

LINSENTOPF mit Süßkartoffeln

geschrieben von Karin Knorr | 9. März 2022



Hallo meine Lieben, im Moment bin ich dabei, meine Vorräte zu sortieren und aufzubrechen. Die Herausforderung ist, dass ich keine neuen Zutaten einkaufe. Ich finde, so entstehen die interessantesten Gerichte. Wie ihr wisst, sind meine Rezepte einfach, haben wenige Zutaten und sind in kurzer Zeit auf den Tisch gezaubert. Heute stehen nachfolgende Vorräte zur Verfügung.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Möhren
- 3 mittlere Süßkartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Apfel
- 150 g rote Linsen

Basics:

- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- Saft 1 halben Zitrone (alternativ Essig)
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

Den Apfel und das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in Olivenöl anbraten. Die Linsen dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das ganze bei geringer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Falls die Suppe zu dick ist, noch etwas Wasser hinzufügen. Zum Schluss Tomatenmark und Gewürze unterrühren und abschmecken. Der Zitronensaft rundet diese leckere Linsenpfanne ab.

Tipps: Wer keine Süßkartoffeln hat, kann mehr Möhren oder ein bis zwei Kartoffeln verwenden. Kräuter gehören für mich immer dazu. Ich verwende meistens Petersilie. Und natürlich darf Chili bei mir nicht fehlen.

Gesundheitstipps: Über Linsen habe ich schon sehr viel geschrieben. Den Artikel [findet ihr hier](#).

Wie steht ihr zu den Themen Lebensmittelverschwendung, Nachhaltigkeit,

saisonale und regionale Küche? Schaut doch bei Facebook oder Instagram vorbei und diskutiert mit mir. Ich freue mich auch über Kommentare oder ein Feedback zu diesem Rezept.

Viel Freude beim Probieren,

eure Karin

PASTA MIT PAPRIKASOSSE

geschrieben von Karin Knorr | 9. März 2022



Hallo meine Lieben, im Moment leben wir in einer Zeit, die uns schwer auf die Probe stellt. Viele können Ihrer Arbeit nicht nachgehen und müssen zu Hause bleiben. Wir sollten jetzt nicht, wie ich es normalerweise handhabe, täglich frisch einkaufen. So kann es passieren, dass wir Obst oder Gemüse haben, welches schnell verarbeitet werden muss, damit es nicht in den Müll landen muss.

Genau aus diesem Grund ist mein nächstes Rezept entstanden. Ich hatte diese leckeren gelben Paprikaschoten auf dem Markt gekauft und fast im Kühlschrank vergessen. Eigentlich wollte ich daraus einen Brotaufstrich machen. Dieser war zu flüssig geworden. Also wurde daraus eine Nudelsoße, die richtig lecker ist. Dazu gab es Kichererbsenpasta. Schaut selbst...

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Kichererbsennudeln
- 3 große gelbe Paprika
- 2 – 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Nussmus
- etwas Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

Zubereitung:

Paprika waschen, halbieren und von den Kernen befreien. Die Hälften mit den

Innenseiten nach unten auf ein Blech legen. Diese unterm Grill so lange im Ofen lassen, bis die Haut schwarz wird. Aus dem Ofen nehmen, unter einem feuchten Küchentuch abkühlen lassen und enthäuten. In der Zwischenzeit die Pasta kochen. Die übrigen Zutaten zum Paprika geben und pürieren. Mit den warmen Nudeln vermengen und servieren.

Tipps: Wer mag, kann diese Soße mit Chili und Petersilie verfeinern. Bei mir gab es ein gekochtes Ei dazu, weil ich es noch übrig hatte. Wer keinen Ofen hat, kann die Paprika auch in einer Pfanne rösten. Ihr könnt auch Nüsse verwenden. Diese in einer Pfanne rösten und mit pürieren.

Gesundheitstipps: Wenn Ihr Pasta aus Hülsenfrüchten verwendet, ist das Rezept glutenfrei und lowcarb. Die Kombination bietet viel Kalium, Calcium, Magnesium, B-Vitamine, Ballaststoffe und vieles mehr.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Kartoffelbrei](#), [Bolognese](#)

Ich freue mich, wenn euch diese Idee gefällt. Bleibt gesund und bis bald
eure Karin Knorr

Hähnchenpfanne mit Kartoffeln und Pesto

geschrieben von Karin Knorr | 9. März 2022



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

GEMÜSEPUFFER – Resteverwertung

geschrieben von Karin Knorr | 9. März 2022



Kommt es bei euch auch vor, dass ihr Reste im Kühlschrank habt, mit denen ihr scheinbar nichts mehr anfangen könnt? Da liegen zwei Möhren und eine halbe Stange Porree oder nur noch 2 Kartoffeln oder ein kleiner Kohlrabi oder oder. Mit diesem Rezepttipp zeige ich euch, wie ihr aus solchen Resten eine leckere Mahlzeit zaubern könnt:



Gemüsepuffer – Karin Knorr
2012

- 1 mittlere Zucchini
- 2 große Kartoffeln
- 5 mittlere Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 Zehe Knoblauch, 1 kleine Zwiebel
- 2 Eier
- 1/2 Becher Quark sowie etwas Naturjoghurt
- Mehl zum Binden und Öl zum Braten.

Zubereitung

Ich habe mich für einen Gemüsepuffer entschieden. Das Gemüse wird gewaschen und gerieben. Dann die Eier dazu und etwa 4 Esslöffel Mehl unter heben. An Kräutern könnt ihr alles verwenden, was ihr habt. Hier passt zum Beispiel Dill, Schnittlauch, Rosmarin und Petersilie dazu. 1 Teelöffel Salz, Pfeffer und Chili nach Belieben (Wer hat und mag, kann auch geriebenen Käse untermengen).

Nun gebt die Teigmasse in eine Pfanne mit reichlich Öl. Aus dem Quark und dem Joghurt wird ein Quarkdip zubereitet. Kräuter aus dem Garten oder vom Balkon klein hacken, Salz und Pfeffer dazu geben und schon ist er fertig. Es ist leicht zubereitet, schmeckt lecker und die Reste sind gut verarbeitet.

Tipp: Ihr können hier einfach ein wenig experimentieren. Es passen zum Beispiel auch Paprika, Kohlrabi, getrocknete Tomaten. Letztens hatte ich es auch ohne Ei ausprobiert.

Hier findet ihr das Rezept zum Dip: [Quark für Eilige](#)

Viel Spaß beim Nachkochen

eure Karin Knorr