

SUPER BOWL – Fingerfood für eine perfekte Party

geschrieben von Karin Knorr | 31. Januar 2019



In wenigen Tagen gibt es den Super Bowl. Wir haben für euch einige leckere Gerichte für die perfekte Party zubereitet. Häufig werden Burger, Chicken Wings, Nachos und Hot Dogs gereicht. Heute gibt es für euer Buffet weitere leckere Snacks.

Zwiebelringe mit Käse aus dem Backofen

Zutaten:

- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Ei, Salz und Pfeffer
- 50 g geriebenen Parmesan
- 50 g geriebener Gouda

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Zwei Schüsseln vorbereiten. In die erste kommt das Ei mit Salz und Pfeffer, in die zweite der Käse. Die Zwiebeln in etwa 0,5 bis 1 Zentimeter dicke Ringe schneiden. Diese nun erst im Ei, dann im Käse wenden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Den restlichen Käse über die Ringe streuen. Etwa 15 Minuten im Ofen backen lassen. Wenn sie goldbraun sind, sind sie fertig.

Sour Cream

Zutaten:

- 200 g Quark
- 200 g Saure Sahne
- 200 g Joghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Kräuter, Chili
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Knoblauch, Zwiebel und Kräuter hacken. Mit den restlichen Zutaten vermischen. Fertig.

Tipps: Ihr könnt die Sour Cream wieder eurem Geschmack anpassen. Sie schmeckt zu vielen Gerichten. Schaut unter [Aufstriche und Pesto](#) nach weiteren leckeren Rezepten.

Ich hoffe, ihr habt eine spannende Super Bowl Nacht. Viel Spaß wünscht euch,
eure Karin Knorr

KARTOFFELKLÖSSE – schlesischer Art

geschrieben von Karin Knorr | 31. Januar 2019



Oft frage ich mich, warum wir nicht viel mehr selbst zubereiten. Liegt es an dem großen Angebot? Oder kennen wir die Rezepte nicht? Schreibt mir, wie ihr darüber denkt. Auf meinem Blog findet ihr viele einfachen Rezepte, die ihr schnell und mit wenigen Zutaten zubereiten könnt. Heute zeige ich euch, wie leicht ihr Kartoffelklöße selbst machen könnt.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- etwa 125 g Kartoffelmehl
- 1 Ei
- Salz, Muskat

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Schale gar kochen. Etwas abkühlen lassen. Mit der Schale durch die Kartoffelpresse drücken. Falls ihr die Kartoffeln stampft, dann vorher schälen. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Nun kommen Ei, etwas Salz und Muskat zu den Kartoffeln. Alles gut verrühren. Den Teig vierteln und eines davon aus der Schüssel nehmen. Diesen Teil mit Mehl auffüllen sowie das Viertel wieder in die Schüssel geben. Alles zu einem glatten Teig kneten. Mit nassen Händen Kugeln formen und in das kochende Wasser geben. Auf niedriger Temperatur ziehen lassen, bis die Klöße aufsteigen. Nun können sie serviert werden.

Tipps: Die Kartoffelklöße passen gut zum Braten. Sollten Klöße übrig bleiben, kann man sie am nächsten Tag in Scheiben schneiden und in Butter braten. Diese schmecken herzhaft oder auch süß. Den Kloßteig könnt ihr auch schon am Tag zuvor vorbereiten.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Omas Festtagssuppe](#), [festliches Rotkohl](#)

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

KRAUTSALAT aus Spitzkohl

geschrieben von Karin Knorr | 31. Januar 2019



Das Auge isst ja bekanntlich mit. Schon deshalb sollte man sich ein wenig mehr Zeit beim Anrichten seines Tellers nehmen. Mit ein wenig Kräutern wird die Mahlzeit nicht nur optisch aufgepeppt, Kräuter liefern sehr viele Mineralstoffe, die wichtig für unseren Stoffwechsel sind. Im Moment gibt es frischen Kohl auf dem Markt zu kaufen oder im Garten zu ernten. Nicht nur die Inhaltsstoffe lassen sich sehen, der Spitzkohl ist sehr mild und lässt sich vielfältig verarbeiten. Heute gibt es einen Krautsalat:

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Spitzkohl
- 10 Cocktailtomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 5 Essiggurken (alternativ Gewürzgurken)
- 2 EL Öl

Basics:

- 1 EL milden Essig (z.B. Weinessig)
- Salz, Pfeffer
- gemahlenen Kümmel (optional)
- frische Kräuter

Zubereitung

Erst die Zwiebel schneiden und ruhen lassen, dann alle anderen Zutaten in Würfel schneiden oder mit einer Reibe klein raspeln. Wer eine Küchenmaschine hat, ist natürlich auf der besseren Seite und hat dieses Gericht in wenigen Minuten fertig. Nun noch alle Zutaten verrühren und schon ist der Salat fertig.

