

PASTA mit CHICOREE, Gorgonzola und Birne

geschrieben von Karin Knorr | 8. Dezember 2021



Hallo meine Lieben, es gibt wieder ein leckeres Rezept, passend zur kalten Jahreszeit, für euch. Heute verarbeite ich Chicorée. Dieser ist ein vitalstoffreiches Wintergemüse und vielseitig zu verarbeiten. Als gedünstetes Gemüse gibt es ihn heute zu Pasta.

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Pasta (z.B. Farfalle)
- 3 kleine Chicorée
- 100 g Gorgonzola
- 2 kleine Birnen
- 3-4 getrocknete Tomaten
- 1 Handvoll Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne)
- Etwas Zitronensaft (optional)
- **Basics:** Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Pasta kochen, abgießen und 1 Becher Kochwasser auffangen. Den Gorgonzola über die heißen Nudeln geben und umrühren. Den Chicorée in 1 cm dicke Streifen, die geschälten Birnen in dünne Spalten und die Tomaten kleinschneiden. Chicorée ohne Fett bei starker Hitze 5 Minuten bräunen. Dann Birnen und die Tomaten dazugeben. Wenn nötig etwas Pastawasser zugießen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Zum Schluss Pasta und Gorgonzola in die Pfanne geben und alles mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sonnenblumenkerne und nach Belieben Zitronensaft zugeben und mit einem Schuss Olivenöl beträufeln.

Tipps: Wer möchte kann einen anderen Käse, zum Beispiel Parmesan, verwenden. Dazu passen dann Knoblauch und Zwiebeln.

Gesundheitstipps: Der Chicorée ist ein gesundes Wintergemüse. Verfügt über die Vitamine A, C und Folsäure, sowie Kalium und Zink. Diese unterstützen unser Immunsystem. Der Bitterstoff Inulin wirkt sich besonders gut auf die Darmflora aus. Auch verstärkt Inulin die Verwertung der Mineralstoffe Calcium und Magnesium. Chicorée ist ballaststoffreich, macht lange satt und lässt den Blutzucker nur langsam ansteigen.

Meine Saisonlieblinge: Bärlauch, Kopfsalat, Rosenkohl, Spinat, Schnittlauch.

Weitere Rezepte mit Chicorée: [Chicorée-Salat mit Banane](#), [Chicorée mit Granatapfel](#)

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee und ihr kocht es nach.

Bleibt gesund,

eure Karin

KOCHEN MIT SUNA – Penne Salsiccia

geschrieben von Karin Knorr | 8. Dezember 2021



Hallo meine Lieben, heute ist Suna zu Besuch und wir kochen gemeinsam ihr Lieblingsrezept. Wir beide kennen uns schon viele Jahre und hier auf dem Blog haben wir schon mehrere gemeinsame Rezepte veröffentlicht. Ich verlinke euch die Rezepte unten im Beitrag. Heute kochen wir Penne Salsiccia. Schaut, wie schnell wir dieses Gericht gezaubert haben.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Salsiccia Würstchen (mit/ohne Kräuter)
- Parmesan
- 2 Zucchini
- 1 Handvoll Cherry Tomaten
- 1 Handvoll Rucola
- Salbei
- 500 g Penne (Basic)
- 1 Dose Tomatenstücke (Basic)
- 2 Knoblauchzehen (Basic)
- 1 Zwiebel (Basic)
- Öl, Essig, Salz, Pfeffer (Basics)

Zubereitung:

Penne kochen. Salsiccia aus der Pelle lösen und klein zupfen. Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Tomaten würfeln. Gemüse zusammen mit Salbei in Öl

anbraten. Mit Weißweinessig ablöschen und köcheln lassen. Tomatenstücke unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochten Penne unterrühren. Mit Rucola und Parmesan anrichten.

Tipps: Ihr könnt gern mit den Zutaten variieren. Weniger Penne, mehr Gemüse. Pasta aus Kichererbsen ist eine gute Alternative zu den Weizen-Nudeln. Ich würde auch mit etwas Schärfe experimentieren. In unserem Video haben wir euch verschiedene Ideen präsentiert. Schaut gern vorbei und gebt uns euer Feedback.

Gesundheitstipps: Heute möchte ich euch mal nichts über Nährstoffe erzählen, sondern euch auf eine Gedankenreise mitnehmen. Vielleicht träumt ihr euch bei dieser Pasta nach Italien in ein Straßencafé und genießt die Sonne. Entspannung ist unheimlich wichtig, um Energie zu bekommen und den Alltag zu meistern. Benutzt schönes Geschirr, kauft Blumen und zündet eine Kerze an. Lasst euch Zeit beim Essen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Spargel-Risotto](#), [Zwetschgenknödel](#), [Chicorée-Salat](#)

Nun wünsche ich euch viel Spaß beim Nachkochen. Holt euch den Urlaub nach Hause und genießt das schöne Essen. Bleibt gesund.

Eure Karin

PASTA MIT PAPRIKASOSSE

geschrieben von Karin Knorr | 8. Dezember 2021



Hallo meine Lieben, im Moment leben wir in einer Zeit, die uns schwer auf die Probe stellt. Viele können Ihrer Arbeit nicht nachgehen und müssen zu Hause bleiben. Wir sollten jetzt nicht, wie ich es normalerweise handhabe, täglich

frisch einkaufen. So kann es passieren, dass wir Obst oder Gemüse haben, welches schnell verarbeitet werden muss, damit es nicht in den Müll landen muss.

Genau aus diesem Grund ist mein nächstes Rezept entstanden. Ich hatte diese leckeren gelben Paprikaschoten auf dem Markt gekauft und fast im Kühlschrank vergessen. Eigentlich wollte ich daraus einen Brotaufstrich machen. Dieser war zu flüssig geworden. Also wurde daraus eine Nudelsoße, die richtig lecker ist. Dazu gab es Kichererbsenpasta. Schaut selbst..

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Kichererbsennudeln
- 3 große gelbe Paprika
- 2 – 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Nussmus
- etwas Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

Zubereitung:

Paprika waschen, halbieren und von den Kernen befreien. Die Hälften mit den Innenseiten nach unten auf ein Blech legen. Diese unterm Grill so lange im Ofen lassen, bis die Haut schwarz wird. Aus dem Ofen nehmen, unter einem feuchten Küchentuch abkühlen lassen und enthäuten. In der Zwischenzeit die Pasta kochen. Die übrigen Zutaten zum Paprika geben und pürieren. Mit den warmen Nudeln vermengen und servieren.

Tipps: Wer mag, kann diese Soße mit Chili und Petersilie verfeinern. Bei mir gab es ein gekochtes Ei dazu, weil ich es noch übrig hatte. Wer keinen Ofen hat, kann die Paprika auch in einer Pfanne rösten. Ihr könnt auch Nüsse verwenden. Diese in einer Pfanne rösten und mit pürieren.

Gesundheitstipps: Wenn Ihr Pasta aus Hülsenfrüchten verwendet, ist das Rezept glutenfrei und lowcarb. Die Kombination bietet viel Kalium, Calcium, Magnesium, B-Vitamine, Ballaststoffe und vieles mehr.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Kartoffelbrei](#), [Bolognese](#)

Ich freue mich, wenn euch diese Idee gefällt. Bleibt gesund und bis bald
eure Karin Knorr

[ZITRONEN SPAGHETTI – Pasta mit](#)

fermentierten Zitronen

geschrieben von Karin Knorr | 8. Dezember 2021



Hallo meine Lieben,

ich werde euch in diesem Jahr wieder viele neue und leckere Gerichte vorstellen. Wie immer leicht, lecker und gesund. Bei dem ersten Rezept in 2020 verwende ich fermentierte Zitronen. Diese sind in der Marokkanischen Küche eine Spezialität.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Spaghetti
- 1 Salzzitrone (alternativ BIO-Zitrone)
- 300 g Erbsen (TK)
- 200 ml Sahne
- 50 g Parmesan
- Petersilie (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Pasta nach Packungsanweisung kochen. Käse reiben, Petersilie klein schneiden und mit der Sahne in einem hohem Gefäß pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und etwa 200 ml Wasser aufbewahren. Die Pasta in den heißen Topf geben und mit der Soße begießen. Saugen die Nudeln zu viel Flüssigkeit auf, mit dem aufgehobenen Nudelwasser auffüllen. Zum Schluss kommen die Erbsen dazu. Alles im Topf miteinander vermengen. Die Pasta auf einem Teller servieren, mit Olivenöl beträufeln und genießen. Die genaue Anleitung findet ihr in meinem Video auf YouTube.

Tipps: Wer keine Salzzitronen hat oder mag, kann auch Biozitronen verwenden. Die Schale mit einer Bürste unter heißem Wasser reinigen. Dann wie die Salzzitronen verwenden. Ich finde diese Soße zu den Nudeln sehr lecker.

Gesundheitstipps: Fermentiertes Obst oder Gemüse ist sehr bekömmlich. Unterstützt die Darmflora und somit unser Immunsystem.

Diese Rezepte könnten euch auch gut gefallen: [Hauptgerichte](#), [Pasta](#), [Pizza](#)

Ich wünsche euch alles Liebe für 2020 und viel Spaß beim Ausprobieren.

PASTA AN LINSENBLOGNESE – vitalstoffreich & lecker

geschrieben von Karin Knorr | 8. Dezember 2021



Wenn es Nudeln gibt, dann setzte bei mir quasi der Verstand aus. Ich musste mich echt zusammenreißen, nicht zu viel davon zu essen. Mit etwas Training zum Beispiel pro Portion nur 100 g Pasta kochen, langsamer essen oder sich auf eine zweite Portion am nächsten Tag freuen, kann man dieser Nudelsucht entgegenwirken. Versteht ihr, was ich meine? Heute habe ich für euch ein gesundes, leckeres, veganes und vitalstoffreiches Pasta-Gericht. Wir ersetzen das Fleisch durch Belugalinsen. Durch diese Kombination habt ihr alle Nährstoffe in einer Portion.

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Pasta (Spaghetti oder Orecchiette)
- 1 Tasse Belugalinsen
- 2 Knoblauchzehen
- Suppengrün (1 Möhre, etwas Knollensellerie, Lauch oder Zwiebel, Petersilie)
- 1 Dose Tomaten (400g)
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Wasser
- je 1 TL getr. Oregano und Thymian
- Öl, Salz, Pfeffer, Chili
- Parmesan (optional)

Zubereitung:

Die Linsen waschen und bissfest kochen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Möhre und Sellerie grob zerkleinern. Zwiebel, Möhre, Sellerie in Öl kurz anbraten, dann Knoblauch und Tomatenmark dazu geben. Mit Tomaten und Wasser ablöschen. Nun Kräuter und Gewürze zufügen. Die Sauce bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Linsen und gehackte Petersilie in die Sauce einrühren und einige Minuten ziehen lassen. Die Nudeln zubereiten und mit der Sauce sowie einigen Streifen Parmesan servieren.

Tipps: Ihr könnt gern das Gemüse mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Verwendet dann etwas weniger Wasser. Ich mag es sehr gern scharf. Daher darf Chili nicht fehlen. Ich koche mir hier immer die doppelte Portion, somit kann ich am nächsten Tag noch einmal davon essen. Vielleicht mit einer anderen Nudelsorte. Möchtet ihr lowcarb essen, verwendet doch Linsennudeln.

Diese Pasta-Gerichte könnten euch auch gefallen: [Nudelsalat mediterran](#), [Pasta mit Kürbisgemüse](#)

Welches sind denn eure Lieblings-Pasta-Gerichte? Schreibt mir gern in die Kommentare. Guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr