | 10. Mai 2023



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 Ebly](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr