

Eiersalat mit Radieschen I 5ünf I einfach und lecker

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2017



Ihr sucht Abwechslung fürs Brot oder einen Salat für eine Party, der schnell zubereitet ist und wenige Zutaten braucht, sowie vegetarisch ist? Da habe ich etwas für euch. Der Eiersalat wird immer gern gegessen und kann vielseitig zubereitet werden. Ich habe heute statt der Zwiebel einmal Radieschen genommen. Wieder ein Salat zum Experimentieren. Schaut selbst:

5 Zutaten für 4 Personen

- 6 Eier
- 1 Handvoll Radieschen
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL Joghurt
- 5 kleine Gewürzgurken

Basics:

- Salz
- Pfeffer

Zubereitung in 15 Minuten

Wasser im Wasserkocher vorkochen. Die Eier (je nach Größe) 8-10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Zutaten klein schneiden und miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier abschrecken und ebenfalls würfeln, unter die restlichen Zutaten heben und fertig ist unser Eiersalat. Wenn ihr mir zuschauen wollt, besucht mich auf YouTube. Abonniert meinen Kanal kostenlos, um kein Video zu verpassen.

Tipps: Wer Radieschen nicht mag, kann auch Zwiebeln, Paprika oder Petersilie unter den Salat mischen. Ich finde, Meerrettich passt auch gut zum Ei. Welche Zutaten verwendet ihr denn für Eierspeisen? Schreibt mir einfach in die Kommentare.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Gefüllte Party-Eier](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr bereitet auch einmal wieder einen Eiersalat selbst zu. Viel Spaß dabei und Guten Appetit.

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Dinkelpfannkuchen

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2017



In meiner kleinen Frühstücksreihe möchte ich euch Ideen mit an die Hand geben, die ihr leicht umsetzen könnt. Wichtig ist, dass es eine leichte Mahlzeit ist und viele Nährstoffe vorhanden sind. Die Dinkelpfannkuchen kann man sowohl süß als auch herzhaft anrichten. Natürlich eignen sie sich auch zum Lunch, Mittag- oder Abendessen. Zu diesem Rezept gibt es wieder ein Video auf [YouTube](#). Wir benötigen folgende

Zutaten für 4 Pfannkuchen:

- 2 Mittelgroße Eier
- 100 g Hüttenkäse
- 1-2 EL Dinkelmehl
- Joghurt als Dip

Für die herzhaft Variante:

- 2 Champignons
- 1 große Tomate
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer

Für die süße Variante:

- 1 reife Banane
- Beeren
- Ahornsirup

Zubereitung:

Die Eier mit dem Frischkäse verrühren. Gemüse oder Obst kleinschneiden. Für die herzhaft Variante das Gemüse, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles vermengen und 5 Minuten ruhen lassen. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen und einen Löffel Teig hinein geben. Von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten und mit einem kleinen Salat und Joghurt servieren. Mit der süßen

Variante ebenso verfahren. Wer noch etwas Süße braucht, gibt etwas Ahornsirup oder Honig dazu.

Tipps: Zu den herzhaften Pfannkuchen kann man Schinken oder Wurst mit braten. Auch haben wir schon Schalotten in den Teig gerührt. Den Frischkäse zur Hälfte mit Feta oder Parmesan ersetzen, bringt Abwechslung in den Pfannkuchen.

Diese Rezepte könnten auch interessant sein: [Vollkorn-Wraps](#)

Ich hoffe, euch macht es Freude, diese Pfannkuchen nach zu backen. Guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Beerenshake

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2017



Das Frühstück ist für mich die wichtigste Mahlzeit. Ohne etwas zu essen, kann ich das Haus nicht verlassen. Mit der Ausnahme, ich werde zum Frühstück eingeladen ☐ Mein Frühstück muss abwechslungsreich sein und dieses möchte ich euch gern in den nächsten Artikeln vorstellen. Heute beginne ich mit einem schnellen Shake.

Zutaten:

- 2 EL Haferflocken
- 1 Hand voll Beeren nach Wahl (frisch oder TK)
- 1 Banane
- 1 kleine Avocado (alternativ 2 EL Leinöl)
- 100 g Joghurt
- Saft einer halben Zitrone
- Milch nach Belieben

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Dies funktioniert auch in einem hohen Gefäß mit dem Pürrierstab. Statt Milch könnt ihr auch Saft oder Wasser verwenden. Wie schnell er zubereitet ist, könnt ihr auf meinem YouTube-Kanal

sehen.

Tipps: Wenn ihr den Shake noch etwas aufpeppen möchtet, verwendet zusätzlich Chiliflocken, etwas Pfeffer, Zimt und Kurkuma. So schmeckt er gleich etwas erfrischender und ist entzündungshemmend.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Orangen-Bananen-Drink](#),

Probiert einfach aus, was euch schmeckt und berichtet in den Kommentaren. Ich wünsche euch viel Spaß und einen guten Start in Tag

Eure Karin Knorr

VEGETARISCHER SOMMERSALAT MIT ERDBEEREN an Honig-Senf-Dressing

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2017



Heute möchte ich euch zu einem leckeren Sommersalat einladen. Erdbeeren inspirieren mich immer wieder, neue Dinge auszuprobieren. Eigentlich wollte ich jungen Spinat verwenden, der ist jedoch bei der Wärme zu empfindlich. So habe ich Feldsalat genommen. Das Rezept wurde wieder gedreht und auf meinem [YouTube-Kanal](#) hochgeladen. Schaut einfach selbst.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Handvoll Salat (Spinat, Feldsalat oder auch Rucola)
- 2 Mozzarella
- 500 g Erdbeeren
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL (Frucht-) Essig (Himbeer-, Granatapfel- oder Orangen-)
- 2 TL Dijon-Senf
- 1 TL Honig (oder Ahornsirup)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Mozzarella und Erdbeeren mundgerecht schneiden. Dann mit dem Salat auf zwei Tellern anrichten. Die restlichen Zutaten in einen Shaker oder Glas geben und

kräftig schütteln. Das Dressing auf den Salat verteilen. Und schon ist eine Zwischenmahlzeit oder eine Vorspeise fertig. Ich hatte noch Granatapfelkerne übrig und habe sie darüber verteilt. Ihr seht, es ist sehr schnell eine leichte Mahlzeit zubereitet.

Tipps: Ihr könnt hier auch die Hälfte der Erdbeeren durch Himbeeren ersetzen. Dünne Zwiebelringe geben dem Salat eine völlig andere Note. Ein Baguette komplettiert diese Mahlzeit.

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelett](#)

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Experimentieren und freue mich über eure Kommentare und Fotos.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

Feldsalat mit Mango und Fetakäse

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2017



Ich verwende für meine Gerichte immer saisonale Zutaten. Sie haben genau die Vitalstoffe, die wir gerade brauchen. Die Gemüse- und Obstsorten sind zur Saison auch preiswerter. Für meinen leckeren Salat habe ich folgende Zutaten verwendet:

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Feldsalat
- 1 Mango
- 1 Granatapfel
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Balsamico
- 2 TL Honig für das Dressing
- 2 TL Senf
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 200 g Feta
- 2 TL Honig für den Feta

Zubereitung:

Die Zubereitung ist super einfach und schnell. Den Salat waschen und abtropfen lassen. Die Mango in Würfel schneiden und die Kerne aus den Apfel „schlagen“. Als nächstes wird der Feta in Streifen geschnitten, mit flüssigem Honig beträufelt und im Ofen gegrillt, bis er braun ist. Das dauert etwa so lange, bis das Dressing fertig ist. Hier verrühren wir die restlichen Zutaten miteinander und schmecken sie mit Salz und Pfeffer ab. Und schon kann serviert werden.

Tipps: Wie bei jedem meiner Gerichte kann man auch hier experimentieren. Der süßen Note kann man auch mit Chili einen ganz anderen Geschmack geben. Nüsse passen auch gut zu diesem Salat. Für dieses Rezept gibt es wieder ein Video auf meinem YouTube-Kanal. Schaut einfach vorbei und abonniert Ihn, um keinen Film zu verpassen.

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

Viel Spaß beim Experimentieren

Eure Karin Knorr