Tipps: Dazu gibt es eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse und schon ist sie fertig, die leckere Mahlzeit. Ihr könnt auch einen anderen Kohl nehmen. Orangen passen auch gut in einen Krautsalat. Ich könnte mir auch Käse und Nüsse gut vorstellen. Der Salat passt auch gut zu einer Hauptspeise.

Gesundheitstipps: Der Spitzkohl enthält zum Beispiel viel Vitamin C und Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Kalzium. Er ist gut für unseren Darm, passt in die Gewichtsreduktion, ist basisch und einfach nur lecker.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Rotkohlsalat mit Apfelsine](#)

Ich wünsche euch einen Guten Appetit,

eure Karin Knorr

TOMATENPESTO – PESTO ROSSO

geschrieben von Karin Knorr | 31. Januar 2019



Ihr sucht ein Geschenk aus der Küche? Ich liebe es, Selbstgemachtes zu verschenken. Hier kommt es immer darauf an, aus welchem Anlass wir eingeladen wurden, beziehungsweise welche Jahreszeit wir haben. Heute habe ich ein Pesto für euch. Wenn es ein Geschenk werden soll, könnt ihr zu diesem Pesto noch Pasta, Tomaten, Olivenöl und Parmesan kombinieren. Nun kommen wir zu den

Zutaten:

- 150 g getrocknete Tomaten
- 30 g Pinienkerne
- 30 g Parmesan
- optional Knoblauch

Basics:

- 50 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Tomaten in Wasser einweichen (ca. 30 Minuten). Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Parmesan fein reiben. Nun die Tomaten aus dem Wasser nehmen und klein schneiden. Als Nächstes alles in ein Gefäß geben, pürieren und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Paste in Gläser füllen und hübsch verzieren.

Tipps: Diese Zutaten sind wie immer eine Empfehlung. Ich liebe viel Käse und Öl. Pesto passt sehr gut zu Pasta, aber auch einfach zu leckerem Brot, zum Fleisch, zum Käse und vielem mehr.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Spinatpesto](#). [Gnocchi mit grünem Pesto](#)

Verschenkt ihr auch gern Leckeres aus der Küche? Dann schreibt mir doch, welches eure Favoriten sind.

Viel Spaß beim Ausprobieren,

eure Karin

KÜRBIS BROT SELBER BACKEN

geschrieben von Karin Knorr | 31. Januar 2019



Wenn ich an meine Kindheit denke, habe ich einen großen Bogen um den Kürbis gemacht. Oma hat ihn ja auch nur zu Kompott eingeweckt. Das schmeckte mir gar nicht. Heute kann ich gar nicht genug bekommen von diesem leckeren Gemüse. Als Suppe, Gemüse in der Pfanne, als Chips aus dem Ofen, im Porridge oder als Granola. Ich liebe den Kürbis einfach! Heute stelle ich euch ein Kürbis-Brot vor.

Zutaten:

- 1 Kaffeebecher Kürbismus (gekocht und püriert)
- 60 g Butter

- 3 Teelöffel Backpulver (Weinstein)
- 350 – 400 g Dinkelmehl
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- etwas Milch und Kürbiskerne

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Kürbismus mit der Butter vermengen. Der Kürbis sollte abgekühlt verwendet werden. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Den Kürbis und das Ei hinzu geben und zu einem Teig verkneten. Sollte der Teig noch zu klebrig sein, etwas mehr Mehl nehmen. Jetzt zu einem Brotlaib formen, mit Milch bestreichen und mit Kernen bestreuen. Hierzu gibt es ein kurzes Video, damit ihr alles nach verfolgen könnt. Nun geht das Kürbisbrot in den Ofen und braucht etwa 45 Minuten.

Tipps: Ihr könnt hier gern Gewürze wie Zimt, Muskat oder Nelken unter den Teig rühren. Wenn ihr mehr Kerne liebt, einfach in den Teig kneten.

Gesundheitstipps: Die Inhaltsstoffe möchte ich hier auch noch kurz erwähnen. Vitamin A, B1, B2, B6 Vitamin C, Vitamin E und Folsäure. Auch die Mineralien Eisen, Kalium, Magnesium und Phosphor sowie Ballaststoffe und wenige Kohlenhydrate machen den Kürbis zu einem Superfood.

Diese Rezepte gefallen euch bestimmt auch: [Kürbisrezepte auf meinem Blog](#)

Viel Freude beim Backen

eure Karin Knorr