

SELBSTGEMACHTE NUDELN an Salbei-Butter

geschrieben von Karin Knorr | 17. März 2013



Wenn ich gewusst hätte, wie einfach es geht, dann... Esst ihr auch so gern Pasta? Bisher habe ich mir die fertigen Nudeln gekauft. Selbst aus Teig Pasta zu machen, habe ich immer verworfen, da ich keine Nudelmaschine habe. Heute dachte ich mir, ich starte einen Versuch. So einfach geht es. Man nehme:



Nudeln an Salbeibutter – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Mehl
- 4 Eier
- 4 Esslöffel Öl
- Butter und einen Strauß Salbei

Zubereitung:

Die Eier in eine Schüssel schlagen. Dann das Öl dazu geben und kräftig verrühren. Als nächstes langsam das Mehl hinzufügen und kneten. Es geht gut per Hand. Wer möchte, nimmt eine Küchenmaschine. Jetzt darf der Teig sich ein wenig ausruhen. In der Zwischenzeit wird überlegt, welche Soße dazu passt.

Ich entschied mich heute für Salbei-Butter. Der Teig sollte eine halbe Stunde ruhen bevor er ganz dünn ausgerollt wird. Vorher Wasser für die Nudeln ansetzen. Das Salz darf nicht vergessen werden. Jetzt wird der Teig 4 mal übereinander geschlagen und in schmale Streifen geschnitten. Mit der Hand lockern wir die Streifen ein wenig auf, damit sie nicht verkleben. Jetzt die Butter in der Pfanne auslassen und klein geschnittenen frischen Salbei hinzufügen. Die Nudeln in das kochende Wasser tun. Sie sind in zirka 2 Minuten fertig (je nach Dicke). Jetzt abgießen und zu der Salbei-Butter geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und schon ist das Gericht fertig. Es kann angerichtet werden. Bei mir gibt es sie bald wieder. Die Nudeln waren lecker.

Tipp: Möchtet ihr mehr Nudeln herstellen dann hängt diese einfach auf und lasst sie trocknen. Sie benötigen jedoch länger als 2 Minuten, um bissfest zu werden. Die Soßen könnt ihr nach Belieben variieren.

Ich wünsche euch viel Spaß dabei

eure Karin Knorr

GEFÜLLTE TOMATEN

geschrieben von Karin Knorr | 17. März 2013



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. Diese 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 Ei wertet dieses leckere Gericht noch auf.

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

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr

SAMBAL OELEK

geschrieben von Karin Knorr | 17. März 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.

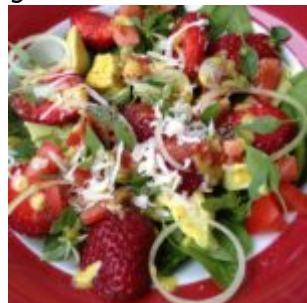
Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Tomatenpesto](#), [Ajvar](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

SPINATSALAT – einmal anders

geschrieben von Karin Knorr | 17. März 2013



Jetzt gibt es ihn taufrisch aus dem eigenen Garten und auf dem Wochenmarkt, den Spinat. Wenn ich mich so richtig zurückerinnere, gab es Spinat meist püriert mit Kartoffeln und Ei. Das mag ich heute noch gern. Da ich jedoch jetzt recht viel davon in meinem Gemüsegarten habe, bin ich experimentierfreudig geworden. Hier für euch eine Idee:

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 – 2 Handvoll junger Spinat
- 1/2 Avocado
- 1 Schalotte
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Spritzer Ahornsirup
- 4 große Erdbeeren
- 1 Tomate

Basics:

- 1 TL milden Senf
- 4 EL Olivenöl
- Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Von dem Spinat die kleinen Blätter verwenden. Diese gründlich waschen, abtropfen lassen und auf zwei Teller verteilen. Die Avocado schälen und in Streifen schneiden. Jetzt die Tomate und die Erdbeeren in Streifen oder Stücke schneiden. Alles auf die Teller verteilen. Wer mag gibt jetzt die Zwiebelringe und die Kräuter dazu. In meinem Fall Basilikum. Aus den restlichen Zutaten wird nun ein Dressing gemixt und über den Salat verteilt. Mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle wird das Gericht abgerundet. Diese Variation ist entstanden, weil ich zu den jeweiligen Rezepten nicht die passenden Zutaten hatte, also habe ich kombiniert. Und es war sehr lecker.

Tipps: Den Spinat könnt ihr gern nach Wahl ersetzen. Im Video seht ihr Feldsalat. Versucht es doch einmal mit frischen [Radieschen – Blättern](#). Wenn ihr Honig verwendet, bekommt euer Dressing wieder eine andere Note. Experimentiert einfach mit Fruchtessig. Ihr werdet jedes Mal einen anderen Salat auf eurem Teller haben.

Gesundheitstipps: In dieser Kombination ist der Salat eine richtige Vitalstoff – Bombe. Unter anderem liefern die Erdbeeren mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte. Der Salat bietet B – Vitamine, wichtig ist die Folsäure. Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Magnesium und Kalzium stärken unseren Körper, helfen bei vielen Stoffwechselvorgängen und entgiften.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Curry mit Spinat und Kichererbsen](#), [Spinatpesto](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder einmal inspirieren und wünsche viel Freude beim Nachmachen.

Eure Karin Knorr

MÖHREN – INGWER – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 17. März 2013



Es dauert nicht mehr lange und die Zeit des Fastens ist gekommen. Nicht jeder möchte ganz auf sein Essen verzichten. So kann man zum Beispiel mit verschiedenen Suppen seinen Körper entschlacken und mit bestimmten Gewürzen und Kräutern seinen Stoffwechsel ankurbeln. Wer einfach nur Lust auf eine leckere Suppe hat, wird von dieser hier begeistert sein. Das Möhren-Ingwer-Süppchen ist leicht zuzubereiten, benötigt wenig Zeit, ist gesund und dazu noch lecker.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 mittlere Zwiebeln
- 450 g Möhren
- 1 mittlere Kartoffel
- 40 g frischen Ingwer und Kurkuma
- 500 ml Wasser
- 2 TL Olivenöl
- Saft einer Orange
- Basics: Chili, Pfeffer und Salz nach Geschmack
- Petersilie und geröstete Nüsse (optional)

Zubereitung:

Die in Würfel geschnittenen Zwiebeln in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Möhren, Kartoffel sowie Ingwer, Kurkuma und Chili in kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben, weitere 3 Minuten dünsten. Dann mit dem Orangensaft ablöschen und das Wasser hinzugeben. Bei geringer Hitze zirka 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Jetzt die Suppe pürieren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps: Die Suppe ist so einfach und kann nach Belieben verändert werden. Zum Beispiel könnt ihr die Suppe mit etwas Sahne oder einem Löffel Schmand abrunden. Bei mir darf die Petersilie nicht fehlen. Geröstete Nüsse oder Kerne geben der Suppe noch etwas Pfiff.

Gesundheitstipps: Diese leckere Möhren-Ingwer-Suppe bringt dein Immunsystem auf Touren. Durch die Vitamine A und C sowie Zink schützt du deine Schleimhäute und somit deine 1. Verteidigungslinie gegen Viren und Bakterien. Ingwer, Kurkuma, Chili und Pfeffer verstärken dein Team.

Diese Suppen könnten euch auch gefallen: [Brokkolisuppe](#), [Möhren-Süßkartoffelsuppe](#)

Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin Knorr