

# Belugalinsensalat

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2014



Seit langem befindet sich eine Tüte Belugalinsen in meinem Schrank und heute habe ich sie endlich einmal ausprobiert. Sie sind klein und schwarz und schmecken richtig lecker. Diese dunkle Farbe gibt einen Kontrast zu anderen Zutaten und so macht das Gericht auf dem Teller richtig etwas her. Wieder ein leckerer Salat für euch

## **Zutaten:**

- 200 g Belugalinsen
- 250 g Kirschtomaten
- 1 große Paprikaschote
- Salat (nach Wahl)
- 100 g Feta
- 2 EL Balsamico
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## **Zubereitung:**

Linsen nach Anweisung kochen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Paprika in kleinen Streifen in eine Pfanne geben und kurz anbraten. Dann wird das Ganze mit Balsamico abgelöscht. Nun die Linsen dazugeben, alles umrühren und vom Herd nehmen. Als Nächstes wird der Käse zerbröseln und unter den noch warmen Salat gegeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Salatblättern anrichten.

**Tipps:** Der Paprika ist bekömmlicher, wenn man ihn von der Schale befreit (schälen oder im Backofen unter dem Grill garen und dann Schale abziehen). Ebenso kann man statt Fetakäse Parmesan verwenden, das gibt dem Salat einen milderen Geschmack. Ich habe diesen Salat schon einige Mal ausprobiert und mit Tomaten erweitert. Dadurch schmeckt der Salat noch etwas frischer.

*Dieses Gericht könnte für euch auch interessant sein:* [Tabouleh](#). Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen. Alles Liebe

eure Karin Knorr

---

# **BUNTER HIRSESALAT**

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2014



Wenn ihr nach einer Alternative für euer Pausenbrot, ein Mitbringsel für eine Party oder ein glutenfreies Rezept sucht, dann ist dieser bunte Hirsesalat genau das Richtige für euch. Hirse hilft beim Entgiften und passt somit gut in eine Gewichtsreduktion. Dieses Urkorn gehört zu den ältesten Getreidesorten und ist sehr bekömmlich. Wenn ihr wissen wollt, welche Kräfte Hirse nachgesagt wird, könnte euch [mein Blogbeitrag](#) interessieren. Für den Hirsesalat benötigt ihr folgende

## **Zutaten**

200 g Hirse  
1 Gurke  
6 kleine Tomaten  
Saft 1 Zitrone  
4 EL Olivenöl  
1 Lauchzwiebel, Petersilie und Minze

## **Zubereitung**

Ihr kocht zirka 400 ml Salzwasser auf, streut die Hirse hinein. Nun reduziert ihr die Hitze und lasst sie zugedeckt zirka 8 Minuten kochen. Rührt die Hirse mehrmals um. Danach nehmt den Topf vom Herd. Die Körner noch weitere 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. In der Zwischenzeit schneidet ihr das Gemüse in kleine Würfel, die Kräuter zupft ihr klein. Nun müsste die Hirse fertig sein. Jetzt könnt ihr alles in eine große Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Ich mag es, wenn die Hirse noch warm ist und sich somit der Geschmack besser entfaltet. Ihr könntet sie jedoch vorher abkühlen lassen. So bleiben alle Zutaten knackig.

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

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

---

# WEIHNACHTEN MIT KARIN KNORR I

## FESTLICHES ROTKRAUT

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2014



Rotkohl passt gut zu Braten und schmeckt am besten, wenn es selbst gemacht wird. Es ist ganz einfach zuzubereiten und kann schon in größeren Mengen vorgekocht werden. Der größte Aufwand ist es, das Kraut zu schneiden. Wer eine Küchenmaschine hat, kann diese verwenden. Und schon geht es los. Ihr benötigt folgende Zutaten:

- 2 – 3 Äpfel (geschält und klein geschnitten)
- 500 g Rotkohl (fein geschnitten)
- 2 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter (alternativ Schmalz)
- 1 Prise Zucker
- 1 Lorbeerblatt, Nelken, Piment
- 1/2-1 TL Salz
- 3 EL Essig
- 100 ml Glühwein (alternativ Apfelsaft)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 g Preiselbeeren
- 2 TL Zimt

### **Zubereitung**

Zwiebeln in Butter andünsten. Rotkohl hinzufügen, unter Rühren weiter dünsten. Mit der Flüssigkeit ablöschen, die Gewürze und den Essig hinzugeben. Circa 45 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Die Äpfel und Preiselbeeren hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Am besten schmeckt das Rotkraut, wenn es aufgewärmt wird.

**Tipp:** Man kann hier gern seine eigenen Ideen einbringen. Zum Beispiel Glühwein und Zimt weglassen, dafür mit Rotwein ablöschen. Ebenso ist es mit den Preiselbeeren. Man kann diese weglassen und dafür mehr Apfel verwenden. Meine Mama bereitet den Rotkohl nur mit Salz, Essig, einer Prise Zucker und ausgelassenen Speck zu. Das schmeckt auch sehr lecker.

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen.

## KICHERERBSENSUPPE – lowcarb und vegan

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2014



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

---

## Leichter Sommersalat mit Ebly

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2014



Dem regelmäßigen Leser meiner Seiten ist bestimmt nicht entgangen, dass ich ein Liebhaber der leichten Küche bin. Leicht in vielerlei Hinsicht, einmal sollte es leicht zuzubereiten, leicht bekömmlich, leicht zu besorgen und leicht an Kalorien sein. Auf der anderen Seite achte ich darauf, dass es sich jeder leisten kann. Mein Anspruch ist es jedoch, dass viele gesunde Nährstoffe enthalten sind.

Letztens wollte ich einen leichten Salat machen und im Geschäft gab es meine Zutat nicht. Also griff ich zu der Packung Ebly, die ich vorher noch nie auf meinem Speiseplan hatte. Laut Packung ist Ebly eine Pasta in natürlicher Form. Es wird weniger verarbeitet als Pasta, die wir kennen. So bleiben viele Nährstoffe, unter anderem Vitamine (Niacin) und Mineralstoffe (Magnesium und Phosphor) erhalten. Diese Art Pasta bietet viele Ballaststoffe und ist daher gesund für unseren Darm. Ebly wird viel in der mediterranen Küche eingesetzt und passt somit auch sehr gut in meine Küche. Das Rezept dazu geht ziemlich schnell:

**Zutaten für 4 Personen:**

1 Packung Ebly  
1 Hand voll frisches Gemüse (zum Beispiel Tomaten, Gurken, Zucchini, Paprika)  
Frühlingszwiebeln  
Kräuter ([hier Bärlauch](#))  
Olivenöl, Saft einer halben Zitrone  
Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Ebly nach Anweisung zubereiten (ähnlich wie Nudeln etwa 15 Minuten in reichlich Salzwasser). In der Zwischenzeit das gewaschene Gemüse in kleine Stücke schneiden mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Bärlauch klein zupfen oder schneiden und zum Gemüsesalat geben. Wenn die Pasta fertig ist, etwas abkühlen lassen und noch lauwarm unter den Salat heben. Alles verrühren und noch einmal abschmecken, eventuell noch etwas Olivenöl dazugeben. Und schon ist ein leckerer Salat fertig. Dieser kann lauwarm oder kalt serviert werden.

**Tipp:** Diesen Sommersalat könnt ihr auch mit kleinen Nudeln, Reis oder Couscous zubereiten. Hier könnt ihr wieder voll und ganz eurer Kreativität freien Lauf lassen. Wer Bärlauch nicht mag, darf natürlich andere Kräuter verwenden.

**Das könnte euch auch interessieren:** So ein Salat ist auch eine schöne Beilage zu einem Grillabend. Vielleicht fehlen euch noch [Dipps oder Soßen](#).

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr