CURRY – mit Kichererbsen und Spinat

geschrieben von Karin Knorr | 1. August 2018



Ihr möchtet euch ausgewogen ernähren? Da ist es notwendig, alle Nährstoffe in einer Mahlzeit zu kombinieren. Das Ergebnis – ihr seid länger satt und habt mehr Energie. Ein Curry bietet einfach alles. Ich habe heute eines mit Kichererbsen zubereitet. Curry ist ein Gericht aus dem asiatischen Raum mit cremiger Konsistenz. Dieses Rezept passt sehr gut in die „leichte“ Küche, ist in **30 Minuten** auf dem Tisch und benötigt nur #5ünf Zutaten plus Basics.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g gekochte Kichererbsen
- 400 g Tomaten (aus der Dose oder frisch)
- 1 Zwiebel
- 250 g Kokosmilch
- 200 g Spinat
- Basics: Öl, Salz, Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma

Zubereitung:

Zwiebel und Tomaten würfeln, Spinat waschen, trocknen und zerpflücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Die Tomaten und Kokosmilch dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Nun gebt ihr die Kichererbsen sowie den Spinat dazu. Weitere 10 Minuten köcheln. Alles würzen und servieren. Auf dem Foto wurde das Curry mit Reis serviert. Fladenbrot schmeckt auch sehr lecker dazu.

Tipps: Curry ist ein Gericht, dass man wieder zubereiten kann, wie es einem schmeckt. Probiert es einfach aus. Wer Knoblauch liebt, kann gern 2 Zehen verwenden. Kräuter wie Petersilie oder Koriander geben dieser Mahlzeit einen besonderen Pepp.

Gesundheitstipps: In diesem Gericht stecken viele vitalstoffreiche Zutaten, so dass man von einer ausgewogenen Mahlzeit sprechen kann. Der Spinat bietet uns Folsäure und Beta-Carotin sowie Magnesium, Kalium, Calcium und Eisen. Die Kichererbsen sind sehr eiweiß- und ballaststoffreich. Zusätzlich haben die Kichererbsen viel Zink aufzuweisen.

Weitere leckere Rezepte findet ihr hier: Hauptgerichte, Pasta, Pizza

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen. Schreibt mir doch, wie euer Curry

gelungen ist.

Liebe Grüße, eure Karin

ANANAS KOKOS LASSI – schnell und einfach

geschrieben von Karin Knorr | 1. August 2018



Die Temperaturen sind richtig sommerlich. Wie sehr hatten wir uns danach gesehnt. Man mag jetzt nicht aufwendig kochen. Leichte Gerichte sind angebracht. Dazu sollte ausreichend getrunken werden. Neben Wasser, Tee und Schorle sind Joghurt-Getränke sehr erfrischend. Lassi kommt aus dem asiatischen Raum, wird eher süß getrunken. Aus der Türkei kennen wir dieses Getränk als Ayran. Dieser wird meist naturbelassen mit etwas Salz serviert.

Zutaten für 2 Lassi:

- 150 ml Kokosmilch oder Kokoswasser
- 250 ml Joghurt
- 1/2 Ananas
- Saft einer halben Zitrone
- optional Wasser

Zubereitung:

Ananas schälen, den Strunk entfernen und würfeln. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Eiswürfel servieren. FERTIG!

Tipps: Dieses Rezept könnt ihr wieder gestalten, wie es euch schmeckt. Ich habe es auch mit Kokosjoghurt (vegan) ausprobiert. Verschiedene Früchte lassen dieses Getränk nicht langweilig werden. Chili, Ingwer oder Zimt peppen das Lassi auf.

Weitere Getränke findet ihr hier: Getränke – kalt und heiß

Schreibt mir, welche Getränke ihr im Sommer bevorzugt.

Genießt die Zeit,

eure Karin

Sommerlicher MELONENSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 1. August 2018



Heute habe ich wieder eine tolle REZEPT – IDEE für euch. Da wir im Sommer viel mehr Flüssigkeit benötigen und dem einen oder anderen NUR Wasser zu fad wird, bieten uns Früchte und Gemüse sehr viel Wasser. Melonen sind zur Zeit sehr preiswert und schmecken bei den Temperaturen besonders gut. Die Wassermelone zum Beispiel hat wenige Kalorien, Vitamine A und C sowie Kalium. Wenn ihr die Melone mit Käse kombiniert, bekommt sie einen intensiveren Geschmack. Probiert es einfach aus. Ich habe hier einen Melonensalat zubereitet. Die Zutaten sind auch überschaubar.

Zutaten für 2 Personen:

- 800 g Wassermelone (etwa ein Viertel einer runden Melone)
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Rucola
- 3 EL Olivenöl
- 2-3 EL fruchtigen Essig (ich hatte Himbeeressig)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Melone in mundgerechte Stücke schneiden oder nach eurer Wahl ausstechen. Den Feta zerkrümeln, Rucola zerpflücken. Alles in eine Schüssel geben, Öl und Essig dazufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist der Salat und schmeckt himmlisch erfrischend.

Tipps: Ich habe den Salat jetzt schon so oft mit verschiedenen Zutaten bereitet. Wenn ihr keinen Rucola habt, einfach Frühlingszwiebeln fein schneiden und zu dem Salat geben. Schwarze Oliven geben dem Salat einen zusätzlichen mediterranen Touch. Ich könnte mir auch Mozzarella gut vorstellen. Beim Essig kann man ebenfalls variieren.

Diese Salate könnten euch auch interessieren: Linsensalat, Kohlrabisalat, Nudelsalat findet ihr unter der Rubrik „Salate, Party und BBQ“

Schreibt mir eure Ideen für Salat auf. Viel Freude beim Zubereiten.

Eure Karin

KOHLRABI – APFEL – SOMMERSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 1. August 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 Fruchtessig 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.

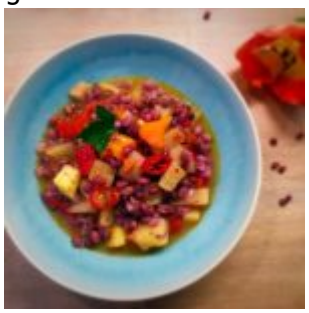
Diese Salate könnten euch auch interessieren: Sommersalat mit Erdbeeren, Leichter Kartoffelsalat

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

eure Karin

AZUKIBOHNEN-SUPPE mit Ananas

geschrieben von Karin Knorr | 1. August 2018



Letztens habe ich die Azukibohne für mich entdeckt. Sie sieht nicht nur spannend aus, sie ist auch super gesund. Natürlich habe ich wieder recherchiert, woher sie kommt und was sie zu bieten hat. Die Azukibohne hat ihren Ursprung in China und gehört jetzt in Japan zu den Nationalzutaten. Sie wird in Süßspeisen, als Salat oder zu Suppen verarbeitet.

Natürlich habe ich auch ein leckeres veganes Rezept für euch. Schaut selbst:



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Becher Azukibohnen
- 5 mittlere Kartoffeln
- 2 Paprikaschoten
- 1/2 Ananas
- 1 mittlere Zwiebel

Basics:

- 750 ml Wasser (optional Gemüsebrühe)
- Öl zum Andünsten
- Salz, Pfeffer, Chili, Kümmel (oder Kreuzkümmel) zum Würzen
- optional 1 Chilischote und Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Die Bohnen am Abend zuvor in kaltem Wasser einweichen. Das Gemüse waschen und würfeln. Ananas schälen und ebenfalls würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel und Paprika andünsten. Die eingeweichten Azukibohnen unter fließendem Wasser abspülen und zu der Zwiebel geben, mit Wasser ablöschen. Das ganze etwa 45 Minuten köcheln, nach etwa 25 Minuten die Kartoffeln dazugeben und alles würzen. Zum Schluss die Ananaswürfel zu den Bohnen geben, kurz aufkochen und noch einmal abschmecken. Nun kann die Suppe serviert werden.

Tipps: Zu dem süßen Geschmack der Ananas passen gut die Schärfe einer Chilischote und die Säure einer halben Zitrone. Auch runden Kräuter den Geschmack und die Optik ab. Die Suppe schmeckt aufgewärmt noch besser.

Gesundheitstipps: Die Inhaltsstoffe sind so toll, dass sie regelmäßig auf unseren Tisch sollte. Magnesium und Mangan unterstützen unser Herz-Kreislauf-System und wirken der Übersäuerung unseres Körpers entgegen. Zusätzlich bietet die Bohne Zink, Eisen sowie viele B-Vitamine. Diese Kombination in Verbindung mit vielen Ballaststoffen leiten Toxine aus und wirken entwässernd. In der TCM werden Azukibohne sehr oft verwendet, sie wirken sich positiv auf Blase, Nieren und Darm aus.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: Indische Linsensuppe

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren,

eure Karin