

LINSENFRIKADELLE – lecker, einfach, vegetarisch

geschrieben von Karin Knorr | 30. September 2015



Ich suche immer wieder nach neuen Ideen, die ich schnell in den Alltag integrieren kann. Hier habe ich mal eine Frikadelle aus braunen Linsen zubereitet. Wurde von meiner Familie als sehr gut befunden.

Zutaten:

- 250 g braune Linsen
- 2 Möhren
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 1 Hand voll Petersilie
- 1 Chili
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- Öl
- Paniermehl
- Thymian, Salz, Pfeffer, Chili, Koriander, Kreuzkümmel
- Joghurt-Dip

Zubereitung:

Die Linsen mit dem Thymian im Wasser so lange köcheln lassen, bis sie anfangen zu zerfallen. In der Zwischenzeit die Möhren raspeln, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Petersilie klein schneiden. Die Möhren, Zwiebeln und den Knoblauch im Öl dünsten, mit der Petersilie vermischen und vom Herd nehmen. Jetzt die weichen Linsen mit den Zwiebeln, der gewürfelten Chili, dem Ei, Mehl und Paniermehl vermengen und kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Zu kleinen Frikadellen formen und auf ein Backblech legen. Bei 200 Grad zirka 12-15 Minuten backen. Joghurt mit Kräutern anrühren und servieren. Das Video dazu findet ihr wie immer auf meinem [YouTube-Kanal](#).

Tipp: Die Frikadelle kann man auf Brot oder Brötchen essen, aber auch gern zu einen Salat genießen. Ihr könnt wie immer mit den Kräutern und Gewürzen variieren. Senf passt gut in die, aber auch zu der Frikadelle. Sie macht sich

gut auf einem Buffet und kann gut vorbereitet werden. Schmeckt gut warm, ist auch super lecker kalt.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Linsen in allen Farben](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

TOMATEN – SALSA

geschrieben von Karin Knorr | 30. September 2015



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

HOKKAIDO KÜSST PASTA

geschrieben von Karin Knorr | 30. 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

GNOCCHI MIT GRÜNEM PESTO – selbstgemacht

geschrieben von Karin Knorr | 30. September 2015



Ich liebe den Sommer und vor allem die große Auswahl an Obst, Gemüse und Kräutern. Da wir im Moment keinen eigenen Garten haben, gehe ich samstags gern auf den Markt und lass mich treiben. Dieses Mal wollte ich jedoch Gnocchi selbst zubereiten und suchte gezielt nach den Zutaten. Wir brauchen hierfür weder teure Küchengeräte noch viel Zeit.

für 4 Personen:

- 1 Kilo mehlig kochende Kartoffeln
- ca. 200 – 300 g Dinkelmehl
- 1 Eigelb
- [1 Bund Kräuter](#) (Petersilie, Basilikum...)
- Olivenöl
- Pinienkerne oder Nüsse nach Wahl
- Parmesan
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

Zubereitung:

Kartoffeln kochen, schälen und etwas abkühlen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder auch sehr fein stampfen. Jetzt nach und nach Mehl und das Eigelb unterkneten. Den Teig vierteln und jedes Teil in 1 cm dicke Rollen formen. Mit dem Messer in 2-3 cm Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Wenn sie oben schwimmen sind sie fertig.

Für das Pesto habe ich einen Pürierstab verwendet. Als erstes den Käse reiben und beiseite stellen. In einem hohen Gefäß die Kräuter und Öl mit dem Stab pürieren nach und nach die Nüsse und den Käse eventuell auch noch Öl dazugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Das Pesto mache ich immer so einfach aus der Hand. Alles, was ich da habe, kommt hinein. Man kann auch Spinat und Knoblauch verwenden.

Diese Rezepte wären auch etwas für euch: [Gnocchi – Salat, Kürbis-Gnocchi](#)

Viel Freude beim Zusehen und Nachkochen.

Eure Karin Knorr

QUINOA – SOMMERSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 30. September 2015



Ich treffe immer mehr Menschen, die nach Alternativen zum Weizen suchen. Hier kann ich [Quinoa, das Korn der Inkas](#) empfehlen. Die geballte Kraft an Nährstoffen unterstützt eine präventive Ernährung. Die Zubereitung ist total einfach und man kann Quinoa recht kreativ einsetzen. Hier einfach als Salat:

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Quinoa
- 2 Tomaten
- 1 Paprikaschote
- Lauchzwiebeln, Kräuter (nach Geschmack)
- 125 g Mozzarella
- Basics: Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa nach Anweisung zubereiten. In der Zwischenzeit das Gemüse in Würfel, die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Kräuter kleinhacken und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem Salat vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss kommen die noch warmen „Körner“ unter den Salat. Durchziehen lassen und nochmals abschmecken. Fertig!

Tipps: Auch hier könnt ihr eure ganze Kreativität walten lassen. So könntet ihr zum Beispiel das Gemüse vorher dämpfen oder auch andere Gemüsesorten verwenden. Da Quinoa nussig schmeckt, passen hier auch Trauben und Käse dazu. Wer Quinoa gegessen hat, wird nach kurzer Zeit merken, dass sich ein Glücksgefühl einstellt. Das könnte am leckeren Gericht oder aber auch am Tryptophan liegen.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Leichter Sommersalat mit Ebly](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr