

TOMATENSALAT – EINFACH ZUBEREITET

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juli 2016



Geht es euch auch so, dass ihr immer wieder nach neueren und besseren oder ausgefallenen und gesünderen Rezepten sucht? An manchen Tagen will einem nichts einfallen und man wird bei den vielen Angeboten außer Haus schwach. Ich werde unter der Rubrik „Rezepte aus meiner Kindheit“ alle aufschreiben und nachkochen, an die ich mich noch erinnere. Heute beginne ich mit einem ganz einfachen Tomatensalat:



Zutaten für 2 Personen:

- 3-4 mittlere Tomaten
- 1 kleine Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- Kräuter (z.B. Schnittlauch oder/und Basilikum)
- Salz, Pfeffer und optional eine Prise Zucker

Zubereitung:

Die Tomaten und Zwiebeln würfeln oder die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, ebenso mit den Kräutern verfahren. Nun alles in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist der Salat.

Tipp: Wer Essig nicht mag, kann auch Zitronensaft verwenden. Die Oma hat statt Öl immer einen oder zwei Löffel Mayonnaise verwendet. Das war richtig lecker. ☐

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Milchreis mit Früchten](#)

Wenn ihr Rezepte aus eurer Kindheit habt, die ich unbedingt einmal nachkochen

soll, freue ich mich über eure Ideen.

Ich wünsche einen guten Appetit

eure Karin Knorr

INDISCHES LINSENCURRY

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juli 2016



Habt ihr auch ab und an das Verlangen, Fleisch vom Speiseplan zu streichen? Dann müssen andere Eiweißquellen her. 100 Gramm Hülsenfrüchte liefern zirka 20 Gramm Eiweiß. Heute gab es ein Linsencurry. Wie einfach es zubereitet ist, könnt ihr wieder auf meinem YouTube – Kanal sehen:

Zutaten:

- 1 Tasse Linsen
- 1 Stange Porree
- 1 Chilischote
- 1 Tomate
- 3 Stangen Sellerie
- 1 halber Blumenkohl
- Möhren optional
- je 1 TL Chiliflocken, Kurkuma, Salz und Pfeffer
- 1 TL Kokosöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- Saft einer Zitrone
- Kräuter

Zubereitung:

Gemüse waschen und klein schneiden. Den Blumenkohl im Kokosöl anbraten und auf einem Teller zwischen lagern. Nun alle restlichen Zutaten in den Topf geben und zirka 15 Minuten köcheln lassen. Nun geben wir den Blumenkohl dazu und lassen alles noch etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze durchziehen. Auf einem Teller anrichten, etwas Zitrone und Kräuter auf das Curry geben und essen...

Tipp: Für das Curry kann man auch andere Gemüsesorten verwenden. Mit Kokosmilch wird die Mahlzeit etwas abgerundet.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Vegane Kichererbsensuppe](#)

Guten Appetit wünscht euch

eure Karin Knorr

Möhren-Süßkartoffel-Suppe

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juli 2016



In diesem Jahr kann man sich gar nicht an das „Winterwetter“ gewöhnen. Es ist einfach zu warm und zu nass. In meinem Umfeld sind so viele erkältet. Mich hat es auch erwischt. Da kommt eine Gemüsesuppe gerade richtig. Meine Möhrensuppe hat es in sich, Chili und Ingwer heizen richtig ein. Diese Zutaten hatte ich noch zu Hause, schaut selbst

Zutaten (reicht für 4-5 Personen):

- 10 große Möhren
- 3 große Süßkartoffeln
- 1 große Gemüsezwiebel (Frühlingszwiebeln)
- 3 cm Ingwer, Chili
- Knoblauch
- Gemüsebrühe
- Pfeffer, Salz zum Abschmecken

Zubereitung:

Alle Zutaten waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einen Topf Öl geben und darin Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili andünsten. Süßkartoffeln und Möhren dazugeben und weitere 2 – 3 Minuten dünsten. Jetzt mit Gemüsebrühe ablöschen und auffüllen, etwa soviel, dass alles fingerbreit bedeckt ist. 20 – 25 Minuten köcheln lassen. Wenn alles gar ist (Messerprobe) dann stampfen oder pürieren, servieren und mit Petersilie garnieren.

Tipp: Bei dieser Suppe geht nichts schief. Man kann hier seine Fantasie walten lassen. Mehr Süßkartoffeln oder noch normale Kartoffeln dazu geben.

Chili und Knoblauch geben der Suppe eine ganz andere Richtung. Nachwürzen würde ich auf dem Teller. Mir hat die Suppe richtig gut geschmeckt.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Hokkaidosuppe](#)

Viel Freude beim Nachkochen

Eure Karin Knorr

Indische Linsensuppe

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juli 2016



In Indien gehören Hülsenfrüchte neben Getreide, Reis und Gemüse zu den Hauptnahrungsmitteln. Gewöhnlich enthalten indische Mahlzeiten mindestens eine Speise aus Hülsenfrüchten. Sie liefern neben Ballaststoffen viel Eiweiß. Die indische Küche wird jedoch von ihren Gewürzen geprägt. Pfeffer, Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt und Chili sind nur einige Gewürze, die in der indischen Küche verwendet werden. Diese Gewürze geben dem Essen nicht nur eine besondere Note, sie kurbeln auch unseren Stoffwechsel an und wirken entzündungshemmend.

Zutaten für 2 Personen

- 1 EL Kokosöl
- 2 Tomaten frisch oder aus der Dose
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Linsen rot
- 300 ml Brühe
- 150 ml Kokosmilch
- Koriander oder Basilikum
- Zitronensaft
- Kurkuma, Chili, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln, die Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Linsen kurz in dem Kokosöl andünsten, dann Tomaten, Brühe und Kokosmilch zugeben und so ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Mit

den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken. Sie können die Suppe jetzt pürieren oder so servieren. Mit den Kräutern garnieren und schon ist das leckere Gericht fertig.

Tipp: Man kann auch als erstes die Gewürze leicht anrösten und in einen Mörser geben. So kommen die Aromen noch besser zur Geltung.

Diese Suppe könnte euch auch interessieren: [Azukibohnen-Suppe](#)

Ich wünsche euch einen guten Appetit

eure Karin Knorr

TOMATEN – SALSA

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juli 2016



In der letzten Woche war ich auf ein Sommerfest eingeladen. Das Motto lautete „Eine kulinarische Reise durch die Welt“. Da waren doch Salsa und Nachos das richtige Mitbringsel. In Mexiko wird Salsa reichlich auf und in Mais-Tortillas genossen. Und sie ist recht schnell und unkompliziert zuzubereiten. Uns hat sie sehr geschmeckt.

Zutaten:

- 2 Tomaten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 grüne Chili
- 1 EL Limettensaft
- Basics: Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Alles in eine Schüssel geben und mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp: Zum Verfeinern könnt ihr Petersilie oder etwas Koriander hinzugeben.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Tomatensuppe](#)

Viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr