

LINSEN REIS SALAT – Resteverwertung

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021



Hallo meine Lieben,

heute gibt es wieder ein leckeres Rezept von mir. Ihr mögt gerne Linsen und habt euch Rezepte mit Reis gewünscht. Daher gibt es heute diesen leckeren Salat. Dieser ist wieder aus Resten entstanden. Ich hatte noch etwas Reis übrig und auch gekochte Linsen. Mit frischem Gemüse aufgepeppt und schon haben wir etwas fürs Auge, für die Seele und natürlich auch für unseren Bauch. ☐

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Reis (250 g gekocht – Resteverwertung)
- 125 g braune Linsen (250 g gekocht – Resteverwertung)
- 1 gelbe Paprika
- 1 Fleischtomate
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Balsamico (Basics)
- 2 EL Olivenöl (Basics)
- 2 TL Senf (Basics)
- 1 TL Honig (Basics)
- Salz und Pfeffer (Basics)

Zubereitung:

Falls Ihr keine Reste habt, Linsen und Reis kochen. Paprikaschote putzen, entkernen und fein würfeln. Ebenso verfahren wir mit der Fleischtomate. Zwiebeln in Ringe schneiden. Aus Balsamico, Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Alles in einer Schüssel vermengen und servieren.

Tipps: Ihr könnt den Salat warm und kalt essen. Beides schmeckt sehr lecker. Wer möchte kann Fetakäse, Eier oder auch ein Stück Hähnchen dazu essen. Ich habe es mit Rucola angerichtet. Das war auch sehr lecker.

Gesundheitstipps: Auch dieses Gericht hat sehr viele Vitalstoffe zu bieten. Ballaststoffe, Eiweiß, gute Kohlenhydrate, gesunde Fette, Vitamine und Mineralstoffe. Weniger Fleisch in der Woche ist ebenfalls aus verschiedenen Gründen (z.B. gegen Entzündungen, zu hohes Cholesterin) zu empfehlen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Reispfanne](#), [Milchreis](#)

Das war es schon wieder von mir. Lasst es euch gut gehen.

Eure Karin

KÜRBISSALAT mit Tomaten

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021



Meine Lieben, heute gibt es wieder ein super leckeres Rezept für euch. Ich habe verschiedene Varianten ausprobiert und kann diese hier sehr empfehlen. Wie immer benötigt dieses Gericht wenige Zutaten und Zeitaufwand und hat eine große Nährstoffdichte.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kleiner Hokkaido
- 250 g Cocktailtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Rucola
- Basics: Salz, Pfeffer, Himbeeressig, Olivenöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad O/U-Hitze vorheizen. Den Kürbis mit Schale waschen, aufschneiden und gründlich entkernen. Als Nächstes den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Diese auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz würzen. Das Blech in den Ofen schieben und für 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit wird das Gemüse gewaschen, werden die Tomaten halbiert, der Rucola klein gezupft, die Zwiebeln in Ringe geschnitten sowie der Käse gewürfelt. Jetzt kann angerichtet werden. Als Erstes den Salat auf zwei Teller verteilen, den Hokkaido, Tomaten, Käse, je einen Esslöffel Öl und Essig sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Zwiebelringe darüber streuen und genießen.

Tipps: Ihr könnt natürlich auch die Tomaten, den Rucola sowie die Zwiebeln vorher mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem kleinen Salat vermengen. Den Käse zu dem Kürbis aufs Blech legen, so wird er ein wenig gratiniert. Als

Nächstes den Salat auf die Teller verteilen und darauf den Kürbis und Käse anrichten.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido bietet wieder sehr viele Nährstoffe. Unter anderem schützt Beta Carotin unsere Zellen. Vitamin C hält fit. Kalium unterstützt unser Herz und senkt den Blutdruck. Der Kürbis hat einen niedrigen GLYX und ist ballaststoffreich. Dies sorgt für eine schlanke Figur und ist gut für den Darm.

Meine Saisonlieblinge: Brokkoli, Spinat, Paprika, Chicorée

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren:

[KÜRBIS – GNOCCHI mit Champignons](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und freue mich über euer Feedback. Seid lieb begrüßt und bleibt gesund.

Eure Karin

SCHICHTSALAT – Seljodka Pod Schuboj

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021



Das Jahr verabschiedet sich jetzt in großen Schritten von uns. Auch ich möchte mich mit einem leckeren Schicht – Salat verabschieden. Diesen habe ich im letzten Jahr bei Freunden gegessen. Er hat mir so sehr geschmeckt, dass ich ihn unbedingt nachmachen musste. In Russland wird der Hering unterm Mantel zu Festen gegessen. Da bietet sich Silvester sehr gut an. Auch zu Themenabenden ist der Salat eine super leckere Vorspeise.

Zutaten:

- 250 g Matjesfilets

- 1 große Zwiebel
- 2 große Kartoffeln, fest kochend
- 3 Eier
- 3 Kugeln Rote Beete
- 2 Möhren
- 1 Apfel
- 2 EL Mayonnaise
- 3 EL Joghurt (1,5%)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Eier hart kochen und abkühlen lassen. Kartoffeln und Möhren schälen und garkochen. Rote Beete (ich hatte sie schon gekocht gekauft, sonst ebenfalls kochen), Zwiebeln, Apfel und Fisch in kleine Würfel schneiden. Mayonnaise mit dem Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Ei trennen, so dass Eigelb und Eiweiß separat gewürfelt werden können. Nun kann geschichtet werden. Mit Kartoffeln beginnen, Mayo, Fisch, Mayo, Kartoffeln, Möhren, Mayo, Rote Beete, Apfel, Fisch, Mayo ... obendrauf die Eier. Etwas durchziehen lassen und servieren.

Tipp: Eigentlich könnt ihr schichten wie ihr wollt. Auch könnt ihr die Mayonnaise gegen Joghurt austauschen. Ich habe diesen Salat in kleine Schälchen geschichtet. In Russland kommt er auf einen Teller.

Diese Party-Rezepte könnten euch auch interessieren: [Zwiebelringe mit Sour Cream](#), [Russische Eier](#), [Soljanka](#)

Ich wünsche euch allen einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Eure Karin Knorr

ZWIEBELSALAT AUS ITALIEN

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021



Hallo meine Lieben,

ich höre immer wieder von euch: „Was soll ich essen?“, „Die Rezepte haben zu

viele Zutaten“ oder „Ich habe keine Zeit, mich mit neuen Rezepten zu beschäftigen“. Stöbert doch bitte auf meinem Blog, es gibt so viele Ideen mit wenigen Zutaten und wenig zeitlichem Aufwand.

Heute habe ich wieder eine Idee für euch. Diese stammt von meiner Kollegin Dagmar. Cipolla – ein italienischer Zwiebelsalat. Ihr braucht nur sehr wenige

Zutaten:

- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 1 kleine Dose dicke Bohnen
- 1 Glas eingelegter Paprika (Antipasti)
- 1 Handvoll Cocktail Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1-2 EL Essig
- Salz und Pfeffer
- optional Petersilie

Zubereitung:

Bohnen in ein Sieb schütten und unter Wasser abspülen. Den Thunfisch und den Paprika auch in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten vierteln. Nun alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu diesem Rezept gibt es wieder ein YouTube Video.

Tipps: Ich habe diese Zutaten meistens zu Hause. So kann ich diesen Salat immer je nach Lust zubereiten.

Weitere leckere Salate findet [ihr hier.](#)

Welche Salate esst ihr gern? Habt ihr Wünsche von mir? Schreibt mir gerne in die Kommentare.

Alles Liebe und guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr

QUINOA – SALAT mit Kichererbsen

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021



Ihr habt Lust, etwas Neues auszuprobieren? Dann seid ihr bei mir genau richtig. Ich schaue gern in fremde Töpfe und kreiere daraus ein völlig neues Gericht. Heute gibt es einen Quinoa – Salat mit Kichererbsen für euch. Die Idee entstand aus verschiedenen Zutaten-Resten. Ich war so begeistert, dass ich das Ergebnis mit euch teilen musste.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Tasse [Quinoa](#), 2 Tassen Wasser
- 500 g Kichererbsen (2 kleine Dosen)
- 3 Handvoll Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 1 Stängel Minze (optional)
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone (optional)

Basics:

- 2-3 EL Fruchtessig
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa abwaschen, im Verhältnis 1:2 mit Wasser köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. In der Zwischenzeit Zwiebel, Tomaten und Petersilie schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren. Zum Schluss Quinoa unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dieser Salat eignet sich hervorragend zum Mitnehmen zur Arbeit, Schule oder Picknick.

Tipps: Ich kann mir gut Feta zu diesem Salat vorstellen. Die Minze gibt dem Gericht einen orientalischen Hauch. Wenn ihr diesen verstärken möchtet, passen gut Gewürze wie Kreuzkümmel und Kurkuma dazu. Der Salat schmeckt warm und kalt sehr gut.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Afrikanisches Gemüse-Quinoa](#) oder [Quinoa-Sommersalat](#)

Ich hoffe sehr, ihr habt beim Zubereiten auch so viel Freude wie ich und noch mehr freue ich mich, wenn euch der Salat genauso schmeckt, wie mir. Schreibt mir gern in die Kommentare.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr