

Bolognese an Pasta

geschrieben von Karin Knorr | 6. Januar 2017



Heute hat sich Silvio ein Rezept von mir gewünscht und so habe ich mich doch gleich an die Suche von einem schönen Foto gemacht. Wenn Ihr etwas kochen möchtet und euch die Zutaten oder die Zubereitung fehlt, schreibt mir einfach. Ich koche es für euch nach. Bolognese kann man vielfältig zubereiten. Mit Fleisch oder Gemüse oder Linsen, mir schmecken alle Varianten, solange sie frisch zubereitet werden.



Bolognese – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Stange Sellerie
- 1 kleine Stange Porree
- 2 Möhren
- 500 g Hack (alternativ Linsen, Buchweizen oder Tofu)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose geschälte Tomaten (850g)
- 1 rote Paprikaschote
- 200 ml Flüssigkeit (Wasser, Brühe, Saft, Wein)

- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chili
- Oregano
- Parmesan am Stück
- Pasta

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln, Gemüse ebenfalls klein schneiden. In einer hohen Pfanne mit etwas Öl das Fleisch krümelig anbraten (ca. 15 Minuten). In einer weiteren Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse ebenfalls in etwas Öl ca. 10 Minuten dünsten. Jetzt wird Tomatenmark unter das Fleisch gerührt, gleich darauf die Tomaten und das restliche Gemüse. Alles wird mit Flüssigkeit abgelöscht und je nach Geschmack gewürzt. Alles bei niedriger Temperatur etwa 10 Minuten durchziehen lassen. In dieser Zeit kann die Pasta gekocht werden. Wenn diese bissfest ist, wird serviert und garniert. Hier passen sehr gut frische Kräuter wie Oregano, Basilikum oder auch Petersilie. Frisch geriebener Käse und Pfeffer aus der Mühle runden das Gericht ab.

Tipps: Ich bereite mir die Soßen für eine Pasta immer nach den Zutaten, die ich noch zu Hause habe oder die unbedingt verbraucht werden sollten zu. Durch das Suppengemüse kann man auf Fertigbrühe verzichten und wirklich nur mit Wasser aufgießen. Man kann das Fleisch auch gänzlich weglassen und hat somit eine leckere Gemüsesoße.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Linsenbolognese](#).

Ich wünsche euch allen viel Freude beim Nachkochen oder ein eigenes Rezept kreieren.

eure Karin Knorr

HOKKAIDO KÜSST PASTA

geschrieben von Karin Knorr | 6. Januar 2017



Der Herbst kommt in großen Schritten auf uns zu. Die Kürbisse zeigen sich in den schönsten Farben und Formen. Ich mochte als Kind den Kürbis gar nicht.

Doch jetzt kann ich nicht genug davon bekommen. Viele gestalten an Halloween die Kürbisse zu „bösen“ Fratzen und stellen sie mit Lichtern vor die Tür, um Geister zu vertreiben. Dieser Brauch stammt ursprünglich aus Irland, wurde jedoch später heiter in Amerika und Frankreich gefeiert. Ich esse ihn doch lieber. Hier habe ich den Hokkaido als Gemüse zu Nudeln:

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 500 g Nudeln
- 1 EL Butter
- Basics: Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chili
- frischen Parmesan (optional)
- geröstete Kürbiskerne (optional)

Zubereitung:

Hokkaido abwaschen und in Würfel schneiden, Knoblauchzehe und Zwiebel schälen, ebenfalls würfeln und ruhen lassen. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Nun die Zwiebel in der Pfanne mit Olivenöl andünsten, Knoblauch und Kürbis dazugeben und goldbraun anbraten, immer wieder umrühren. Die abgetropften Nudeln mit der Butter unter das Kürbisgemüse geben und kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Ich habe das Ganze mit einem Feldsalat angerichtet und mit Frühlingszwiebeln garniert.

Tipps: Salbeiblätter in Butter zerlassen und darin die Nudeln schwenken. Das Kürbisgemüse dazu geben und essen. Wer es mag, kann das Gericht mit Parmesan und Kürbiskernen aufpeppen.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido ist sehr vitalstoffreich. Besonders die Schale hat es in sich. Noch ein Grund, die Schale mitzuessen, denn sie enthält extra viel Beta-Karotin! Außerdem hat Kürbis Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor zu bieten. Mit dieser Kraft schützt er unser Immunsystem und wirkt antioxidativ.

Diese Gerichte könnte euch auch interessieren: [Selbstgemachte Pasta an Salbeibutter](#)

Guten Appetit,

eure Karin Knorr

Gebratener Reis mit Cabanossi

geschrieben von Karin Knorr | 6. Januar 2017



Entscheide ich mich für ein Reisgericht, koche ich meist die doppelte Menge. So kann ich ihn am nächsten Tag noch einmal verwenden. Oder man nimmt ihn für einen Entschlackungstag. Ich hatte bei diesem Gericht auch zirka 500 g Reis übrig und daraus dieses Gericht gezaubert:

Zutaten für 4 Personen:

500 g gekochten Reis
100 g Cabanossi
2 Möhren
100 g Mais (TK)
100 g Erbsen (TK)
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
Frühlingszwiebeln
Sojasoße
Öl zum Braten
Salz, Pfeffer, Chili zum Würzen
Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

Wer keinen Reis hat, kocht sich seinen Lieblingsreis nach Anweisung. Ich rechne eine kleine Tasse für eine Person und 2 Tassen Wasser. Wenn er kocht, die Energiezufuhr verringern und so lange auf dem Herd (zwischendurch umrühren) lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. Das dauert zirka 25 bis 30 Minuten. In der Zwischenzeit Paprika, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Würstchen kleinschneiden. Öl im Wok (eine große Pfanne tut es auch) erhitzen, die Möhren darin eine Minute braten, dann die klein geschnittenen Zutaten (außer Frühlingszwiebeln) sowie Mais und Erbsen hinzu fügen und ebenfalls eine Minute unter rühren dünsten. Zum Schluss kommt der Reis dazu. Das ganze ungefähr 3 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Chili, Sojasoße und Kräutern abschmecken. Dann kann serviert werden.

Tip: Ich habe zusätzlich aus zwei Eiern ein Omelett gebraten, in Streifen geschnitten und zum Schluss mit dem Reis in die Pfanne getan.

Das Rezept könnte euch auch interessieren: [Putenschnitzel an Kuskus](#)

Ich wünsche Guten Appetit

eure Karin Knorr