

SPINAT – LACHS -OMELETT

geschrieben von Karin Knorr | 12. April 2016



Low Carb ist in aller Munde. Beim Abnehmen und auch beim Sport spielen gute Eiweiße und Fette eine große Rolle. Kohlenhydrate in Form von Nudeln, Pizza und Brot werden reduziert. Ich zeige euch jetzt, wie man ein leckeres Omelett ganz schnell zubereiten kann.

Zutaten für 2 Omeletts

- 3 Eier
- 150 g frisch geriebenen Käse (nach Belieben)
- 2 Handvoll frischen Spinat
- 100 g Frischkäse
- 4 Scheiben Räucherlachs
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer, Chili
- Öl

Zubereitung

Die Zubereitung ist ganz schnell erzählt. Den Spinat in einer Pfanne kurz andünsten, abkühlen lassen. Geriebenen Käse mit den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili (von jedem etwa eine Messerspitze) würzen. Dann den Spinat unterheben. Daraus zwei Pfannkuchen in etwas Öl backen. In der Zwischenzeit den Frischkäse mit Zwiebelringen, Salz und Pfeffer anrühren. Man kann auch andere Kräuter verwenden, zum Beispiel Kresse, Schnittlauch oder Petersilie. Auf die lauwarmen Omeletts den Frischkäse streichen und mit dem Räucherlachs belegen. Nun alles ganz stramm zusammenrollen und genießen.

Tipp: Entweder gleich essen oder in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank lagern. Beide Varianten schmecken richtig lecker.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Linsenfrikadelle](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Zubereiten,

Eure Karin Knorr

MÖHREN – MANGO – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 12. April 2016



Ich hatte so viele Dinge in meinem Kühlschrank, die nach Verarbeitung „riefen“. Kennt ihr das: man möchte so viel kochen oder ausprobieren und dann isst man gar nicht zu Hause, weil man nur unterwegs ist? Bei mir kommt noch hinzu, dass ich viel mit den Kursteilnehmern koche und esse. Also, ich hatte noch 2 Mangos und Möhren liegen, die verarbeitet werden wollten. Und das ist daraus entstanden:

Zutaten für 2-3 Personen:

- 2 Mangos (einige Stückchen hatten wir weg genascht... sie war so lecker)
- 800 g Möhren
- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Zitrone
- etwas Sahne
- 1 Chili frisch oder 1 TL Flocken
- Ingwer
- Basics: 1/2 TL Kurkuma, Pfeffer, Salz
- ca. 1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung:

Alles waschen, schälen und in Stücke schneiden. Öl in den Topf und Möhren, Zwiebel sowie Kartoffeln anrösten, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe sollte bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten köcheln. Wenn das Gemüse weich ist, die Mango hinzufügen und alles pürieren. Die Suppe wird zum Schluss gewürzt und abgeschmeckt. Wir haben noch Zitronensaft hinzugefügt und fanden das Möhren-Mango-Süppchen schmackhaft.

Tipp: Wer sich mit dem Würzen nicht so auskennt, sollte am Anfang weniger Salz verwenden. Chili tut der Suppe auf jeden Fall gut, ebenso Ingwer (wir hatten beim Video-Dreh keinen frischen zur Hand), da kann man nichts falsch machen. Auch mit der Zitrone tropfenweise vorgehen. Bei Bedarf auf dem Teller nachwürzen.

Diese Rezepte könnten Sie auch interessieren: [Gemüsepudding aus Resten](#)

Ich hoffe, dieses Rezept gefällt und ihr kocht es mit Freude nach.

Alles Liebe wünscht euch,

eure Karin Knorr

SÜSSKARTOFFEL – POMMES mit Quarkdip

geschrieben von Karin Knorr | 12. April 2016



Da ich viel unterwegs bin und ich mich besser fühle, täglich etwas Warmes in meinen Bauch zu bekommen, greife ich zu Gerichten, die schnell zubereitet sind. Heute ist es die Süßkartoffel, die eine richtige Vitalstoff-Bombe ist.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 große Süßkartoffeln
- Olivenöl
- Kräuter (Thymian, Rosmarin)
- 250 g Quark
- 2-3 EL Frischkäse
- 3 getrocknete Tomaten
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zubereitung ist auch ganz einfach. Ofen vorheizen ca. 220 Grad Umluft. Die Süßkartoffeln in gleich große Streifen schneiden. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräuter in eine Schüssel geben und mit den Süßkartoffeln vermengen, auf ein Blech geben und für 20-25 Minuten in den Ofen. Kurz vor Ende lass ich den Wasserdampf heraus (Vorsicht heiß) und schalte auf Grillen. Unbedingt dabeibleiben, sonst verbrennen die Pommes. Während die Stäbchen im Ofen sind, bereite ich einen schnellen Dip zu. Kräuter, Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln schneiden (geht auch mit der Küchenmaschine) und mit dem Quark und Frischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und schon ist der Dip fertig. Süßkartoffeln aus dem Ofen holen und mit dem Dip servieren.

Tipp: Die Süßkartoffeln gehören nicht zu den Kartoffeln, schmecken eher wie Karotten und können somit auch als Rohkost gegessen werden. Zu den Pommes

passen auch andere Dips. Einfach kreativ sein.

Gesundheitstipps: Der große Anteil an Ballaststoffen ist positiv für unseren Darm. Vitamine sind fast alle vorhanden, die unser Immunsystem stärken, wie zum Beispiel A, C, B-Vitamine, E. Besonders die Mineralstoffe sind nicht zu verachten. Unter anderem bieten die Süßkartoffeln viel Eisen, Kalium, Magnesium und Zink. Wer regelmäßig Süßkartoffeln isst, kann präventiv etwas für seine Gesundheit tun.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Möhren-Süßkartoffel-Suppe](#), [Avocadocreme](#).

Viel Freude beim Nachmachen. Über eure Erfahrungen und Ideen würde ich mich freuen, gern als Kommentar unter diesem Blogbeitrag. Alles Liebe,

eure Karin Knorr

[GEFÜLLTE TOMATEN – mediterran](#)

geschrieben von Karin Knorr | 12. April 2016



Mein Wunsch ist es, Gerichte von euch und euer Business hier auf meinem Blog zu präsentieren. Das eine oder andere Rezept habe ich bereits bekommen und auch schon nachgekocht. Heute gibt es gefüllte Tomaten von meiner Freundin Johanna. Diese sind super schnell zubereitet und schmecken richtig lecker. [Johanna ist Perlenkünstlerin](#) und hat mich mit ihren Glitzerperlen verzaubert. Da ist es nur logisch, dass ich auch ihren Schmuck trage. Diesen könnt ihr auch auf meinen Videos bewundern. Und schon geht es los. Man nehme ...

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Tasse Hirse, 2 Tassen Wasser (oder Gemüsebrühe), etwas Salz
- 200 g Feta
- 4 Fleischtomaten
- Petersilie
- Frühlingszwiebeln
- 3 getrocknete Tomaten (in Öl)
- Salz, Pfeffer, Oregano
- Olivenöl

Zubereitung:

Zuerst Hirse gründlich waschen. Danach mit dem Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen, ab da köcheln lassen, bis kein Wasser mehr vorhanden ist. Die Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und mit einem Löffel auskratzen, dies in einer Schüssel aufbewahren. Als Nächstes werden Feta, Kräuter und getrocknete Tomaten klein geschnitten. In der Zwischenzeit ist die Hirse fertig und wird mit dem Käse, den Kräutern und den getrockneten Tomaten vermischt. Das Ganze wird mit den Gewürzen abgeschmeckt. Dieses Gemisch nun in die Tomaten füllen und in eine Auflaufform stellen. Aus dem Inneren der Tomate habe ich eine Soße zubereitet – einfach pürieren, mit einem Löffel Schmand oder Käse verrühren, mit den Gewürzen abschmecken und zu den Tomaten in die Form geben. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei ca. 150°C etwa 15 Minuten garen.

Tipp: Auch bei diesem Gericht dürft ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen. Ihr könnt zu der Tomate einen Salat, Kartoffeln oder Reis servieren. Ebenso kann die Füllung variieren. Wer mag kann die Hirsefüllung durch Reis, Gehacktes oder Fisch ersetzen.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Bunter Hirsesalat](#)

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

[Nudelsalat – mediterran](#)

geschrieben von Karin Knorr | 12. April 2016



Das Telefon klingelt und Besuch kündigt sich an. Oder man kommt hungrig nach Hause und möchte schnell eine Mahlzeit anrichten. Oder es fehlt noch eine Idee für die Mittagspause auf der Arbeit. Ich habe hier einen leckeren, leichten Nudelsalat, der immer punktet. Schaut selbst:



Nudelsalat – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Pasta (Farfalle)
- 1 Glas getrocknete Tomaten in Öl
- Mandeln oder Pinienkerne
- 2 Handvoll Rucola
- 250 g Cherry-Tomaten
- Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer
- Parmesan

Zubereitung:

Pasta nach Anleitung kochen. Die Tomaten vierteln, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, Rucola waschen und trocken schleudern. Mandeln in einer Pfanne rösten. Die warmen Nudeln in eine große Schale geben, die Tomaten, Rucola, Mandeln unter heben. Öl und Essig dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem Teller kommt noch gehobelter Parmesan darüber. Lauwarm einfach lecker!

Tipp: Ich verwende das Öl von den getrockneten Tomaten und nehme einen Fruchtessig (zum Beispiel Himbeeressig). Zu diesem Salat passen auch Walnüsse oder Fetakäse. Am nächsten Tag schmeckt der Nudelsalat auch sehr gut. Eine leckere Alternative zum Butterbrot für unterwegs.

Dieses Gericht könnten euch auch interessieren: [Quinoapfannkuchen](#)

Viel Spaß beim Nachkochen,

eure Karin Knorr