

HOKKAIDO KÜST PASTA

geschrieben von Karin Knorr | 1. September 2015



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

Pikanter Pilz-Reis-Salat

geschrieben von Karin Knorr | 1. September 2015



In diesem Jahr ist der Sommer besonders heiß. Man mag nicht viel kochen und auch nicht schwer essen. Da sind meine Lieblingsgerichte, die Salate wunderbar. Man kann sie schnell und leicht zubereiten, sofort oder erst später kalt essen. Heute habe ich noch eine besondere Überraschung für euch, dazu komme ich am Ende dieses Beitrages.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Champignons
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 2 kleine Zwiebeln
- 25 g Erdnusskerne (alternativ Erdnusspaste)
- 1 Hand voll Basilikumblätter
- 1 Chili
- Frühlingszwiebeln
- 1-2 TL Zitronensaft
- Sojasoße
- Sesamöl
- Salz und Pfeffer
- Reis nach Bedarf (1 Tasse)

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauchzehen klein schneiden, ebenso die Pilze, Basilikum, Chili und Frühlingszwiebeln. Die Erdnüsse kleinhacken. Reis nach Anleitung zubereiten und nun geht es ganz einfach weiter. Die Pfanne erhitzen, etwas Öl hineintun und Zwiebeln, Knoblauch sowie Chili darin leicht glasig dünsten, die Pilze hinzugeben und 3-5 Minuten braten. Das ganze vom Herd nehmen, die Erdnüsse unterrühren und leicht abkühlen lassen. Den fertigen Reis in eine

Schüssel geben, Pilzpfanne, Frühlingszwiebeln, Zitronensaft, etwas Sojasoße, Basilikum sowie Salz und Pfeffer nach Bedarf dazugeben und kräftig verrühren.

Tipp: Diesen Salat können Sie in Salatblättern oder kleinen Schälchen servieren. Champignons dürfen gern öfter auf Ihren Teller. Sie besitzen essentielle Aminosäuren, viele Vitamine und Mineralstoffe (u.a. E, D, K, B, Kalium, Eisen und Zink) sowie kaum Kalorien.

Zum Schluss die Überraschung. Ich habe zu diesem Rezept mein erstes kleines Video gedreht.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Bunter Hirsesalat](#)

Ich freue mich auf euer Feedback und wünsche viel Freude beim Nachkochen
eure Karin Knorr

BÄRLAUCH – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 1. September 2015



Liebhaber von Bärlauch kommen jetzt wieder auf ihre Kosten. Es ist Erntezeit für diese Kräuter. Wie ihr [in diesem Beitrag](#) nachlesen könnt, unterstützt Bärlauch alle, die jetzt abnehmen oder fasten wollen. Heute habe ich einmal ein Bärlauchsüppchen ausprobiert, dass sehr leicht nachzukochen ist.



Bärlauchsüppchen – Bild 2014

Zutaten für 2 Personen:

- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne (alternativ Cuisine)
- 1 Bund Bärlauch
- Basics: Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung:

Die Brühe mit der Sahne aufkochen. Bärlauch in der Zwischenzeit klein schneiden, ein wenig zum Garnieren beiseitestellen. Wenn die Suppe aufgeköcht ist den Bärlauch hinzufügen und bei niedriger Temperatur 7 Minuten durchziehen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss wird die Suppe mit einem Pürierstab aufgeschäumt. In Gläser, Tassen oder Teller füllen, garnieren und servieren.

Tipp: Als Einlage schmecken in diesem Süppchen Räucherlachsstreifen, gebratene Garnelen oder einfach nur geröstetes Brot.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gemüsequinoa nach Dr. Feil](#)

Nun wünsche ich euch einen guten Appetit und viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr

KICHERERBSENSUPPE – lowcarb und vegan

geschrieben von Karin Knorr | 1. September 2015



Heute habe ich mich einmal wieder an ein Rezept gewagt, dass relativ einfach nachzukochen ist. Vor einiger Zeit kaufte ich mir Kichererbsen im Beutel und hatte immer vergessen, diese am Abend vorher einzuweichen. Einfacher und viel schneller geht es, wenn man Kichererbsen fertig im Glas oder in der Dose kauft.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g getrocknete Kichererbsen (am Vortag einweichen)
- 1 kleine Dose Pizzatomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprikaschoten

Basics:

- etwa 100 mg Gemüsebrühe
- Petersilie
- Salz, Pfeffer, Chili, Oregano, Thymian, Olivenöl

Zubereitung:

Kichererbsen am Vortag einweichen. Kurz vor der Verwendung, kochen bis sie weich sind. Oder 2 kleine Dosen Kichererbsen kaufen. Die klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen in die Pfanne mit dem Olivenöl geben. Kurz darauf die in Streifen geschnittenen Paprikaschoten hinzufügen. (Hier kann zur besseren Verträglichkeit die Schale mit dem Sparschäler abgeschnitten werden.) Danach kommen die Tomaten und die Brühe dazu. Ganz zum Schluss kommen die fertigen Kichererbsen in die Suppe. Alles ein wenig (5-10 Minuten) köcheln lassen und gut mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Und schon ist das Gericht fertig. Wie schnell es geht, könnt ihr auch auf [meinem YouTube-Kanal](#) sehen.

Tipps: Wer mag kann zu dem Gericht auch Fisch oder Hähnchenbrust essen. Ich habe eine Dose Thunfisch abtropfen und eine Minute mit köcheln lassen. Beim 2. Mal habe ich in Streifen geschnittene Hähnchenbrust gleich nach den Tomaten in der Brühe gar ziehen lassen. Beides hat mir sehr gut geschmeckt.

Gesundheitstipps: Kichererbsen haben sehr viel zu bieten. Neben

Ballaststoffen und Eiweiß liefern sie jede Menge Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem Eisen, Zink, Kalium, Kalzium, Magnesium, Jod oder Vitamin C und Folsäure. Dazu kommt noch Lycopin aus den Tomaten und schon haben wir ein richtig gesundes und leckeres Gericht.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Erbsensüppchen](#), [Indische Linsensuppe](#)

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

HOKKAIDOSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 1. September 2015



Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, mochte ich nur wenige Suppen und war froh, wenn sie nicht allzu oft auf den Tisch kamen. Vielleicht lag es ja auch an der Zubereitung, dass sie mir nicht geschmeckt haben. Jetzt kann man mich mit Suppen immer locken. Ich persönlich liebe sie, weil sie meist recht schnell und oft auch schon am Vortag zubereitet werden können. Seit ich meinen Gemüsegarten hatte, koche ich immer im Herbst die Hokkaidosuppe, die ich sehr lecker finde. Und so wird sie gemacht:

Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroßen Hokkaidokürbis
- 1 Dose Kokosmilch, 1 EL Kokosfett
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 3 Karotten
- Basics: indische Gewürze nach Belieben, Salz und Pfeffer, 1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung

Gemüse in Würfel schneiden. Hokkaido kann mit der Schale verarbeitet werden. Kürbis, Kartoffeln, Karotten in etwas Fett andünsten. Nach ein paar Minuten mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Gewürzen, wie Salz, Pfeffer – aber noch besser mit indischen Gewürzen – abschmecken. Alle Zutaten pürieren. Zum Schluss noch eine Dose Kokosmilch hinzufügen. Mir

hat diese Suppe sehr gut geschmeckt. Sie ist leicht zuzubereiten und kann auch am nächsten Tag noch einmal aufgewärmt werden.

Tipp: Wer es etwas fruchtig mag, kann so eine Minute vor Schluss Mango hinzugeben. Diese sollte jedoch richtig reif sein. So bekommt die Suppe eine fruchtige Note. Chili, Kurkuma und geriebener Ingwer runden den Geschmack noch ab. Wer es mag, kann auf die Suppe mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen anrichten.

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr