HÜHNERFRIKASSEE – wie bei OMA

geschrieben von Karin Knorr | 24. Oktober 2018



Ich kann euch gar nicht erzählen, warum ich in letzter Zeit so oft an meine Oma denke. Sie war und ist immer bei mir, wenn ich in der Küche stehe und etwas leckeres koche. In meinen Gedanken trug sie ihre Kittelschürze und ließ niemanden in ihr Reich. Nur ich durfte über den Topfrand schauen oder die Schüssel mit restlichem Teig ausschlecken. Meine Oma hatte eigene Hühner und wenn das Huhn alt genug war, kam es in den Suppentopf. Daraus wurde meist eine Hühnersuppe gekocht. Für Feierlichkeiten gab es Hühnerfrikassee oder Geflügelsalat.

Für euch gibt es heute das Rezept zum Frikassee. Natürlich wieder mit einem Video.

Zutaten:

- Fleisch von einem halben Suppenhuhn
- 750 ml Hühnerbrühe
- 2 große Möhren
- 100 g Erbsen (TK)
- 200 g Champignons
- 100 g Blumenkohl
- 3 EL Butter
- 3 EL Mehl
- Zitronensaft
- Basics: Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Suppenhuhn kochen. Das Rezept dazu findet ihr hier. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Butter dünsten. Jetzt in einem Topf 2 Esslöffel Butter auslassen und das Mehl dazu geben. Unter ständigem Rühren braun werden lassen. Nun mit der Hühnerbrühe ablöschen und das gedünstete Gemüse sowie Fleisch hinzufügen. Auf kleiner Flamme etwa 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitrone abschmecken. Regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt. Und fertig ist diese leckere Mahlzeit.

Tipps: Den Blumenkohl hatte ich übrig, so durfte er mit ins Frikassee. Ihr könnt auch mehr Erbsen verwenden. Passend zum Hühnerfrikassee ist Reis. Wollt ihr dieses Gericht mit Brot essen, könnt ihr etwas weniger Brühe verwenden.

So ist das Hühnerfrikassee etwas dicker.

Diese Rezepte aus der Kindheit könnten euch auch interessieren:
Apfelpfannkuchen, Chicorée-Salat

Ich wünsche euch viel Spaß mit euren Erinnerungen. Schreibt mir doch, was ihr gern einmal nachkochen möchtet. Alles Liebe,

eure Karin

LECKERER SALAT AUS GNOCCHI

geschrieben von Karin Knorr | 24. Oktober 2018



Kennt ihr das, dass immer etwas übrig bleibt? Gestern hatte ich nach langer Zeit mal wieder Gnocchi selbst gemacht. UND sie sind nicht alle geworden. Ja, da ich dies bewusst so mache, gibt es daraus noch eine zweite Mahlzeit. Entweder mit einer anderen Soße oder wie heute in meinem Fall wird ein Salat daraus.

Zutaten:

- Gnocchi
- 10 Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- Pesto
- 1 Handvoll Salat (Rucola)
- Parmesan nach Bedarf
- Basics: Salz, Pfeffer, Butter oder Öl

Zubereitung:

1 Esslöffel Butter in einer Pfanne auslassen und die Gnocchi von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, darin gewürfelten Knoblauch und Tomaten zergehen lassen. Das Ganze in einer Schüssel mit den Gnocchi vermengen. Nun geriebenen Parmesan und 2-3 Esslöffel Pesto dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf etwas Öl dazu geben. Fertig ist der Salat. Ihn kann man warm und auch kalt genießen. Ich zeige euch auf meinem YouTube Kanal, wie einfach dieser Salat zubereitet ist.

Tipps: ihr könnt alles, was euch schmeckt für den Salat verwenden. Er eignet sich auch gut zum Lunch. Gnocchi kann man gut vorbereiten und einfrieren. Ich liebe diese kleinen Kartoffelbällchen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Gnocchi und Kürbisgnocchi mit Pilzsoße

Viel Freude beim Zubereiten,

eure Karin Knorr

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS mit Hirse, Feta & Tomaten

geschrieben von Karin Knorr | 24. Oktober 2018



Ich mag Pilze sehr. Früher habe ich sie selbst im Wald gesammelt. Das war sehr entspannend. Heute kaufe ich sie auf dem Markt. Man kann sie einfach mit Zwiebeln in etwas Butter dünsten. Dazu Brot oder Kartoffeln mit viel Petersilie und schon ist eine leckere Mahlzeit fertig. Heute habe ich eine neue vegetarische Idee für euch.

Zutaten für 4 Personen:

- 6 – 8 Champignons
- 1 große Tasse Hirse
- 2 Tassen Wasser (oder Gemüsebrühe)
- 200 g Feta
- 4 Tomaten
- Petersilie
- Frühlingszwiebeln
- sowie Basics Salz, Pfeffer, Olivenöl, Balsamico

Zubereitung:

Zuerst Hirse abwaschen. Als Nächstes mit dem Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Ab da köcheln lassen bis kein Wasser mehr vorhanden ist. Die Tomaten würfeln. Stiel aus den Pilzen brechen und kleinschneiden. Ebenso mit Feta und Kräutern verfahren. In der Zwischenzeit ist die Hirse fertig und

wird mit dem Käse, den Kräutern und den Tomaten vermengt. Mit Gewürzen, Essig und Öl abschmecken. Diesen Salat in die Champignons füllen und in eine Auflaufform geben. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei ca. 180°C etwa 15 Minuten garen. Und schon sind die gefüllten Champignons fertig.

