

Bolognese an Pasta

geschrieben von Karin Knorr | 6. Januar 2017



Heute hat sich Silvio ein Rezept von mir gewünscht und so habe ich mich doch gleich an die Suche von einem schönen Foto gemacht. Wenn Ihr etwas kochen möchtet und euch die Zutaten oder die Zubereitung fehlt, schreibt mir einfach. Ich koche es für euch nach. Bolognese kann man vielfältig zubereiten. Mit Fleisch oder Gemüse oder Linsen, mir schmecken alle Varianten, solange sie frisch zubereitet werden.



Bolognese – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Stange Sellerie
- 1 kleine Stange Porree
- 2 Möhren
- 500 g Hack (alternativ Linsen, Buchweizen oder Tofu)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose geschälte Tomaten (850g)
- 1 rote Paprikaschote
- 200 ml Flüssigkeit (Wasser, Brühe, Saft, Wein)

- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chili
- Oregano
- Parmesan am Stück
- Pasta

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln, Gemüse ebenfalls klein schneiden. In einer hohen Pfanne mit etwas Öl das Fleisch krümelig anbraten (ca. 15 Minuten). In einer weiteren Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse ebenfalls in etwas Öl ca. 10 Minuten dünsten. Jetzt wird Tomatenmark unter das Fleisch gerührt, gleich darauf die Tomaten und das restliche Gemüse. Alles wird mit Flüssigkeit abgelöscht und je nach Geschmack gewürzt. Alles bei niedriger Temperatur etwa 10 Minuten durchziehen lassen. In dieser Zeit kann die Pasta gekocht werden. Wenn diese bissfest ist, wird serviert und garniert. Hier passen sehr gut frische Kräuter wie Oregano, Basilikum oder auch Petersilie. Frisch geriebener Käse und Pfeffer aus der Mühle runden das Gericht ab.

Tipps: Ich bereite mir die Soßen für eine Pasta immer nach den Zutaten, die ich noch zu Hause habe oder die unbedingt verbraucht werden sollten zu. Durch das Suppengemüse kann man auf Fertigbrühe verzichten und wirklich nur mit Wasser aufgießen. Man kann das Fleisch auch gänzlich weglassen und hat somit eine leckere Gemüsesoße.

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

Ich wünsche euch allen viel Freude beim Nachkochen oder ein eigenes Rezept kreieren.

eure Karin Knorr

Nudelsalat – mediterran

geschrieben von Karin Knorr | 6. Januar 2017



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

HOKKAIDO KÜSST PASTA

geschrieben von Karin Knorr | 6. Januar 2017



Der Herbst kommt in großen Schritten auf uns zu. Die Kürbisse zeigen sich in den schönsten Farben und Formen. Ich mochte als Kind den Kürbis gar nicht. Doch jetzt kann ich nicht genug davon bekommen. Viele gestalten an Halloween die Kürbisse zu „bösen“ Fratzen und stellen sie mit Lichtern vor die Tür, um Geister zu vertreiben. Dieser Brauch stammt ursprünglich aus Irland, wurde jedoch später heiter in Amerika und Frankreich gefeiert. Ich esse ihn doch lieber. Hier habe ich den Hokkaido als Gemüse zu Nudeln:

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 500 g Nudeln
- 1 EL Butter
- Basics: Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chili
- frischen Parmesan (optional)
- geröstete Kürbiskerne (optional)

Zubereitung:

Hokkaido abwaschen und in Würfel schneiden, Knoblauchzehe und Zwiebel schälen, ebenfalls würfeln und ruhen lassen. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Nun die Zwiebel in der Pfanne mit Olivenöl andünsten, Knoblauch und Kürbis dazugeben und goldbraun anbraten, immer wieder umrühren. Die abgetropften Nudeln mit der Butter unter das Kürbisgemüse geben und kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Ich habe das Ganze mit einem Feldsalat angerichtet und mit Frühlingszwiebeln garniert.

Tipps: Salbeiblätter in Butter zerlassen und darin die Nudeln schwenken. Das Kürbisgemüse dazu geben und essen. Wer es mag, kann das Gericht mit Parmesan und Kürbiskernen aufpeppen.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido ist sehr vitalstoffreich. Besonders die Schale hat es in sich. Noch ein Grund, die Schale mitzuessen, denn sie enthält extra viel Beta-Karotin! Außerdem hat Kürbis Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C und E

sowie Folsäure, Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor zu bieten. Mit dieser Kraft schützt er unser Immunsystem und wirkt antioxidativ.

Diese Gerichte könnte euch auch interessieren: [Selbstgemachte Pasta an Salbeibutter](#)

Guten Appetit,

eure Karin Knorr

SPAGHETTI AN TOMATE-MOZZARELLA

geschrieben von Karin Knorr | 6. Januar 2017



Pasta geht immer oder doch nicht? Viele mögen sie, verzichten jedoch oft, weil Nudeln so gehaltvoll sind. Aus diesem Grund möchte ich auf meinem Blog viele Gerichte präsentieren, die auch gut in eine gesunde und leichte Ernährung passen. Heute stelle ich eine Sommervariante vor, die mein Sohn kreierte hatte. Dieses Gericht schmeckt warm, aber auch kalt sehr lecker und ist schnell zubereitet, wenn überraschend Besuch kommt.

Zutaten für 4 Personen

500 g Spaghetti
500 g Cherry-Tomaten
2 Hand voll Basilikum
2 Mozzarella
Balsamico
Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Als Erstes die Nudeln kochen. Tomaten halbieren. Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Die Basilikum-Blätter waschen und klein zupfen. Jetzt gebt ihr Tomaten, Mozzarella, Basilikum, Öl und Essig in eine Schüssel, würzt es mit Salz und Pfeffer und gebt zum Schluss die heißen Nudeln dazu. Alles schnell vermengen und in einer großen Schüssel servieren.

Tipp: Verwendet doch nach eurem Geschmack noch weitere Zutaten. Zum Beispiel schwarze Oliven, Rucola oder Spinat.

Dieses Gericht könnte euch auch gefallen:

Viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

SELBSTGEMACHTE NUDELN an Salbei-Butter

geschrieben von Karin Knorr | 6. Januar 2017



Wenn ich gewusst hätte, wie einfach es geht, dann... Esst ihr auch so gern Pasta? Bisher habe ich mir die fertigen Nudeln gekauft. Selbst aus Teig Pasta zu machen, habe ich immer verworfen, da ich keine Nudelmaschine habe. Heute dachte ich mir, ich starte einen Versuch. So einfach geht es. Man nehme:



Nudeln an Salbeibutter – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Mehl

- 4 Eier
- 4 Esslöffel Öl
- Butter und einen Strauß Salbei

Zubereitung:

Die Eier in eine Schüssel schlagen. Dann das Öl dazu geben und kräftig verrühren. Als nächstes langsam das Mehl hinzufügen und kneten. Es geht gut per Hand. Wer möchte, nimmt eine Küchenmaschine. Jetzt darf der Teig sich ein wenig ausruhen. In der Zwischenzeit wird überlegt, welche Soße dazu passt. Ich entschied mich heute für Salbei-Butter. Der Teig sollte eine halbe Stunde ruhen bevor er ganz dünn ausgerollt wird. Vorher Wasser für die Nudeln ansetzen. Das Salz darf nicht vergessen werden. Jetzt wird der Teig 4 mal übereinander geschlagen und in schmale Streifen geschnitten. Mit der Hand lockern wir die Streifen ein wenig auf, damit sie nicht verkleben. Jetzt die Butter in der Pfanne auslassen und klein geschnittenen frischen Salbei hinzufügen. Die Nudeln in das kochende Wasser tun. Sie sind in zirka 2 Minuten fertig (je nach Dicke). Jetzt abgießen und zu der Salbei-Butter geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und schon ist das Gericht fertig. Es kann angerichtet werden. Bei mir gibt es sie bald wieder. Die Nudeln waren lecker.

Tipp: Möchtet ihr mehr Nudeln herstellen dann hängt diese einfach auf und lasst sie trocknen. Sie benötigen jedoch länger als 2 Minuten, um bissfest zu werden. Die Soßen könnt ihr nach Belieben variieren.

Ich wünsche euch viel Spaß dabei

eure Karin Knorr