

SAMBAL OELEK

geschrieben von Karin Knorr | 24. Februar 2013



In der letzten Woche haben wir asiatisch gekocht und mir hat es so sehr geschmeckt, dass ich hier einige Gerichte vorstellen möchte. Sie sind recht einfach nachzukochen und frei von jeglichen Zusatzstoffen. Ich mag es gerne scharf und aus diesem Grund passt Sambal Oelek gut in meine Küche.

Zutaten:

5-10 rote frische Chilischoten (ca. 250 g)
1 kleine rote Zwiebel
etwas Wasser zum Ablöschen
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Öl zum Anbraten
1-2 TL Ahornsirup

Zubereitung:

Zwiebel schälen, Chili von den Stielen befreien. Beides klein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel dazugeben, solange bis sie leicht braun werden (immer umrühren) mit Ahornsirup ablöschen. Jetzt kommen die Chilistückchen dazu. Kurz anrösten und mit Wasser ablöschen. Dieses so lange einkochen, bis kaum Flüssigkeit vorhanden ist. Das dauert ungefähr 15 Minuten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig ist die Paste. Man kann das Ganze jetzt noch pürieren. Ich mag es lieber grob.

Tipps: Sambal Oelek passt gut in die asiatische Küche, zu Gemüse und Fleisch. Die kleinen, roten, scharfen Früchtchen werden gern zum Würzen von Speisen genommen. Darüber hinaus sind sie durch ihre entzündungshemmende Wirkung wahre Gesundheitsbringer.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Tomatenpesto](#) , [Ajvar](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

SAUERKRAUT-TOPF

geschrieben von Karin Knorr | 24. Februar 2013



Für alle, die gern Sauerkraut essen, habe ich hier eine recht schnelle Variante ausprobiert. Mit seinem hohen Vitamingehalt (besonders Vitamin C) stärkt es gerade jetzt im Winter unser Immunsystem. Eine große Rolle für unser Immunsystem spielt der Darm. Um diesen zu stärken bietet das Sauerkraut viele Ballaststoffe und eine probiotische Wirkung. Ein Grund mehr, öfter Sauerkraut zu essen.

Zutaten für 2 Personen

1 kleine Zwiebel
1 rote und 1 gelbe Paprika
1 Dose Pizzatomen (400g)
250 g Sauerkraut inkl. Saft (ich nehme es entweder frisch oder aus der Tüte)
Pfeffer, Paprika, Cayenpfeffer
Öl zum Andünsten, etwas Gemüsebrühe zum Ablöschen

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls die Paprikaschoten. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten, wenn sie glasig sind mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Dann die restlichen Zutaten dazu geben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Dieses Sauerkraut könntet ihr zum Beispiel einfach zu einer Scheibe Brot essen oder zu Kartoffeln und Bratwurst oder oder...

Tipp: Sauerkraut passt gut in eine Gewichtsreduktion. Ich habe heute dem Sauerkraut eine Möhre zugefügt und statt Dosentomen meine Tomatensoße verwendet.

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Sauerkrautsuppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

SPINATSALAT – einmal anders

geschrieben von Karin Knorr | 24. Februar 2013



Jetzt gibt es ihn taufrisch aus dem eigenen Garten und auf dem Wochenmarkt, den Spinat. Wenn ich mich so richtig zurückerinnere, gab es Spinat meist püriert mit Kartoffeln und Ei. Das mag ich heute noch gern. Da ich jedoch jetzt recht viel davon in meinem Gemüsegarten habe, bin ich experimentierfreudig geworden. Hier für euch eine Idee:

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 – 2 Handvoll junger Spinat
- 1/2 Avocado
- 1 Schalotte
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Spritzer Ahornsirup
- 4 große Erdbeeren
- 1 Tomate

Basics:

- 1 TL milden Senf
- 4 EL Olivenöl
- Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Von dem Spinat die kleinen Blätter verwenden. Diese gründlich waschen, abtropfen lassen und auf zwei Teller verteilen. Die Avocado schälen und in Streifen schneiden. Jetzt die Tomate und die Erdbeeren in Streifen oder Stücke schneiden. Alles auf die Teller verteilen. Wer mag gibt jetzt die Zwiebelringe und die Kräuter dazu. In meinem Fall Basilikum. Aus den restlichen Zutaten wird nun ein Dressing gemixt und über den Salat verteilt. Mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle wird das Gericht abgerundet. Diese Variation ist entstanden, weil ich zu den jeweiligen Rezepten nicht die passenden Zutaten hatte, also habe ich kombiniert. Und es war sehr lecker.

Tipps: Den Spinat könnt ihr gern nach Wahl ersetzen. Im Video seht ihr Feldsalat. Versucht es doch einmal mit frischen [Radieschen – Blättern](#). Wenn ihr Honig verwendet, bekommt euer Dressing wieder eine andere Note. Experimentiert einfach mit Fruchtesig. Ihr werdet jedes Mal einen anderen Salat auf eurem Teller haben.

Gesundheitstipps: In dieser Kombination ist der Salat eine richtige Vitalstoff – Bombe. Unter anderem liefern die Erdbeeren mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte. Der Salat bietet B – Vitamine, wichtig ist die Folsäure. Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Magnesium und Kalzium stärken unseren Körper, helfen bei vielen Stoffwechselvorgängen und entgiften.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Curry mit Spinat und Kichererbsen](#), [Spinatpesto](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder einmal inspirieren und wünsche viel Freude beim Nachmachen.

Eure Karin Knorr

Sauerkrautsuppe

geschrieben von Karin Knorr | 24. Februar 2013



Sauerkraut ist ein ideales Wintergemüse. Neben vielen Vitaminen hat das Sauerkraut Milchsäurebakterien zu bieten. Diese sind in jeder Hinsicht gesundheitsfördernd. Ihre probiotische Wirkung stabilisieren unsere Darmflora. Sauerkraut passt gut in die basische Ernährung. Außerdem ist Sauerkraut in vielen Varianten zuzubereiten und lecker.

Zutaten für 4 Personen:

500 g Sauerkraut
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Kartoffel
1 Apfel
500 g Brühe
Schmand
1 TL Senf
1 EL Tomatenmark
1 TL Honig
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung:

Die Zwiebel, den Knoblauch sowie den Apfel und die Kartoffel in kleine Würfel schneiden. In Olivenöl zirka 3 Minuten andünsten. Wer mag kann dieses mit einem Schuss Apfelsaft ablöschen. Jetzt das Sauerkraut, die Gewürze, den Senf, das Tomatenmark und die Brühe hinzufügen und alles etwa 20-25 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Mit Honig abschmecken, pürieren und mit Schmand servieren.

Tipp: Die Suppe ist in dieser beschriebenen Variante sehr sämig. Ihr könnt diese mit etwas Apfelsaft oder Weißwein aufpeppen. Für Liebhaber der herzhaften Küche geben Schinkenwürfel oder Mettwurstchen dieser Suppe eine besondere Note.

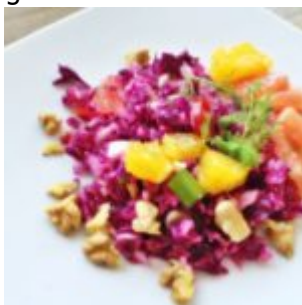
Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Piroggen mit Sauerkrautfüllung](#), [Sauerkrauttopf](#)

Ich wünsche euch wie immer guten Appetit

eure Karin Knorr

ROTKOHL SALAT MIT APFELSINE

geschrieben von Karin Knorr | 24. Februar 2013



Wieder ein leckerer Salat, der im Winter gern gegessen wird, da er viele Vitamine und Mineralstoffe zu bieten hat. Hier habe ich ein wenig experimentiert. Dieses Ergebnis hat uns am besten geschmeckt. Esst ihr gern Rohkost? Wie bereitet ihr diesen Salat zu. Ich freue mich über eure Anregungen.

Zutaten für 6 Portionen:

- 500 g Rotkohl
- 2 Apfelsinen
- 1 Pampelmuse/Grapefruit
- 100 g Fenchelknolle
- 20 g Ingwer
- Saft einer halben Zitrone
- 2 TL Honig

- 2 TL Sojasoße
- 1 kleines Stück Chili
- Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Vom Rotkohl den Strunk entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden. Ebenfalls den Fenchel. Die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Ingwer pressen und Chili klein hacken. Eine Apfelsine auspressen und den Saft davon mit dem Öl, Honig und Sojasoße verrühren. Alles in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Circa eine halbe Stunde ziehen lassen. Die verbliebene Apfelsine und die Grapefruit/Pampelmuse filetieren und mit dem Salat anrichten.

Tipp: Wer es mag, kann zusätzlich 1-2 EL Walnussöl verwenden und mit einer Hand voll Walnüsse garnieren.

Weitere Kohlrezepte: [Kohluppe](#).

Mit diesem Rezepttipp wünsche ich euch viele Eigenkreationen

eure Karin Knorr