

TOMATEN – NUSS – DIP

geschrieben von Karin Knorr | 10. Mai 2023



Hallo meine Lieben,

ich durfte wieder Rezepte in der Zeitschrift [HEIMATHERZ](#) vorstellen. Die nächste Ausgabe wird es ab dem 15.05.23 im Handel oder direkt bei Heimatherz geben.

Ich entführe euch in dieser Ausgabe ans Mittelmeer. Reife Tomaten, Olivenöl, Nüsse, Knoblauch, Kräuter, frisches Brot. Habt ihr auch den Duft in der Nase? All diese Leckereien verwende ich für einen Tomaten – Nuss – Dip

Zutaten:

- 500 g Cocktailtomaten
- 350 g Nüsse (Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Walnüsse)
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Essig
- 100 g Tomatenmark
- 3 EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 80 ml Olivenöl

Zubereitung:

Nüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend fein hacken. Zwiebel fein hacken und mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Knoblauch, Essig, Tomatenmark und Ahornsirup dazugeben und unter Rühren erhitzen. Geschnittene Tomaten zufügen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen und anschließend pürieren. Die Nüsse unterrühren und alles miteinander vermengen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die gewünschte Konsistenz eventuell noch etwas Olivenöl hinzufügen. Den Dip in kleine Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps: Ihr könnt die Nüsse gern variieren, es schmecken alle sehr gut. Ich mag sie gern sehr klein geschnitten, so dass der Aufstrich schön cremig ist. Mit Kräutern bekommt der Dip einen besonderen Pepp. Bin richtig gespannt, was ihr zu diesem leckeren Dip sagt. Er passt nicht nur aufs Brot, sondern auch super zu Pasta.

Gesundheitstipps: Diese Zutaten haben alle Nährstoffe, die wir benötigen.

Tomaten, Olivenöl, Nüsse, Knoblauch und Kräuter lassen nichts vermissen, sind eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Essentielle Fettsäuren erhalten wir durch Öl und Nüsse. Eiweiß ist ebenfalls in den Nüssen. Gemüse und Kräuter bieten uns viel Vitamine und Mineralstoffe.

Hier findet ihr noch mehr lecker [Dips, Pesto, Soßen und Aufstriche](#).

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachmachen,

eure Karin

AB IN DIE VORRATSKAMMER – was zaubere ich aus Vorräten?

geschrieben von Karin Knorr | 10. Mai 2023



Hallo ihr Lieben,
ich habe mal wieder meinen Vorratsschrank aufgeräumt, da die Schubladen schon fast nicht mehr zu gehen. Dabei habe ich so einiges entdeckt. Die Herausforderung ist, dass ich keine neuen Zutaten einkaufe. So entstehen die interessantesten Gerichte. Geht es euch auch so?

(Unbezahlte Werbung ohne Auftrag)

Hier sind meine fünf schönsten Rezept-Ideen:

- [Buchweizenpfannkuchen](#) – sehen nicht nur gut aus, sind auch sehr gut verträglich, ohne Gluten, viel Eiweiß und ballaststoffreich.
- [Indische Linsensuppe](#) – ist sehr lecker und richtig schnell zubereitet. Diese Zutaten habe ich immer zu Hause.
- [Milchreis](#) – mag ich sehr gern, wenn es mir mal mental nicht so gut geht. Hier fühle ich mich in die Kindheit und Omas Küche zurückversetzt.
- [Minestrone](#) – auch hier könnt ihr nach Belieben kochen. Ich verwende unter anderem Tomaten und Bohnen aus der Dose.
- [Porridge aus Couscous](#) – ein leckeres Frühstück für die kalte

Jahreszeit.

Tipps: Ich habe festgestellt, dass ich viele Ideen gar nicht auf dem Blog habe. Diese werde ich euch im nächsten Februar nach und nach präsentieren. Unter anderem eine Tarte mit Rotkohl, einen warmen Graupensalat, einen Kaiserschmarren nach Karins Art und vieles mehr. Ihr könnt alle Gerichte gut vorbereiten oder für mehrere Tage vorkochen. Das nennt sich Meal Prep, ist nachhaltig und schont den Geldbeutel und spart Zeit.

Gesundheitstipps: Gemüse oder Hülsenfrüchte aus Dosen und Gläsern haben genug Nährstoffe und Vitamine zu bieten. Sie stehen den frischen Produkten häufig in Nichts nach. Achtet beim Kauf auf die Zutatenliste und verwendet Produkte mit wenigen Zugaben.

Ich bin gerade richtig begeistert und hoffe, euch ein wenig inspiriert zu haben.

Bleibt gesund,

eure Karin

LINSEN DAL

geschrieben von Karin Knorr | 10. Mai 2023



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder einmal ein leckeres Linsengericht für euch. Linsen gehören zu meinen Lieblingen. Man kann so viele leckere Gerichte aus Ihnen zaubern. Dal ist ein Gericht aus Indien und kann mit allen Hülsenfrüchten zubereitet werden. Es gibt viele verschiedene Rezepte. Ich habe mich wieder für ein ganz einfaches entschieden. Alle Zutaten davon habe ich im Vorrat.

Zutaten für 4 Personen

- 300 g rote Linsen
- 400 g Tomaten aus der Dose (im Sommer gern frisch)
- 400 ml Kokosmilch

Basics:

- 1 Stück Ingwer

- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Öl, je ½ TL Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln, in einen Topf mit etwas Öl andünsten. Gewürze dazugeben und kurz rösten. Als Nächstes fügen wir Linsen, Tomaten und Kokosmilch hinzu und lassen es in etwa 25 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer noch einmal abschmecken.

Tipps: Dal könnt ihr als Hauptspeise oder als Beilage essen. Ich habe es zum Beispiel mit Reis serviert. Natürlich ist es auch lecker mit Fladenbrot.

Gesundheitstipps: Dal ist ein veganes Gericht, dass unser Herz-Kreislauf-System unterstützt. Die Linsen im Dal senken den Cholesterin- sowie Zuckerspiegel, sind ballaststoffreich und bieten sehr viele Vitamine und Mineralstoffe. Dazu gibt es bereits einen Beitrag von mir. [Einfach hier klicken](#).

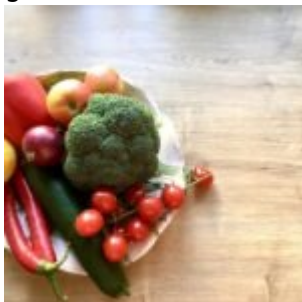
Ich hoffe sehr, euch gefällt dieses Gericht und ihr kocht es nach. Über Feedback freue ich mich natürlich.

Liebe Grüße,

eure Karin Knorr

MIT LEICHTIGKEIT INS NEUE JAHR

geschrieben von Karin Knorr | 10. Mai 2023



Hallo meine Lieben,
diesen Blog gibt es schon seit mehr als 10 Jahren und jedes Jahr überlege ich, was ich euch Nettes wünschen und Interessantes mitteilen möchte.

Gesundheit steht immer an erster Stelle, Zeit fast gleichrangig. Wenn ihr hier ein wenig stöbert, ziehen sich beide Themen wie ein roter Faden durch alle Beiträge.

So möchte ich euch in diesem Monat einmal den Begriff Veganuary näherbringen. Dieser setzt sich aus January und vegan zusammen. Viele schließen sich dieser Bewegung an und verzichten nach der ganzen Schlemmerei an den Festtagen auf tierische Produkte. Wollt ihr auch mitmachen? Gern unterstütze ich euch dabei. Heute zeige ich euch hier meine 5üñf Lieblinge.

1. [Linsen-Creme mit Tomaten und Champignons](#) – ist ein richtig leckerer Aufstrich, den ihr unbedingt probieren müsst.
2. [Quinoa-Salat mit Kichererbsen](#) – schmeckt sehr gut kalt und warm
3. [Schoko-Mus aus schwarzen Bohnen](#) – ist eine gesunde und eiweißreiche Alternative zu Mousse au Chocolat
4. [Chili sin Carne](#) – Dieses Chili schmeckt mir sehr gut. Passt zu jeder Party.
5. [Pasta mit Paprikasoße](#) – ist mein letztes Lieblings-Rezept für euch.

Tipps: Alle Rezepte habe ich für euch verlinkt. Gern könnt ihr auf meinem Blog stöbern und die Gerichte nach eurem Gusto aufwerten. Sie gelten wie immer als Inspiration. Da ich meist wenige Zutaten verwende, könnt ihr Zeit und Platz in der Vorratskammer sparen.

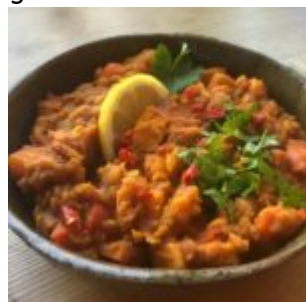
Gesundheitstipps: Weniger Fleisch wirkt sich positiv auf eure Gesundheit und auf die Umwelt aus.

Wie startet ihr in den Januar? Macht ihr euch Pläne? Reflektiert ihr eure Ernährung? Ich hoffe ich konnte euch ein wenig inspirieren und ihr probiert einige neue Rezepte aus. Ich freue mich über eurer Feedback,

eure Karin

[LINSENTOPF mit Süßkartoffeln](#)

geschrieben von Karin Knorr | 10. Mai 2023



Hallo meine Lieben, im Moment bin ich dabei, meine Vorräte zu sortieren und aufzubrauchen. Die Herausforderung ist, dass ich keine neuen Zutaten einkaufe. Ich finde, so entstehen die interessantesten Gerichte. Wie ihr wisst, sind meine Rezepte einfach, haben wenige Zutaten und sind in kurzer Zeit auf den Tisch gezaubert. Heute stehen nachfolgende Vorräte zur Verfügung.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Möhren
- 3 mittlere Süßkartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Apfel
- 150 g rote Linsen

Basics:

- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- Saft 1 halben Zitrone (alternativ Essig)
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

Den Apfel und das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in Olivenöl anbraten. Die Linsen dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das ganze bei geringer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Falls die Suppe zu dick ist, noch etwas Wasser hinzufügen. Zum Schluss Tomatenmark und Gewürze unterrühren und abschmecken. Der Zitronensaft rundet diese leckere Linsenpfanne ab.

Tipps: Wer keine Süßkartoffeln hat, kann mehr Möhren oder ein bis zwei Kartoffeln verwenden. Kräuter gehören für mich immer dazu. Ich verwende meistens Petersilie. Und natürlich darf Chili bei mir nicht fehlen.

Gesundheitstipps: Über Linsen habe ich schon sehr viel geschrieben. Den Artikel [findet ihr hier](#).

Wie steht ihr zu den Themen Lebensmittelverschwendung, Nachhaltigkeit, saisonale und regionale Küche? Schaut doch bei Facebook oder Instagram vorbei und diskutiert mit mir. Ich freue mich auch über Kommentare oder ein Feedback zu diesem Rezept.

Viel Freude beim Probieren,

eure Karin