

KOHLRABI – APFEL – SOMMERSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2018



Für einen frischen Salat lasse ich im Sommer so einiges liegen. Der kann ganz einfach sein, wie zum Beispiel ein Tomatensalat oder ein Gurkensalat. Diesen gibt es zu einer Mahlzeit dazu. Oder ich esse den Salat als Hauptmahlzeit, diesen kombinieren ich mit Feta oder Ei und Kohlenhydraten, wie Hirse, Couscous oder Brot. Ich wollte schon seit einiger Zeit ein Rezept mit Kohlrabi zubereiten. So habe ich mir heute zwei Stück gekauft und diese mit Zutaten aus dem Kühlschrank zubereitet. Der Salat passt in die basische Ernährung und Gewichtsreduktion. Ich war sehr überrascht, was dabei herausgekommen ist. **Dieses leckere Rezept hat es sogar in die Ausgabe des Chefkoch-Magazins (06/2021) geschafft.**

Zutaten für 2 Personen:

- kleiner Salat, ich hatte noch Rucola aus dem Garten da
- 2 Äpfel
- 1 großer Kohlrabi
- 2 mittlere Möhren

Zutaten für das Dressing:

- 3 EL Granatapfelessig (alternativ ein anderer Fruchlessig oder Zitrone)
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 2 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wer eine Küchenmaschine besitzt, kann Möhren, Kohlrabi und Apfel grob raspeln. Ich habe die Zutaten in Stifte geschnitten und den Rucola mundgerecht zerpflückt. Das Ganze wird in einer Schüssel vermengt. Für das Dressing werden alle Zutaten in einem Glas gut verrührt. Alles über den Salat geben und etwas ziehen lassen. Schon ist der leckere Salat fertig.

Tipps: Diesen Salat könnt ihr nach Gusto variieren. Ich könnte mir Feta und Walnüsse vorstellen. Petersilie oder Schnittlauch würden dem Salat eine andere Note geben.

Diese Salate könnten euch auch interessieren: [Sommersalat mit Erdbeeren](#), [Leichter Kartoffelsalat](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder zu einem leckeren Gericht inspirieren und freue mich über euer Feedback. Alles Liebe wünscht euch,

eure Karin

VOLLKORN – WRAPS mit Quark und frischem Gemüse

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2018



Sommerzeit ist Picknick-Zeit. Man möchte so lange wie möglich draußen oder mit Freunden unterwegs sein und die Gegend erkunden oder am See entspannen. Dies macht richtig hungrig. Umso schöner ist es, wenn man ein Lunchpaket von zu Hause dabei hat. Wraps sind eine richtig schöne Idee. Diese kann man nach Lust und Laune belegen, einwickeln und in einer Box transportieren. Ich zeige euch wie es geht.

Zutaten für 7-8 Wraps:

- 200 g Vollkornmehl (gern auch verschiedene Mehle mischen)
- ca. 100-125 ml lauwarmes Wasser
- 200 g Quark
- Frühlingszwiebeln
- Salat
- Paprika, Tomaten, Radieschen, Gurken
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Mehl in einer Schüssel mit dem Wasser (hier tröpfchenweise) und einer Prise Salz vermengen und zu einem Teig verkneten. Der Teig sollte nicht zu feucht sein und kann etwas ruhen. In der Zwischenzeit den Quark mit Salz und Pfeffer und den Frühlingszwiebeln verrühren. Gemüse nach Wahl klein schneiden, in Stifte oder Scheiben. Bei der Tomate sollte man die Kerne entfernen, damit sie nicht so wässert.

Nun wird der Teig noch einmal kräftig durchgeknetet, auf eine bemehlte Fläche gelegt und in gleiche Teile (7-8 Stück) getrennt. Zu einem Fladen ausrollen und in einer Pfanne ohne Fett auf jeder Seite 1 Minute ausgebacken. Kurz abkühlen lassen und nach Herzenslust belegen. Zuerst mit dem Quark bestreichen, Salat und Gemüse verteilen und zusammenrollen. Nun die Rolle in Pergament schlagen und essen oder für den Ausflug, die Arbeit oder Schule im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps: Üblicherweise werden Wraps mit Maismehl zubereitet. Bei dem Vollkornmehl muss man mit dem Wasser etwas experimentieren. Statt Quark kann man auch Frischkäse verwenden.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Burger mit Mango-Chutney](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr bereitet euch eigenen Wraps zu. Eure Ergebnisse oder euer Feedback können ihr gern in den Kommentaren hinterlassen.

Guten Appetit,

eure Karin Knorr

Nudelsalat – mediterran

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2018



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 Fruchtestig (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