# GRÜNKOHL – PESTO mit nur 5 Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 7. Dezember 2021

Hallo meine Lieben,

heute habe ich ein neues Rezept für euch. Grünkohl hat jetzt Saison. Weitere Saison-Lieblinge findet ihr am Ende des Textes. Die meisten von euch verwenden Grünkohl als Eintopf mit Kartoffeln, Fleisch und Würstchen. Der Grünkohl ist so ein tolles Gemüse, dass man ihn gern auch einmal anders zubereiten sollte. Ich habe heute ein Pesto für euch. Seht wie einfach es geht.

***Zutaten:***

- 125 g  Grünkohl
- 125 g  Petersilie
- 2 Zehen Knoblauch
- 100 g Mandeln (Stifte)
- Saft einer halben Zitrone
- Parmesan (optional)
- ***Basics:*** 120 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer

***Zubereitung:***

Zuerst die Mandeln ohne Fett in der Pfanne rösten. Den Grünkohl waschen und klein zupfen. Dann mit einem Teil des Olivenöls pürieren (oder in einer Küchenmaschine verrühren). Als Nächstes die restlichen Zutaten hinzufügen und cremig pürieren. Nach Belieben etwas Parmesan dazugeben. Fertig ist das Pesto.

***Tipps:*** Am besten ist es, eine größere Menge herzustellen. Füllt das Pesto in sterile Gläser und bedeckt es mit Olivenöl. Somit könnt ihr das Pesto für längere Zeit im Kühlschrank aufbewahren.

***Gesundheitstipps:*** Der Grünkohl ist ein unschlagbares Gemüse. Es ist sehr nährstoffreich. Zum Beispiel unterstützen Vitamin C unser Immunsystem, Sekundäre Pflanzenstoffe unser Herzkreislaufsystem und Ballaststoffe unsere Verdauung. Weiterhin wirken die Sekundären Pflanzenstoffe entzündungshemmend, blutdrucksenkend und schützen vor Krebs. Ich sollte dem Grünkohl einen eigenen Beitrag widmen 

***Meine Saisonlieblinge:*** Chicorée, Feldsalat, Rosenkohl, Champignon, Schwarzwurzel

Viel Spaß beim Zubereiten.

Bleibt gesund,

eure Karin

---

# TOMATENPESTO – PESTO ROSSO

geschrieben von Karin Knorr | 7. Dezember 2021

Ihr sucht ein Geschenk aus der Küche? Ich liebe es, Selbstgemachtes zu verschenken. Hier kommt es immer darauf an, aus welchem Anlass wir eingeladen wurden, beziehungsweise welche Jahreszeit wir haben. Heute habe ich ein Pesto für euch. Wenn es ein Geschenk werden soll, könnt ihr zu diesem Pesto noch Pasta, Tomaten, Olivenöl und Parmesan kombinieren. Nun kommen wir zu den

***Zutaten:***

- 150 g getrocknete Tomaten
- 30 g Pinienkerne
- 30 g Parmesan
- optional Knoblauch

***Basics:***

- 50 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

***Zubereitung:***

Die Tomaten in Wasser einweichen (ca. 30 Minuten). Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Parmesan fein reiben. Nun die Tomaten aus dem Wasser nehmen und klein schneiden. Als Nächstes alles in ein Gefäß geben, pürieren und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Paste in Gläser füllen und hübsch verzieren.

***Tipps:*** Diese Zutaten sind wie immer eine Empfehlung. Ich liebe viel Käse und Öl. Pesto passt sehr gut zu Pasta, aber auch einfach zu leckerem Brot, zum Fleisch, zum Käse und vielem mehr.

*Diese Rezepte könnten euch auch gefallen:* Spinatpesto. Gnocchi mit grünem Pesto

Verschenkt ihr auch gern Leckeres aus der Küche? Dann schreibt mir doch, welches eure Favoriten sind.

Viel Spaß beim Ausprobieren,

eure Karin

---

# SPINAT PESTO – selbstgemacht mit nur 5ünf Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 7. Dezember 2021

Auf der Suche nach leckeren und leichten Rezepten kommen wir an einem selbst gemachten Pesto nicht vorbei. Hier sollst du wieder kreativ sein. Man kann Kräuter verwenden oder verschiedene Gemüsesorten. Seht, was ich heute verwendet habe:

***Zutaten für 2-3 Portionen***

- 2 – 3 Handvoll frischer Spinat
- 30 g geriebener Parmesankäse
- 25 g geröstete Mandeln
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 6 – 8 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

***Zubereitung:***

Ihr könnt für die Zubereitung einen Mörser oder einen Mixer verwenden. Beides geht ziemlich leicht. Im Mörser können sich die Aromen besser entfalten. Ihr beginnt mir den Mandeln, dann den frischen Spinat (ich verwende fast alles, wenn die Stiele zu fest sind, könnt ihr sie entfernen) dazugeben und gut zerstoßen. Die Knoblauchzehe pressen und mit in den Mörser geben. Zum Schluss den Käse und das Öl löffelweise hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rezept habe ich auf meinem YouTube Kanal für euch kurz zusammengefasst. Bei uns gab es dazu Gemüsenudeln. Ganz einfach in etwas Öl andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dazu das Pesto…

***Tipps:*** Ihr könnt statt Mandeln auch Nüsse oder Pinienkerne verwenden. Getrocknete Tomaten funktionieren auch gut. Probiert es einfach aus. Ihr werdet sehen, wie schnell ihr eine leckere Soße habt und lecker ist es allemal.

*Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:* Dips, Pesto, Aufstriche, Soßen

Ich wünsche euch allen einen super schönen Tag

eure Karin Knorr

---

# Hähnchenpfanne mit Kartoffeln und Pesto

geschrieben von Karin Knorr | 7. Dezember 2021

Geht es euch auch ab und an so, dass ihr viele einzelne Zutaten vom Wochenende übrighabt? Hier ist wieder die kreative Köchin gefragt :). Ich nehme mir dann eine Pfanne und alles kommt hinein. Das habe ich wieder mit der Kamera festgehalten und auf meinen YouTube-Kanal hochgeladen. Diese Zutaten hatte ich zur Verfügung.

***Zutaten für 2 Personen***

- 1 Hähnchenbrust
- 1 Handvoll Kartoffeln
- 1 Paprikaschote
- 1 Möhre
- 1 Stange Sellerie
- 2 Tomaten
- 4 Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- Kokosöl, Salz und Pfeffer
- Für das Pesto hatte ich: Erdnüsse, Rucola, Grana Padano, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitrone

***Zubereitung:***

Kartoffeln waschen und mit Schale kochen. Alle anderen Zutaten klein schneiden. Kokosöl erhitzen und das Fleisch darin kurz anbraten. Dann kommen nach und nach die Zwiebel, die Paprika, Sellerie und Möhre sowie Tomaten und Chili dazu. Das alles lässt man zirka 10 Minuten schmoren. In der Zwischenzeit kann man das Pesto zubereiten. Alle Zutaten dafür mit dem Mörser zerstoßen oder im Mixer pürieren. Nun können die Pilze in die Pfanne und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  Sind die Kartoffeln fertig, kann angerichtet werden.

***Tipps:*** Das ist wieder ein Rezept, wo alles erlaubt ist. Statt Fleisch kann auch Feta genommen werden. Jedes andere Gemüse passt.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Linsenbolognese

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren. Ich würde mich über eure Ideen oder Ergebnisse freuen und wünsche euch guten Appetit.

Eure Karin Knorr

---

# GNOCCHI MIT GRÜNEM PESTO – selbstgemacht

geschrieben von Karin Knorr | 7. Dezember 2021

Ich liebe den Sommer und vor allem die große Auswahl an Obst, Gemüse und Kräutern. Da wir im Moment keinen eigenen Garten haben, gehe ich samstags gern auf den Markt und lass mich treiben. Dieses Mal wollte ich jedoch Gnocchi selbst zubereiten und suchte gezielt nach den Zutaten. Wir brauchen hierfür weder teure Küchengeräte noch viel Zeit.

***für 4 Personen:***

- 1 Kilo mehlig kochende Kartoffeln
- ca. 200 – 300 g Dinkelmehl
- 1 Eigelb
- 1 Bund Kräuter (Petersilie, Basilikum…)
- Olivenöl
- Pinienkerne oder Nüsse nach Wahl

- Parmesan
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

***Zubereitung:***

Kartoffeln kochen, schälen und etwas abkühlen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder auch sehr fein stampfen. Jetzt nach und nach Mehl und das Eigelb unterkneten. Den Teig vierteln und jedes Teil in 1 cm dicke Rollen formen. Mit dem Messer in 2-3 cm Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Wenn sie oben schwimmen sind sie fertig.

Für das Pesto habe ich einen Pürierstab verwendet. Als erstes den Käse reiben und beiseite stellen. In einem hohen Gefäß die Kräuter und Öl mit dem Stab pürieren nach und nach die Nüsse und den Käse eventuell auch noch Öl dazugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

***Tipp***: Das Pesto mache ich immer so einfach aus der Hand. Alles, was ich da habe, kommt hinein. Man kann auch Spinat und Knoblauch verwenden.

*Diese Rezepte wären auch etwas für euch:* Gnocchi – Salat, Kürbis-Gnocchi

Viel Freude beim Zusehen und Nachkochen.

Eure Karin Knorr