Tipp: Auch bei diesem Gericht dürft ihr eure Fantasie freien Lauf lassen. Ihr könnt zu den Pilzen einen Salat, Kartoffeln oder Reis servieren. Ebenso kann die Füllung variieren, zum Beispiel die Hirsefüllung durch Reis und Gehacktes ersetzen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Bunter Hirsesalat

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

POPSICLE – EIS am Stiel – 3 Rezepte

geschrieben von Karin Knorr | 24. Oktober 2018



In diesem Sommer möchte man nur noch Eis essen. Mir geht es jedenfalls so. Holen wir uns das von der Eisdiele, ist es zwar sehr lecker, hat jedoch jede Menge Zucker. Für den täglichen Verzehr dann doch nicht so optimal. Also habe ich ein wenig experimentiert. Für euch habe ich meine Ideen zusammengefasst.



Popsicle 1 – Kokoswasser und Beeren

- 1 Schälchen Beeren (frisch oder gefroren)
- 200 ml Kokoswasser

Popsicle 2 – Joghurt und Aprikosen

- 4 reife Aprikosen
- 200 Joghurt
- 1 EL Zitronensaft

Popsicle 3 – Orangeneis

- 200 ml frisch gepressten Orangensaft
- 1 Orange

Zubereitung

- **P1** Hier die Früchte in den Eisbehälter / Eisform geben und mit Kokoswasser auffüllen.
- **P2** Drei Aprikosen pürieren, die übrige in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Das Püree als Erstes in die Förmchen füllen. Die restlichen Zutaten zu einem Fruchtjoghurt verrühren und zu dem Aprikosenpüree geben.
- **P3** Die Orange schälen und in kleine Stückchen schneiden. Wer es mag, kann sie filetieren. Die Stückchen mit dem Saft in die Eisform fügen.

Die Förmchen in den Eisschrank geben und zirka vier bis sechs Stunden durchfrieren lassen. Ich benötige für alle drei EIS – Ideen keine zusätzliche Süße. Wer mag, kann gern etwas Honig dazugeben.

Wenn euch interessiert, wie wir die Kokosnuss knacken, schaut auf meinem YouTube – Kanal vorbei

Tipps: Ihr könnt jedes Obst nehmen, welches euch schmeckt. Egal ob Aprikosen, Ananas oder Beeren. Mit **Kräutern** wie Minze oder Basilikum gebt ihr euren Popsicles eine ganz andere Geschmacksnote. Schreibt mir, wie eure EIS – Versuche gelungen sind. Ich freue mich auf einen regen Austausch.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Desserts wie Zwetschgenknödel oder Schokoladenmus

Ich wünsche euch viel Freude beim Probieren und Experimentieren. Genießt den Sommer,

eure Karin

GESUNDE & LECKERE TOMATENSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 24. Oktober 2018



Ihr habt jede Menge Tomaten und braucht ein leckeres und schnelles Rezept? Dann habe ich die perfekte Tomatensuppe für euch. Diese Suppe ist nicht nur gesund und kalorienarm, sie ist auch schnell zubereitet und kommt mit wenigen Zutaten aus. Tomaten sind wahre Multitalente. Ihre Inhaltsstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe) unterstützen unsere Gesundheit. Einer der wichtigsten Stoffe der Tomate ist das Lycopin, welches freie Radikale neutralisiert. Das Lycopin wird erst freigesetzt, wenn die Tomate erhitzt wird. Diese Tomatensuppe passt gut in die basische Ernährung. Also gesund und lecker!

Zutaten für 4 Personen:

- etwa 800 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Paprikaschote
- 1 Chili
- 1 TL Tomatenmark

Basics:

- 200 ml Wasser
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

Diese Tomatensuppe ist total einfach. Das Gemüse klein schneiden. Zwiebel in etwas Öl glasig dünsten. Das restliche Gemüse und Tomatenmark dazugeben. 5 Minuten andünsten und mit Wasser ablöschen. So lange bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Paprika durch ist. Die Tomatensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und pürieren. Zum Schluss mit Kräutern nach Wahl servieren. Hier passen unter anderem Basilikum, Petersilie, Schnittlauch.

Tipps: Ihr könnt die Suppe mit etwas Schmand abrunden. Auch passen kleine Nudeln oder Reis zu der Tomatensuppe. Wenn ihr noch Radieschen verbrauchen müsst, können diese der Tomatensuppe eine ganz neue Geschmacksnote geben.

Diese Tomaten-Rezepte könnten euch auch interessieren: Salat, Salsa, Dip, Soße…..

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren. Freue mich über eure Ideen in meinen Kommentaren.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin