

LEICHTER HERINGSSTIPP mit roter Beete

geschrieben von Karin Knorr | 26. August 2019



Hallo meine Lieben, heute gibt es ein Gericht aus meiner Kindheit. Die Oma und auch die Mama haben regelmäßig Hering zu leckeren Mahlzeiten verarbeitet. Der Heringsstipp ist ganz einfach zubereitet. Seht selbst.

Zutaten für 2-3 Personen:

- 250 g Matjesfilets
- 200 g Saure Sahne oder Schmand
- 125 g Rote Beete (etwa 1,5 Kugeln)
- 2 kleine Gürkchen
- 2 Schalotten
- $\frac{1}{2}$ Apfel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst Matjes, Schalotten, Rote Beete, Gürkchen und den Apfel kleinschneiden. Schmand in die Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, optional etwas Gurkenbrühe dazu geben. Nun alle Zutaten zu dem Schmand geben und verrühren. Der Heringsstipp kann sofort gegessen werden oder einen Tag durchziehen. Er schmeckt zu Brot oder Kartoffeln.

Tipps: Meine Mama verwendet zu dem Hering Milch und isst dazu Pellkartoffeln.

Diese Salate könnten euch auch gefallen: [Salate](#), [Party](#), [BBQ](#)

Welche Salate esst ihr gern? Ich freue mich auf eure Antworten. Alles Liebe,
eure Karin Knorr

QUINOA – SALAT mit Radieschen

geschrieben von Karin Knorr | 26. August 2019



Ich suche immer wieder nach Rezepten, die in eine gesunde und moderne Ernährungsweise passen. Ihr sucht Rezepte mit wenigen Zutaten, die gut in den Alltag passen. Heute habe ich einen richtig leckeren Salat, der meine und eure Erwartungen erfüllt. Dieses Gericht ist ausgewogen und eine richtige Vitalstoff-Bombe. Denn Quinoa, das Korn der Inkas, ist aus meiner Sicht ein Superfood. Dazu könnt ihr in meinem Artikel ([siehe hier](#)) noch viel mehr lesen. Der Quinoa-Salat schmeckt warm oder auch kalt sehr gut. Schaut selbst....

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Quinoa
- 1/2 Bund Radieschen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Romana-Salat
- 1 Chili
- 1 Zitrone
- optional 50 g Feta

Für das Dressing:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 60 ml Orangensaft
- 1 EL Himbeeressig
- 3 EL ÖL
- Chili

Zubereitung:

Quinoa waschen und im Verhältnis 1:2 mit Wasser (nach Packungsanleitung) etwa 15 Minuten kochen. Nun die Zutaten fürs Dressing in einem hohen Gefäß pürieren. Gemüse in feine Scheiben und Zitrone in Spalten schneiden, Feta zerkrümeln. Den Salat zupfen oder die Blätter als Schiffchen verwenden.

Quinoa in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben und sofort mit dem Dressing vermischen. So verbinden sich die Aromen optimal. Nun die restlichen Zutaten hinzufügen und fertig ist unser leckerer Salat.

Tipp: Ihr könnt den Quinoa-Salat zum Beispiel, wie ihr es auf dem Foto seht, im Salatblatt servieren und habt eine tolle Idee für Fingerfood. Der Salat schmeckt am nächsten Tag mindestens genauso gut, also eine tolle Mahlzeit für die Arbeit, Schule oder Picknick. Der Salat schmeckt natürlich auch mit einem Dressing eurer Wahl.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Quinoa – Sommersalat](#)

Wenn ihr dieses oder andere Rezepte ausprobiert, freue ich mich über ein Feedback von euch, gern auch als Foto bei Instagram mit dem #mitknorrfit.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

LECKERER SALAT AUS GNOCCHI

geschrieben von Karin Knorr | 26. August 2019



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

ROTKOHL-HIRSE-SALAT mit Joghurtdip

geschrieben von Karin Knorr | 26. August 2019



Gerade in der Winterzeit, in der wir viel anfälliger für Erkältungskrankheiten sind, müssen noch mehr Vitamine auf den Teller. Die Auswahl an frischen, saisonalen und regionalen Gemüsesorten ist leider etwas beschränkt. Aus diesem Grund ist etwas Kreativität gefragt. Ich zeige euch heute wieder eine Idee, wie ihr mit wenigen Zutaten plus Basics eine schnelle Mahlzeit in etwa 15 Minuten zaubern könnt. Seht selbst:

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Rotkohl
- 150 g Hirse
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 saftige Birne
- 1 Orange
- Minze

Für das Dressing:

- Orangensaft
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

Ein Teil Hirse, 2 Teile Wasser köcheln, bis das Wasser von der Hirse aufgesogen ist. Rotkohl raspeln (ideal wäre eine Küchenmaschine), Zwiebeln

und Birne würfeln. Alles miteinander vermengen. Mit dem Dressing würzen und anrichten.

Tipps: Diese Mahlzeit ist kalorienarm, basisch, glutenfrei, vegetarisch oder vegan Optional könnt ihr diesen Salat mit getrockneten Cranberries, Nüssen und Chili aufpeppen. Ebenso mit einem Naturjoghurt (oder angemacht mit Senf, Zitrone, Salz, Pfeffer und Ahornsirup).

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Rotkohlsalat mit Apfelsine](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und freue mich über euer Feedback (gern in den Kommentaren)

eure Karin

COUSCOUS SALAT MIT AVOCADO

geschrieben von Karin Knorr | 26. August 2019



Ich liebe Salate, schnelle Gerichte und probiere gern neue Rezepte aus. Bei meinem heutigen Salat stöbere ich ein wenig in der afrikanischen Küche. Ich verwende Couscous, der schon vorgegart ist. Somit spare ich Zeit. So einfach und schnell ist der Salat zubereitet, seht selbst.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Becher Couscous
- 2 Becher heißes Wasser
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Paprikaschoten
- 2 kleine Avocado
- 2 Zitronen
- 1 Bund Petersilie
- 3 Stängel Minze
- Schafskäse
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser überbrühen. Jetzt die Paprikaschoten und den Schafskäse in Würfel, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Avocado ebenfalls würfeln und sofort mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Somit schützen wir die Avocado vor Oxidation und sie bleibt schön grün. Jetzt können wir alles in eine große Schüssel geben und miteinander verrühren. Zum Schluss werden die restlichen Zutaten (2 Esslöffel Olivenöl, Minze, Salz und Pfeffer) hinzugefügt.

Tipp: Auch bei diesem Salat kann man kreativ sein. Wer es mag, kann mehr Zitrone und Petersilie verwenden. Auch Tomaten sind hier sehr lecker.

Gesundheitstipp: Wer weniger Weizenprodukte essen möchte, kann hier gern auch Hirse oder Quinoa verwenden. Diese müssen jedoch gekocht werden. Diese Mahlzeit bietet wieder alle Nährstoffe. Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette sowie Vitamine und Mineralstoffe. Sie ist ballaststoffreich und vitaminarm. Die Superfrucht Avocado ist ein richtiges Kraftpaket und bietet uns unter anderem die Vitamine A, E und K, viel Calcium sowie die sekundären Pflanzenstoffe Lutein und Lycopin. Alle Inhaltsstoffe werden besonders gut durch die vorhandenen Fettsäuren (ungesättigte Fettsäuren) von unserem Körper aufgenommen.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Indische Linsensuppe](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und somit euren Speiseplan bereichern. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr