ORIENTALISCHE PAPRIKA-PASTE

geschrieben von Karin Knorr | 4. Juni 2020



Hallo meine Lieben, es ist immer noch nicht so, wie es einmal war. Da stellt sich mir die Frage, ob ich das überhaupt möchte? Ich habe so viel gearbeitet, dass sich in mir der Wunsch verstärkte, etwas kürzer zu treten und Zeit für Dinge zu haben, die schon lange auf meinem Zettel stehen. Mit einem Schlag hatte ich die Zeit, Dann wollte ich irgendwie den Zettel nicht abarbeiten. Vor zehn Jahren schrieb ich sehr viele Artikel und hatte soviel Freude daran, dass ich daraus mehr machen wollte. „Leider" entwickelte sich alles anders. Es ist immer noch so, dass es mir Spaß macht, für euch zu recherchieren und zu schreiben. Vielleicht kann ich das wieder aufleben lassen und euch hier den einen oder anderen Gedanken da lassen.

Ich mag sehr gern in fremde Töpfe schauen. Es ist egal, ob deutsche, italienische oder mediterrane Küche, ich lass mich einfach inspirieren. Genau so ist mein heutiges Rezept für euch entstanden. In einem Film habe ich vom besten Muhammara gehört – eine orientalische Paprika-Paste. Die musste ich unbedingt probieren. Hier gibt es meine Version.

Zutaten für 2 Personen:

- 3-5 Spitzpaprika (etwa 300 g)
- 50 g geriebenes Brot
- 50 g Tahin (Sesampaste)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 Spritzer Zitrone
- je einen halben TL Kurkuma und Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung:

Ihr benötigt ein hohes Gefäß und einen Pürierstab oder einen Mixer. Den Grill im Backofen anstellen. Die Paprikaschoten halbieren und von den Kernen befreien. In einer Auflaufform mit der Schnittfläche nach unten unter den Grill legen und so lange im Ofen lassen, bis die Schale Bläschen bildet und leicht dunkel wird. Das dauert höchsten 10 Minuten. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Die Paprikaschoten von der Schale befreien. Nun alle Zutaten in das Gefäß geben und pürieren. Die Paste passt gut zu Brot oder Gemüsesticks.

Tipps: Um euch die Arbeit zu erleichtern (siehe Video) könnt ihr eingelegt Paprika (Antipasti) verwenden. Den Dip könnt ihr mit einer Hand voll Walnüssen oder Nussmus statt Tahin aufpeppen. Ich habe alles probiert und finde meine Paste jedes Mal lecker.

Gesundheitstipps: Diese Paprika-Paste ist frei von gesättigten Fettsäuren und somit eine gesunde Alternative zu Wurst und Käse. Nüsse und Samen liefern sehr viele Vitalstoffe, unter anderem B-Vitamine und essentielle Fettsäuren. Diese unterstützen zum Beispiel unser Gehirn. Ebenso wird unser Cholesterinspiegel positiv beeinflusst.

Diese Dips könnten eure Ernährung ebenfalls „besser" machen: Hummus aus schwarzen Bohnen, Guacamole

Ich hoffe ich konnte euch mit dieser leckeren Paste ein wenig in den Orient entführen. (Ich konnte kein Land ausmachen, dass dieses Muhammara für sich beansprucht.)

Nun freue ich mich über eure Kommentare. Braucht ihr Tipps für eine bessere Ernährung, schreibt mir eine Mail, ich bin gern für euch da.

Bleibt gesund,

eure Karin Knorr

SCHARFE ROTE BEETE PASTE – gesund & lecker

geschrieben von Karin Knorr | 4. Juni 2020



Rote Beete haben jetzt Saison. Es gibt so viel leckere Ideen, wie man sie verwenden kann. Ich habe da mal ein wenig experimentiert. Ein leckerer Aufstrich ist entstanden. Es gibt wieder ein YouTube-Video dazu. Wenn Ihr kein Video verpassen möchtet, abonniert kostenlos meinen Kanal.

Zutaten:

- 3 Knollen Rote Beete
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Handvoll Nüsse
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Sahnemeerrettich
- 100 g saure Sahne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Rote Beete mit der Schale in reichlich Wasser gar kochen. Dann schälen und in Würfel schneiden. Die Nüsse in einer beschichteten Pfanne rösten und grob hacken. Den Apfel ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. Die Beete, Apfel, Zitronensaft, Meerrettich und Nüsse in ein Gefäß geben und pürieren. Zum Schluss die saure Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paste hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche.

Tipps: Wer möchte, kann eine Handvoll gehackte Petersilie zufügen. Die Paste passt gut zu kräftigem Brot. Ich könnte mir auch Pellkartoffeln oder Räucherfisch vorstellen.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Ajvar

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren und verabschiede mich bis zum nächsten Mal,

eure Karin Knorr