

Rindergulasch – orientalisches

geschrieben von Karin Knorr | 31. Mai 2016



Ich liebe Gerichte, die einfach, preiswert und schnell zuzubereiten sind. Heute möchte ich euch jedoch einen Rindergulasch mit Kokosmilch und Harissa vorstellen. Dieses Gulasch ist recht schnell zubereitet, braucht jedoch Zeit, um gar zu werden und den Geschmack zu entwickeln. Schaut selbst:

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Rindergulasch vom Weiderind
- 300 g Zwiebeln
- 2-3 EL Harissa
- 1 Chilischote
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- geröstete Erdnüsse oder 1 TL Erdnussmus
- 2 TL Kokosöl
- Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln und in etwas Kokosöl anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Dann nach und nach das Rindfleisch scharf anbraten. Nach dem Anbraten Fleisch, Zwiebeln, Chili und Harissa in den Topf geben, mit Wasser ablöschen und Kokosmilch auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 60-90 Minuten köcheln lassen. Wenn das Fleisch gar ist, auf einem Teller anrichten, etwas Zitronensaft darüberträufeln und mit Erdnüssen bestreuen und servieren.

Tipp: Das Gulasch kann man so essen oder mit Reis, Kartoffeln oder Brot servieren. Dieses Gericht passt auch gut, wenn sich Gäste ansagen. Man hat etwas außergewöhnliches und kann sich ausschließlich um die Gäste kümmern.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Putengeschnetzeltes mit Couscous](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren und freue mich auf euer Feedback.

Eure Karin Knorr

SÜSSKARTOFFELBREI – ruck zuck zubereitet

geschrieben von Karin Knorr | 31. Mai 2016



Geht es euch auch so, dass ihr manches Mal nicht wisst, was ihr kochen sollt? Oft vergisst man die ganz einfachen und schnellen Gerichte. Wie zum Beispiel Kartoffelbrei mit Ei und Gurkensalat. Bei meiner Oma gab es Stampfkartoffeln jede Woche. Mal mit Würstchen und Sauerkraut, mal mit Ei oder mit Frikadelle. So selbstgemacht ist er richtig lecker und schnell zubereitet. Heute möchte ich jedoch eine Alternative zu den herkömmlichen Kartoffeln vorstellen. Ich verwende heute mal Süßkartoffeln. Sie schmecken und man kann sie vielseitig einsetzen.

Zutaten für 4 Personen:

- 3-4 mittlere Süßkartoffeln
- 200 g saure Sahne
- 1 mittlere Zwiebel
- Kräuter
- Basics: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Das geht ganz einfach. Wasserkocher anstellen. Kartoffeln und Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und ab in den Topf. Jetzt mit heißem Wasser auffüllen und etwa 20 Minuten weich kochen lassen. Nun noch stampfen, Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Jetzt kommen noch die klein geschnittenen Kräuter unter den Brei und schon kann serviert werden. Bei mir gab es Spiegelei und Gurkensalat dazu.

Tipp: Bei diesem Gericht ist wieder alles erlaubt. Die saure Sahne kann durch Butter oder Schmand ausgetauscht werden. Auch Knoblauch passt gut zu Süßkartoffeln. Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch, Oregano oder auch Frühlingszwiebeln sind lecker dazu. Diese Süßkartoffeln schmecken zu einem Steak genauso gut wie zu Fisch, Würstchen oder Frikadellen.

Gesundheitstipps: Sie passen gut in die kohlenhydratarme Ernährung, haben einen niedrigen Glyx und sehr viele Nährstoffe, wie unter anderem Folsäure, Magnesium und Kalium. Die Süßkartoffel ist ein ballaststoffreiches Gemüse und

unterstützt somit unseren Darm.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelett \(lowcarb\)](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und freue mich über euer Feedback.

Eure Karin Knorr

MEDITERRANE PIZZA

geschrieben von Karin Knorr | 31. Mai 2016



Gäste haben sich angesagt. Da mache ich gern etwas, das vorbereitet werden kann. Eine Pizza kommt immer an. Wenn sie dazu noch einfach geht und nicht so fettig ist, schmeckt sie auch richtig lecker. Der Boden wird ganz dünn ausgerollt und nach Wahl belegt. Schaut auf meinem YouTube – Video, welchen Spaß wir dabei hatten.

Zutaten für 5 dünne Pizzaböden:

- 500 g Mehl (400 g Mehl 550 und 100 g Vollkornmehl)
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Meeressalz
- 1 Prise Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 300 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Die Hefe in dem Wasser auflösen, Olivenöl und Zucker hinzufügen, kurz ruhen lassen. Jetzt Mehl und Salz auf eine große Fläche schütten. Eine Mulde hineindrücken. Langsam das Wasser hineingießen und vom Rand das Mehl zur Mitte ziehen. Dafür eignet sich eine Gabel. So arbeitet ihr das Mehl Stück für Stück ein und knetet es dann mit sauberen, bemehlten Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig. Wer eine Küchenmaschine hat, kann natürlich auch diese verwenden. Der Teig sollte etwa 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen (bis er sich verdoppelt hat). In dieser Zeit kann man sich dem Belag zuwenden.

Zutaten für die Tomatensoße:

- 300 g geschälte Tomaten (aus der Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Tabasco
- Kräuter nach Wahl (z.B. Oregano, Basilikum)

Zubereitung:

Die Knoblauchzehe durch die Presse drücken und in die pürierten Tomaten geben. Kräuter und Gewürze zufügen und verrühren. Wir haben sie kalt auf die Pizza gestrichen. Man kann sie auch noch etwas köcheln und einreduzieren.

Zutaten für den Belag:

Hier könnt ihr eure Fantasie walten lassen. Zum Beispiel könnt ihr aus folgenden Zutaten wählen:

Thunfisch, Zwiebeln
Parmaschinken, Parmesan, Rucola
Tomaten, Mozzarella, Basilikum
Spinat,
Oliven
Peperoni
und und und

Alle Zutaten am besten in Stücke schneiden und in kleinen Schüsseln beiseitestellen.

Zubereitung der Pizza:

Der gesamte Teig wird nun noch einmal auf einer bemehlten Fläche gut durchgeknetet. Jetzt teilt man den Teig in 5 gleich große Kugeln und rollt die erste aus. Nun darf jeder seine Pizza belegen. Und ab damit in den Ofen bei 180 Grad Umluft. Nach etwa 10 bis 15 Minuten ist sie fertig.

Wir bilden dann „Geschmacksgruppen“ und teilen die Pizza-Stücke brüderlich und schwesterlich. Da jede Pizza einzeln gebacken wird, sitzen wir alle lange am Tisch und warten gespannt, was wir so gezaubert haben. Dazu schmecken frische Salate oder gegrilltes Gemüse und auch ein schönes Glas Rotwein. Ich hoffe, ihr habt ebenso viel Freude am gemeinsamen Kochen wie wir.

Womit belegt ihr eure Pizza? Ich freue mich über eure Ideen und Kommentare,
eure Karin Knorr

[Topinambur-Pfanne mit Mozzarella](#)

geschrieben von Karin Knorr | 31. Mai 2016



Was koche ich heute? Die Frage beschäftigt uns doch ständig. Auf dem Wochenmarkt fiel mir die Topinambur in die Hand und ich nahm einige davon mit... □ Da wir beide, die Knolle und ich noch nie etwas miteinander zu tun hatten, musste ich erst einmal schauen, wie ich sie zubereite. Ich entschied mich für die Pfanne. Schauen Sie selbst hier und [auf YouTube](#):

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Topinambur
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 1 Chili
- 100 g eingelegtes Gemüse oder getrocknete Tomaten
- 100 g Mandeln (Stifte oder Scheiben)
- 80 g Parmesan
- Mozzarella
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die entsprechenden Zutaten waschen, Salat trocken schütteln. Topinambur und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Paprika und Chili ebenfalls klein schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden und den Parmesan reiben. In eine heiße Pfanne Öl und die Zwiebel geben. Wenn sie glasig sind, Topinambur und Paprika zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Circa 8-10 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit die Mandeln in eine heiße Pfanne geben und ohne Öl anrösten. In ein hohes Gefäß geben und mit dem eingelegten Gemüse, Parmesan sowie Salz, Pfeffer und Chilli pürieren. Eventuell noch ein wenig Öl hinzufügen, so dass die Paste cremig ist. Nun kommen wir zum Ende. Die Paste unter die Gemüsepfanne geben und mit dem Mozzarella belegen. Bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen. Und schon kann serviert werden.

Tipp: Zu dieser Topinambur-Pfanne passt ein leichter Salat. Sie können auch andere Gemüsesorten wie Zucchini, Champignons oder auch Karotten verwenden.

Dieses Gericht könnte Sie auch interessieren: [Asiatische Hähnchen-Gemüse-Pfanne](#)

Uns hat dieses Gericht richtig gut geschmeckt. Ich bin gespannt, wie Ihre Erfahrungen sind. Schreiben Sie diese gern unter diesen Beitrag.

Viel Freude beim Experimentieren

Pikanter Burger mit Mango-Chutney

geschrieben von Karin Knorr | 31. Mai 2016



Burger sind doch irgendwie lecker und immer gefragt. Burger-Restaurants wachsen wie die Pilze aus dem Boden und die Beläge werden immer ausgefallener. Ich habe mich heute einmal für einen einfachen, preiswerten und gesunden Burger entschieden. Seht selbst:

Zutaten für 2 Burger:

- 300 g Rinderhack
- 2 Burger-Brötchen
- 1-2 mittlere Zwiebeln
- 200 g Champignons
- 2 Scheiben Cheddar
- 1 Hand voll Jungen Spinat
- 1 Chili
- 2 EL Mango-Chutney
- 2 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Wenn wir uns ein wenig organisieren, ist der Burger richtig schnell zubereitet. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, klein geschnittener Chili und Senf verrühren und zu zwei flachen Burgern formen. Zwiebeln und Pilze in Ringe schneiden und schon geht es los. Pfanne erhitzen, die Fleischstücke von beiden Seiten (je 2 Minuten) kräftig anbraten. Die Käsescheiben auf das Fleisch legen. Jetzt die Pilze und Zwiebeln in die Pfanne geben und leicht andünsten. Die Brötchen im Toaster aufbacken und schon können wir sie belegen. Auf zwei Hälften das Mango-Chutney verteilen, je ein Burger drauf. Dann kommen die Pilze und Zwiebeln dazu. Den Burger runden wir ab, in dem wir Spinatblätter und noch etwas Chutney verwenden. Deckel drauf und fertig ist ein leckerer und saftiger Burger.

Tipp: Auch hier ist wieder alles erlaubt, was schmeckt. Es gibt auch andere Chutneys. Oder man nimmt einen anderen Salat. Wer keine Pilze mag, kann auch Tomaten oder anderes Gemüse verwenden. Meine Intension ist es, dass ihr mit wenigen Handgriffen Mahlzeiten selbst zubereiten.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Linsenfrikadelle](#) ist eine schöne Alternative zum Fleisch.

Ich wünsche euch wieder viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr