TABOULEH – veganer Petersiliensalat

geschrieben von Karin Knorr | 24. Juni 2018

Ich habe diesen Petersiliensalat so oft mit meinen Gruppen und Schülern zubereitet, weil wir diesen mit wenigen Zutaten in kurzer Zeit auf den Tisch zaubern können. Es hat mich gerade gewundert, dass er es noch nicht auf meinen Blog geschafft hat. Diese Zutaten habe ich immer zu Hause! Also dann mal los…

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Couscous (1 Becher)
- 1 Bund Petersilie
- 3 mittlere Tomaten
- 1 Handvoll Minze
- 2 Frühlingszwiebeln
- Saft 1 Zitrone
- 3-5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Da Couscous schon vorgegart ist, benötigen wir nur 2 Becher kochendes Wasser. Couscous und Wasser in eine große Schüssel geben und so lange ziehen lassen, bis das Wasser aufgesaugt ist. Das sind etwa 5-10 Minuten. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten würfeln, kleinhacken und die Zitrone auspressen. Diese zu dem Couscous geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist der Salat.

Tipps: Diesen Salat serviert man auf einem großen Teller und legt Salat-Schiffchen ringsherum. So kann man Tabouleh mit der Hand essen.

Einen weiteren Tipp habe ich für euch auf meinem Kanal. Hier zeige ich euch, wie man Petersilie länger frisch hält. Schaut selbst…

Welche Tipps habt ihr denn für mich? Schreibt mir gern in die Kommentare.

Alles Liebe,

eure Karin

PETERSILIE – wir lieben sie!

geschrieben von Karin Knorr | 24. Juni 2018

In der Küche meiner Kindheit gehörte die Petersilie zu den wichtigsten Küchenkräutern. Wenn ich ehrlich bin, mochte ich sie damals nicht sonderlich. Mit den Jahren hat sich das geändert. Es gibt so viele Gründe, die Petersilie zu lieben. Petersilie finden wir in unserer Küche in verschiedenen Varianten. Die glatteren Sorten finden wir aromatischer, die krause ist optisch interessanter.

Petersilie in der Vergangenheit

Es gibt viele Geschichten von der Petersilie. Zum Beispiel erzählt man, die Petersilie müsse 9-mal den Teufel fragen, ehe sie einmal aufgehen darf. Und wenn die Petersilie an einem Karfreitag ausgesät wird, hat der Teufel keine Macht und kann schneller erscheinen. Im antiken Griechenland wurde die Petersilie als heilige Pflanze und in der Odyssee als Schmuck der Insel Nymphe Kalypso angesehen. Sieger verschiedener Wettkämpfe bekamen Petersilienkränze übergeben. Im Mittelalter wurden mit den Stängeln Liebeszauber entfacht.

Anwendung als Heilkraut

Tee aus Petersilie und deren Wurzel hat man sehr oft bei Nieren- und Blasenbeschwerden eingesetzt. Ebenso bei Stoffwechselleiden. Hildegard von Bingen verordnete Bäder aus Petersiliensud, um Nierenleiden entgegen zu wirken. Ebenso wurde dieser Tee zur Entwässerung, besonders im Frühjahr verwendet. Trinkt man Petersilienwein (Rezept nach Hildegard von Bingen, in verschiedenen Reformhäusern erhältlich) kann man sein Gedächtnis stärken. Zusätzlich wirkt Petersilie entwässernd, entschlackend, entzündungssenkend und basisch.

Petersilie in unserer Küche

Petersilie gehört auch in der heutigen Küche zu den bekanntesten Küchenkräutern. Sie ist unter anderem zum Würzen von Fleisch, Fisch, Soßen, Suppen, Gemüse, Salaten und Eierspeisen geeignet. Die Petersilie kann man das ganze Jahr frisch ernten, vom Frühling bis zum Spätherbst im Freien und im Winter aus dem Töpfchen auf der Fensterbank. Neben den vielen geschmacklichen und gesundheitlichen Aspekten (100 g frische Petersilie enthalten unter

anderem 100 mg Vitamin C) hat die Petersilie auch eine optische Wirkung. Eine lecker zubereitete Speise bekommt durch diesen krausen Stängel ihr besondere „Etwas“. Wenn ihr weitere Tipps rund um die Petersilie, unter anderem wie man sie lagert, verarbeitet oder zubereitet, von mir haben möchten, schaut doch auf meinem YouTube Kanal vorbei.

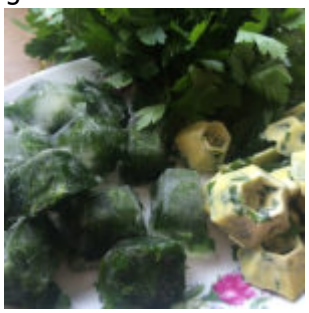
Welche interessante Geschichten und Gerichte kennt ihr denn über die Petersilie?

Ich freue mich auf euer Feedback

eure Karin Knorr

Meine Tipps & Tricks

geschrieben von Karin Knorr | 24. Juni 2018



Unter dieser Rubrik bekommt ihr Tipps und Tricks von mir. Ich beantworte euch Fragen zu verschiedenen Zutaten, Rezepten, Büchern …

Dieses Video habe ich gedreht, weil vielen von euch die frische Petersilie recht schnell welk wurde. Hier zeige ich euch, wie ihr die Petersilie frisch halten oder sie haltbar machen könnt. Obendrauf gibt es einen Petersiliensalat (Tabouleh), in der die Petersilie der Hauptdarsteller ist.

GNOCCHI MIT GRÜNEM PESTO – selbstgemacht

geschrieben von Karin Knorr | 24. Juni 2018

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