

ORIENTALISCHE PAPRIKA-PASTE

geschrieben von Karin Knorr | 4. Juni 2020



Hallo meine Lieben, es ist immer noch nicht so, wie es einmal war. Da stellt sich mir die Frage, ob ich das überhaupt möchte? Ich habe so viel gearbeitet, dass sich in mir der Wunsch verstärkte, etwas kürzer zu treten und Zeit für Dinge zu haben, die schon lange auf meinem Zettel stehen. Mit einem Schlag hatte ich die Zeit, Dann wollte ich irgendwie den Zettel nicht abarbeiten. Vor zehn Jahren schrieb ich sehr viele Artikel und hatte soviel Freude daran, dass ich daraus mehr machen wollte. „Leider“ entwickelte sich alles anders. Es ist immer noch so, dass es mir Spaß macht, für euch zu recherchieren und zu schreiben. Vielleicht kann ich das wieder aufleben lassen und euch hier den einen oder anderen Gedanken da lassen.

Ich mag sehr gern in fremde Töpfe schauen. Es ist egal, ob deutsche, italienische oder mediterrane Küche, ich lass mich einfach inspirieren. Genau so ist mein heutiges Rezept für euch entstanden. In einem Film habe ich vom besten Muhammara gehört – eine orientalische Paprika-Paste. Die musste ich unbedingt probieren. Hier gibt es meine Version.

Zutaten für 2 Personen:

- 3-5 Spitzpaprika (etwa 300 g)
- 50 g geriebenes Brot
- 50 g Tahin (Sesampaste)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 Spritzer Zitrone
- je einen halben TL Kurkuma und Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung:

Ihr benötigt ein hohes Gefäß und einen Pürierstab oder einen Mixer. Den Grill im Backofen anstellen. Die Paprikaschoten halbieren und von den Kernen befreien. In einer Auflaufform mit der Schnittfläche nach unten unter den Grill legen und so lange im Ofen lassen, bis die Schale Bläschen bildet und leicht dunkel wird. Das dauert höchstens 10 Minuten. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Die Paprikaschoten von der Schale befreien. Nun alle Zutaten in das Gefäß geben und pürieren. Die Paste passt gut zu Brot oder Gemüsesticks.

Tipps: Um euch die Arbeit zu erleichtern (siehe Video) könnt ihr eingelegt Paprika (Antipasti) verwenden. Den Dip könnt ihr mit einer Hand voll Walnüssen oder Nussmus statt Tahin aufpeppen. Ich habe alles probiert und finde meine Paste jedes Mal lecker.

Gesundheitstipps: Diese Paprika-Paste ist frei von gesättigten Fettsäuren und somit eine gesunde Alternative zu Wurst und Käse. Nüsse und Samen liefern sehr viele Vitalstoffe, unter anderem B-Vitamine und essentielle Fettsäuren. Diese unterstützen zum Beispiel unser Gehirn. Ebenso wird unser Cholesterinspiegel positiv beeinflusst.

Diese Dips könnten eure Ernährung ebenfalls „besser“ machen: [Hummus aus schwarzen Bohnen](#), [Guacamole](#)

Ich hoffe ich konnte euch mit dieser leckeren Paste ein wenig in den Orient entführen. (Ich konnte kein Land ausmachen, dass dieses Muhammara für sich beansprucht.)

Nun freue ich mich über eure Kommentare. Braucht ihr Tipps für eine bessere Ernährung, schreibt mir eine Mail, ich bin gern für euch da.

Bleibt gesund,

eure Karin Knorr

WINTERSALAT mit Rosenkohl und leckerem Dressing

geschrieben von Karin Knorr | 4. Juni 2020



Rosenkohl – wahre Liebe oder nicht? Ich esse den Rosenkohl im Winter ganz gern, entweder als Beilage oder in Gemüsesuppen. Also ganz klassisch. Wir können ihn auch als Rohkost im Salat essen. Warum sollten wir das leckere Wintergemüse öfter essen? Der Salat bietet alle wichtigen Nährstoffe und ist somit eine gute Basis für die gesunde Ernährung. Durch seine Inhaltsstoffe kann er somit als volle Mahlzeit gegessen werden.

Zutaten für 2 Personen

- 350 g frischen Rosenkohl
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 1 Vollkornbrötchen
- 30 g Mandelblättchen
- 1 TL Süße eurer Wahl

Basics:

- 2 EL Himbeeressig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Senf,
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rosenkohl bissfest kochen. Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig anrösten. Ebenso mit den Mandeln verfahren. Die Tomaten halbieren. Die restlichen Zutaten zu einem Dressing verarbeiten. Den Rosenkohl halbieren. Alles in einer Schüssel vermengen und servieren.

Tipps: Den Salat kann man gern mit zur Arbeit nehmen. Hier würde ich die Brotwürfel gesondert mitnehmen und erst vor dem Essen zum Salat fügen. Ich könnte mir auch gekochtes Ei oder Feta zu diesem Salat vorstellen. Probiert auch Granatapfel dazu. Gewürze wie Kümmel oder Kreuzkümmel sind gut für die Verdauung.

Gesundheitstipps: Rosenkohl hat viele Ballaststoffe, die unsere Verdauung in Schwung bringen. Auch bei den Vitaminen und Mineralstoffen braucht sich der Rosenkohl nicht zu verstecken. Folsäure, Vitamin K und C sowie Eisen und Kalium stärken unserer Immun- und Herz-Kreislauf-System.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Gnocchisalat](#), [Linsensalat](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Zubereiten,

eure Karin Knorr

GESUNDE & LECKERE TOMATENSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 4. Juni 2020



Ihr habt jede Menge Tomaten und braucht ein leckeres und schnelles Rezept? Dann habe ich die perfekte Tomatensuppe für euch. Diese Suppe ist nicht nur gesund und kalorienarm, sie ist auch schnell zubereitet und kommt mit wenigen Zutaten aus. Tomaten sind wahre Multitalente. Ihre Inhaltsstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe) unterstützen unsere Gesundheit. Einer der wichtigsten Stoffe der Tomate ist das Lycopin, welches freie Radikale neutralisiert. Das Lycopin wird erst freigesetzt, wenn die Tomate erhitzt wird. Diese Tomatensuppe passt gut in die basische Ernährung. Also gesund und lecker!

Zutaten für 4 Personen:

- etwa 800 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Paprikaschote
- 1 Chili
- 1 TL Tomatenmark

Basics:

- 200 ml Wasser
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

Diese Tomatensuppe ist total einfach. Das Gemüse klein schneiden. Zwiebel in etwas Öl glasig dünsten. Das restliche Gemüse und Tomatenmark dazugeben. 5 Minuten andünsten und mit Wasser ablöschen. So lange bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Paprika durch ist. Die Tomatensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und pürieren. Zum Schluss mit Kräutern nach Wahl servieren. Hier passen unter anderem Basilikum, Petersilie, Schnittlauch.

Tipps: Ihr könnt die Suppe mit etwas Schmand abrunden. Auch passen kleine Nudeln oder Reis zu der Tomatensuppe. Wenn ihr noch Radieschen verbrauchen müsst, können diese der Tomatensuppe eine ganz neue Geschmacksnote geben.

Diese Tomaten-Rezepte könnten euch auch interessieren: [Salat](#), [Salsa](#), [Dip](#), [Soße....](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren. Freue mich über eure Ideen in meinen Kommentaren.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

GEFÜLLTE TOMATEN

geschrieben von Karin Knorr | 4. Juni 2020



Das Auge isst ja bekanntlich mit und so habe ich heute beim Kochen darauf besonders geachtet. Dieses Gericht ist schnell zubereitet, leicht und lecker. Und schon geht es los. Man nehme ...

Zutaten:

- 300 g Couscous
- 200 g Feta
- 8 Fleischtomaten
- Salat optional
- gekochte Eier optional

Basics:

- Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

Zuerst die Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Löffel auskratzen, dies in eine Schüssel geben. Die Masse mit dem Couscous und dem Feta verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Diesen Mischung in die Tomaten füllen und in eine Auflaufform stellen. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei ca. 200°C etwa 25 – 30 Minuten garen. Schön auf Tellern anrichten und servieren.

Tipps: Auch bei diesem Gericht dürft ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen. Ihr könnt zu der Tomate eine Tomatensoße und Kartoffeln oder Reis servieren. Ebenso kann die Füllung variieren. Wer mag kann die Füllung durch Gehacktes ersetzen. Ich hatte noch Champignons zu Hause und diese gleich mit gefüllt. Das Eiwertet dieses leckere Gericht noch auf.

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Gefüllte Champignons](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr