

# GEMÜSEPUFFER – Resteverwertung

geschrieben von Karin Knorr | 10. April 2013



Kommt es bei euch auch vor, dass ihr Reste im Kühlschrank habt, mit denen ihr scheinbar nichts mehr anfangen könnt? Da liegen zwei Möhren und eine halbe Stange Porree oder nur noch 2 Kartoffeln oder ein kleiner Kohlrabi oder oder. Mit diesem Rezepttipp zeige ich euch, wie ihr aus solchen Resten eine leckere Mahlzeit zaubern könnt:



Gemüsepuffer – Karin Knorr  
2012

- 1 mittlere Zucchini
- 2 große Kartoffeln
- 5 mittlere Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 Zehe Knoblauch, 1 kleine Zwiebel
- 2 Eier
- 1/2 Becher Quark sowie etwas Naturjoghurt
- Mehl zum Binden und Öl zum Braten.

## **Zubereitung**

Ich habe mich für einen Gemüsepuffer entschieden. Das Gemüse wird gewaschen

und gerieben. Dann die Eier dazu und etwa 4 Esslöffel Mehl unter heben. An Kräutern könnt ihr alles verwenden, was ihr habt. Hier passt zum Beispiel Dill, Schnittlauch, Rosmarin und Petersilie dazu. 1 Teelöffel Salz, Pfeffer und Chili nach Belieben (Wer hat und mag, kann auch geriebenen Käse untermengen).

Nun gebt die Teigmasse in eine Pfanne mit reichlich Öl. Aus dem Quark und dem Joghurt wird ein Quarkdip zubereitet. Kräuter aus dem Garten oder vom Balkon klein hacken, Salz und Pfeffer dazu geben und schon ist er fertig. Es ist leicht zubereitet, schmeckt lecker und die Reste sind gut verarbeitet.

**Tipp:** Ihr können hier einfach ein wenig experimentieren. Es passen zum Beispiel auch Paprika, Kohlrabi, getrocknete Tomaten. Letztens hatte ich es auch ohne Ei ausprobiert.

Hier findet ihr das Rezept zum Dip: [Quark für Eilige](#)

Viel Spaß beim Nachkochen

eure Karin Knorr

---

## HOKKAIDOSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 10. April 2013



Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, mochte ich nur wenige Suppen und war froh, wenn sie nicht allzu oft auf den Tisch kamen. Vielleicht lag es ja auch an der Zubereitung, dass sie mir nicht geschmeckt haben. Jetzt kann man mich mit Suppen immer locken. Ich persönlich liebe sie, weil sie meist recht schnell und oft auch schon am Vortag zubereitet werden können. Seit ich meinen Gemüsegarten hatte, koche ich immer im Herbst die Hokkaidosuppe, die ich sehr lecker finde. Und so wird sie gemacht:

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 mittelgroßen Hokkaidokürbis
- 1 Dose Kokosmilch, 1 EL Kokosfett
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 3 Karotten
- Basics: indische Gewürze nach Belieben, Salz und Pfeffer,

1 Liter Gemüsebrühe

### **Zubereitung**

Gemüse in Würfel schneiden. Hokkaido kann mit der Schale verarbeitet werden. Kürbis, Kartoffeln, Karotten in etwas Fett andünsten. Nach ein paar Minuten mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Gewürzen, wie Salz, Pfeffer – aber noch besser mit indischen Gewürzen – abschmecken. Alle Zutaten pürieren. Zum Schluss noch eine Dose Kokosmilch hinzufügen. Mir hat diese Suppe sehr gut geschmeckt. Sie ist leicht zuzubereiten und kann auch am nächsten Tag noch einmal aufgewärmt werden.

*Tipp:* Wer es etwas fruchtig mag, kann so eine Minute vor Schluss Mango hinzugeben. Diese sollte jedoch richtig reif sein. So bekommt die Suppe eine fruchtige Note. Chili, Kurkuma und geriebener Ingwer runden den Geschmack noch ab. Wer es mag, kann auf die Suppe mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen anrichten.

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

---

## **SAMBAL OELEK**

geschrieben von Karin Knorr | 10. April 2013



In der letzten Woche haben wir asiatisch gekocht und mir hat es so sehr geschmeckt, dass ich hier einige Gerichte vorstellen möchte. Sie sind recht einfach nachzukochen und frei von jeglichen Zusatzstoffen. Ich mag es gerne scharf und aus diesem Grund passt Sambal Oelek gut in meine Küche.

### **Zutaten:**

5-10 rote frische Chilischoten (ca. 250 g)  
1 kleine rote Zwiebel  
etwas Wasser zum Ablöschen  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken  
Öl zum Anbraten  
1-2 TL Ahornsirup

### **Zubereitung:**

Zwiebel schälen, Chili von den Stielen befreien. Beides klein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel dazugeben, solange bis sie leicht braun werden (immer umrühren) mit Ahornsirup ablöschen. Jetzt kommen die Chilistückchen dazu. Kurz anrösten und mit Wasser ablöschen. Dieses so lange einkochen, bis kaum Flüssigkeit vorhanden ist. Das dauert ungefähr 15 Minuten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig ist die Paste. Man kann das Ganze jetzt noch pürieren. Ich mag es lieber grob.

**Tipps:** Sambal Oelek passt gut in die asiatische Küche, zu Gemüse und Fleisch. Die kleinen, roten, scharfen Früchtchen werden gern zum Würzen von Speisen genommen. Darüber hinaus sind sie durch ihre entzündungshemmende Wirkung wahre Gesundheitsbringer.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Tomatenpesto](#) , [Ajvar](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,  
eure Karin Knorr

---

## [RADIESCHENDIP](#)

geschrieben von Karin Knorr | 10. April 2013



Das erste einheimische Gemüse der Saison kann in den Gärten geerntet werden. Die kleinen leuchtend roten Kügelchen sind wahre Schlankmacher. Sie haben kaum Kalorien, dafür Vitamine und Mineralstoffe, die unseren Stoffwechsel ankurbeln. Radieschen schmecken am besten frisch und sind zum Beispiel auf einem bunten Salat ein richtiger Hingucker. Aber auch als Dip sind sie sehr lecker.

### **Zutaten:**

1 Bund Radieschen  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
250 g Quark  
100 g Frischkäse  
Salz und Pfeffer, Kräuter eurer Wahl

### **Zubereitung:**

Die Radieschen gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Quark mit dem Frischkäse verrühren, Radieschen, Kräuter sowie Salz und Pfeffer miteinander verrühren und schon ist er fertig, der Radieschendip. Dazu passen gut Pellkartoffeln, Kartoffel- oder Gemüsepuffer, Gegrilltes oder einfach so aufs Brot. Auch bei der Zubereitung kann man nach Geschmack variieren. Falls der Dip am Anfang etwas fest erscheint, kann man etwas Milch, Wasser oder auch Leinöl hinzufügen. Ist jedoch nicht notwendig, da die Radieschen auch Wasser abgeben.

***Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:*** Kräuterquark und Pellkartoffeln auf meinem YouTube – Kanal

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachbereiten.

Eure Karin Knorr

---

## SCHARFE SPARGELSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 10. April 2013



[Die Spargelsaison](#) ist eröffnet und überall gibt es frischen Spargel aus der Region. So dann am Wochenende auch bei mir. Auf der Suche nach einem passenden Rezept, bin ich auf diese spannende Version gestoßen, die ich natürlich wieder ein wenig abgewandelt habe. Eine weitere Variante mit Süßkartoffeln könnt ihr euch in meinem YouTube-Video ansehen.



Spargelsuppe – Karin Knorr

**Zutaten für 4 Personen:**

1 cm frischen Ingwer  
1 mittlere Zwiebel  
1 frische Chili  
250 g Kartoffeln  
1 Möhre  
500 g Spargel  
Saft 1/2 Zitrone  
Öl zum Dünsten  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 EL Curry, Salz, Pfeffer, Kräuter  
Schmand

**Zubereitung:**

Zwiebel schälen, würfeln und ruhen lassen. Das übrige Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebel mit Ingwer und Chili darin glasig dünsten. Dann die Möhre, die Kartoffeln und den Curry dazugeben und ebenfalls etwa 5 Minuten mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zirka 10 Minuten köcheln lassen. Jetzt kommen der Spargel und der Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer (sparsam damit umgehen) dazu. Das Ganze wird jetzt weitere 10 Minuten bei kleiner Hitze gekocht. Mit dem Messer in die Kartoffeln und den Spargel stechen, um zu sehen, ob sie gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun kann serviert werden. Mit einem Löffel Schmand oder Saurer Sahne und Kräutern garnieren.

**Tipps:** Diese Suppe ist ziemlich scharf. Wer es milder mag, kann etwas Sahne untermischen oder weniger Chili nehmen. Die scharfen Gewürze in Kombination mit dem Spargel regen den Stoffwechsel an.

Dieses Rezept könnte euch ebenfalls interessieren: [Möhren-Ingwer-Süppchen](#)

Wie habt ihr Spargel am liebsten? Gern veröffentliche ich eure

Spargelrezepte.

Ich freue mich auf eure Ideen,

eure Karin Knorr