

GNOCCHI MIT PAK CHOI – Resteverwertung

geschrieben von Karin Knorr | 15. August 2019



Hallo meine Lieben, ihr sucht Ideen, wie ihr Reste aus eurem Kühlschrank oder eurer Vorratskammer zu einem leckeren Gericht zaubern könnt, dann habe ich heute wieder etwas für euch. In meinem Kühlschrank fand ich noch Gnocchi und 2 kleine Pak Choi. Tomaten, Chili und Knoblauch gehören zu meinen Basics. Daraus zaubere ich in kurzer Zeit eine leckere Gemüsepfanne.

Zutaten für 2 Personen:

- etwa 200 g Gnocchi
- 2 Pak Choi
- 1 Risse Party Tomaten
- etwa 60 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe, 1 Frühlingszwiebel
- Petersilie
- Salz, Pfeffer, Chili
- optional Zitrone

Zubereitung:

Gemüse schneiden, Käse grob raspeln. Zwiebel, Knoblauch und die Stiele vom Pak Choi anbraten. Chili und Tomaten dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei niedriger Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Blätter und Gnocchi in das Tomaten-Sugo geben. Das ganze nochmals 5 Minuten köcheln. Jetzt anrichten und mit Parmesan und Petersilie servieren.

Tipps: Statt Pak Choi könnt ihr auch Mangold oder Spinat verwenden. Wer keinen Parmesan zur Hand hat, könnte Schmand, Saure Sahne oder Creme Fraiche verwenden. Wir haben noch eine Scheibe Zitrone mit gebraten. Diese gibt dem Gericht eine frische Note.

Diese Rezepte könnten auch interessant für euch sein: [Gnocchi mit Pesto](#), [Leckerer Salat aus Gnocchi](#)

Ich freue mich auf euer Feedback und wünsche euch eine schöne Zeit

eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Menemen

geschrieben von Karin Knorr | 15. August 2019



Heute zeige ich euch eine neue Frühstücksidee. Als ich noch zu Hause bei meinen Eltern wohnte, gab es dieses Rührei im Sommer mit frischen Tomaten recht oft. Bei meinen türkischen Freunden gibt es Menemen zum ausgiebigen Frühstück oder Brunch. Ich habe es jetzt wieder öfter auf meinem Tisch, weil es einfach lecker ist.

Zutaten für 4 Personen:

- 4-5 Eier
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 grüne Spitzpaprika
- 1 Dose Tomaten
- Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse kleinschneiden. Etwas Öl in die Pfanne geben und Zwiebeln sowie Paprika darin kurz anbraten. Als Nächstes kommen die Tomaten dazu. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Jetzt bekommen die Eier ihren Auftritt und gesellen sich zu der Paprika-Tomaten-Mischung. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und so lange rühren und braten, bis die Eier vollkommen gar sind. Es kann serviert werden.

Tipps: Ich garniere immer mit Petersilie und Chili. Wenn ihr andere Gemüsesorten lieber esst, könnt ihr diese gern verwenden. Dann ist es halt ein ganz anderes Rezept. Jedoch genauso lecker.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelette](#), [Quinoa-Pfannkuchen](#)

Ich hoffe, euch gefällt auch dieses Rezept und freue mich über euer Feedback. Alles Liebe wünsche ich euch,

eure Karin Knorr

DREIERLEI vom Kartoffelbrei

geschrieben von Karin Knorr | 15. August 2019



Ich esse super gern Kartoffelbrei und habe schon einige Varianten ausprobiert. Mein Favorit ist der herkömmliche Stampf nach Omas Rezept. Wir benötigen wenige Zutaten und ich bin der Meinung, dass er immer gelingt. Alle Rezepte vom Stampf können **kleine Kinder** essen. Bei Säuglingen sollten man die Zwiebel weglassen und je nach Alter die Milch durch Öl ersetzen.

Zutaten für 4 Personen:

- 8 mittelgroße Kartoffeln (mehligkochend)
- 1 Zwiebel
- 2 – 3 EL Butter
- 100 ml Milch
- Petersilie
- Basics: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Wenn es schnell gehen soll, etwa 1,5 Liter Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Als Nächstes die Kartoffeln und die Zwiebel schälen, beides vierteln und mit dem Wasser etwa 25-30 Minuten kochen. Die Kartoffeln abgießen und etwa ein Glas Wasser beiseitestellen. Nun die Butter und lauwarme Milch zu den Kartoffeln geben. Mit dem Kartoffelstampfer die Kartoffeln zu einem cremigen Brei verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie klein schneiden und den Kartoffelbrei garnieren.

Tipps: Wenn die Konsistenz zu fest ist, kann man das Kochwasser oder etwas Milch zufügen und noch einmal gut rühren.



Für die **2. Variante** kann ein Teil der Kartoffeln durch Möhren und Süßkartoffeln ersetzt werden. Fangt das Kochwasser auf und verwendet etwa 100 ml davon sowie 2-3 Esslöffel Öl, um die Kartoffeln zu stampfen. Als Nächstes mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie garnieren.



Nun kommt die Avocado ins Spiel und wir haben eine **3. Variante** vom Kartoffelbrei. Hier werden wie in Variante 1 die Kartoffeln gekocht, das Kochwasser wird aufgefangen (etwa 100 ml) und mit einer reifen Avocado unter die Kartoffeln gestampft. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie garnieren.

Hier noch einige Ideen zum Kartoffelstampf: [Süßkartoffelbrei mit Schmand](#), [Avocado-Kartoffelbrei](#)

Ich habe euch jetzt viele leckere Rezepte zum Kartoffelbrei gezeigt und hoffe, ihr seid ebenso begeistert wie ich.

Viel Spaß beim Nachkochen. Schreibt mir doch, welcher euer Liebling ist.

Bis bald, eure Karin

OFENGEMÜSE mit Hummus

geschrieben von Karin Knorr | 15. August 2019



Hat sich Besuch angesagt? Möchtet ihr euren Lieben eine leckere Mahlzeit bereiten? Da habe ich etwas für euch. Gemüse aus dem Ofen. Letztens habe ich dieses zu Stäbchen geschnitten und mit Kindern aus dem Kindergarten als bunte Pommes gegessen. Zu dem Gemüse passen verschiedene Dips, Pasten oder Soßen. Wir haben heute Hummus dazu gegessen. Mh, das war lecker.

Zutaten für 4-6 Personen:

Verschiedene Gemüsesorten nach Saison und Geschmack

- Möhren
- Pastinaken
- Aubergine
- Paprika
- Süßkartoffeln
- Kartoffeln
- Tomaten
- schwarze Oliven
- Zwiebel und Knoblauch
- Öl
- Hummus ([Rezept hier](#))

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Verschiedene Gemüsesorten beliebig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Öl beträufeln und für 20-30 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Aus dem Ofen holen und salzen. Das fertige Gemüse mit dem Hummus servieren.

Tipps: Ihr könnt natürlich für mehr Geschmack Kräuter wie Rosmarin und Oregano verwenden.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Fingerfood mit Sour Cream](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Überrascht eure Kinder, Partner, Freunde...

Eure Karin

FENCHEL – RADICCHIO – SALAT

geschrieben von Karin Knorr | 15. August 2019



Wir befinden uns gerade in der Fastenzeit. Ich verzichte wie in jedem Jahr auf Süßes. Dazu gehören für mich Kuchen, Schokolade und Eis. Um den Körper zu entgiften, sollten wir viel Gemüse und Salate essen. Da habe ich für euch eine neue Salat-Kombination ausprobiert. Ich finde diesen Salat so lecker, dass ich euch das Rezept unbedingt zeigen möchte.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Fenchel
- 1/2 Radicchio
- 2 Apfelsinen
- 2-3 Lauchzwiebeln
- 3 Stängel Dill

Honig-Senf-Dressing:

- 2 TL Senf
- 1 EL Honig
- 5 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 3 EL Essig (Dattel-Feigen-Balsam)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Radicchio in Streifen schneiden. Die Stiele vom Fenchel abschneiden. Das Kraut beiseitelegen. Nun den Fenchel ebenfalls in feine Streifen schneiden. Als Nächstes die Orangen filetieren. Kräuter und Zwiebeln kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen und über den Salat geben.

Tipps: Als Topping könnt ihr geröstete Kichererbsen oder Nüsse eurer Wahl verwenden. Ich könnte mir auch gut vorstellen, dass Romanasalat oder Chicorée sehr gut zum Fenchel passen.

Diese Salate könnten euch auch schmecken: [Kohlrabisalat](#), [Chicoréesalat](#)

Viel Spaß beim Zubereiten und Probieren. Schreibt mir doch in die Kommentare, wie es euch geschmeckt hat.

Bis zum nächsten Beitrag,
eure Karin