

QUINOA – SALAT mit Kichererbsen

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2019



Ihr habt Lust, etwas Neues auszuprobieren? Dann seid ihr bei mir genau richtig. Ich schaue gern in fremde Töpfe und kreierte daraus ein völlig neues Gericht. Heute gibt es einen Quinoa – Salat mit Kichererbsen für euch. Die Idee entstand aus verschiedenen Zutaten-Resten. Ich war so begeistert, dass ich das Ergebnis mit euch teilen musste.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Tasse [Quinoa](#), 2 Tassen Wasser
- 500 g Kichererbsen (2 kleine Dosen)
- 3 Handvoll Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 1 Stängel Minze (optional)
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone (optional)

Basics:

- 2-3 EL Fruchtessig
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa abwaschen, im Verhältnis 1:2 mit Wasser köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. In der Zwischenzeit Zwiebel, Tomaten und Petersilie schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren. Zum Schluss Quinoa unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dieser Salat eignet sich hervorragend zum Mitnehmen zur Arbeit, Schule oder Picknick.

Tipps: Ich kann mir gut Feta zu diesem Salat vorstellen. Die Minze gibt dem Gericht einen orientalischen Hauch. Wenn ihr diesen verstärken möchtet, passen gut Gewürze wie Kreuzkümmel und Kurkuma dazu. Der Salat schmeckt warm und kalt sehr gut.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Afrikanisches Gemüse-Quinoa](#) oder [Quinoa-Sommersalat](#)

Ich hoffe sehr, ihr habt beim Zubereiten auch so viel Freude wie ich und noch

mehr freue ich mich, wenn euch der Salat genauso schmeckt, wie mir. Schreibt mir gern in die Kommentare.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

LEICHTER HERINGSSTIPP mit roter Beete

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2019



Hallo meine Lieben, heute gibt es ein Gericht aus meiner Kindheit. Die Oma und auch die Mama haben regelmäßig Hering zu leckeren Mahlzeiten verarbeitet. Der Heringsstipp ist ganz einfach zubereitet. Seht selbst.

Zutaten für 2-3 Personen:

- 250 g Matjesfilets
- 200 g Saure Sahne oder Schmand
- 125 g Rote Beete (etwa 1,5 Kugeln)
- 2 kleine Gürkchen
- 2 Schalotten
- $\frac{1}{2}$ Apfel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst Matjes, Schalotten, Rote Beete, Gürkchen und den Apfel kleinschneiden. Schmand in die Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, optional etwas Gurkenbrühe dazu geben. Nun alle Zutaten zu dem Schmand geben und verrühren. Der Heringsstipp kann sofort gegessen werden oder einen Tag durchziehen. Er schmeckt zu Brot oder Kartoffeln.

Tipps: Meine Mama verwendet zu dem Hering Milch und isst dazu Pellkartoffeln.

Diese Salate könnten euch auch gefallen: [Salate](#), [Party](#), [BBQ](#)

Welche Salate esst ihr gern? Ich freue mich auf eure Antworten. Alles Liebe,

KNUSPERMÜSLI aus Buchweizen und Haferflocken

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2019



Hallo meine Lieben, Granola oder Knuspermüsli gehört bei mir auf jeden Joghurt oder Quark mit Früchten. Ich verwende es als Boden für kleine Törtchen, im Brot oder auch als Topping auf leckeren Gemüsesuppen. Heute zeige ich euch ein weiteres Rezept zum Knuspermüsli:

Zutaten für ein 1 Blech:

- 100g Buchweizen
- 100g Haferflocken
- 35g Sonnenblumenkerne
- 40g Mandeln (Blätter und gehackt)
- 25g Kokoschips
- 50g Trockenfrüchte (ich habe Cranberries und Rosinen verwendet)
- 2 gehäufte TL Kokosöl
- 2 TL Zimt
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Zuerst den Ofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen. Die Zutaten, außer die Trockenfrüchte, miteinander vermengen. Das Kokosöl erhitzen und unter die Zutaten rühren. Alles mit etwas Zimt und Salz verfeinern.

Dann die Masse auf ein mit Backpapier belegtem Blech verteilen und in den Ofen geben. Etwa 15 Minuten backen. Zwischendurch wenden, damit das Granola gleichmäßig gebacken wird.

Zum Schluss die gehackten Trockenfrüchte unterheben und das Müsli abkühlen lassen. In ein luftdicht verschließbares Gefäß geben, so ist es mindestens 14 Tage haltbar.

Tipps: Für das Knuspermüsli könnt ihr gern Zutaten nach eurer Wahl nehmen.

Auch könnt ihr Trockenfrüchte eurer Wahl dazu fügen oder diese ganz weg lassen.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Knuspermüsli mit Kürbis](#)

Welches sind eure Lieblingszutaten? Schreibt mir gern in die Kommentare.

Viel Freude beim Nachmachen und liebe Grüße

eure Karin Knorr

GLUTENFREIER FLAMMKUCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2019



Hallo meine Lieben, aus unseren Gesprächen kann ich entnehmen, dass ihr immer mehr auf der Suche nach Alternativen zu herkömmlichen Mehlen seid. Auch wollt ihr weniger Kohlenhydrate essen. Ich finde diese Themen sehr spannend und freue mich, neue Rezepte zu entwickeln oder auszuprobieren.

Heute habe ich ein tolles Rezept für euch. Passend zur Jahreszeit gibt es Federweißer und einen Flammkuchen. Ich hatte neulich Leinmehl sowie Sonnenblumenmehl gekauft. Diese Mehle verwendete ich für den Teig und ich kann euch sagen, das Ergebnis hat mich begeistert.

Dieser Flammkuchen ist kohlenhydratarm, ballaststoff- und proteinreich sowie voller Vitalstoffe.

Zutaten für 2 Personen

für den Teig:

- 55g Sonnenblumenmehl
- 55g Leinmehl
- $\frac{1}{2}$ TL Leinsamen
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 3 TL Olivenöl
- Salz

Zutaten für den Belag:

- 3-4 Scheiben Rohschinken (optional)
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Frischkäse
- 3-4 Stängel Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft). Leinsamen im Wasser quellen lassen, so binden sie den Teig besser und sind bekömmlicher. Die trockenen Zutaten vermengen, dann das Wasser und Öl langsam unter das Mehl kneten. Den Teig abgedeckt etwas ruhen lassen.

Petersilie fein hacken und mit Salz und Pfeffer unter den Frischkäse rühren. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Nun den Teig dünn ausrollen und mit Frischkäse sowie Zwiebelringen belegen. Ich habe bei diesem Flammkuchen noch etwas Schinken verwendet.

Der Flammkuchen kommt jetzt für etwa 25-30 Minuten in den Ofen. Servieren und Genießen.

Tipps: Bei diesem Rezept könnt ihr wieder sehr kreativ sein. Die Mehle könnt ihr gern austauschen. Buchweizenmehl gehört zu meinen Lieblingen. Ich mag den Geschmack sehr. Den Belag könnt ihr gern variieren. Schmand schmeckt auch sehr lecker. Räucherlachs ist auch eine tolle Idee. Diesen würde ich jedoch erst kurz vor Ende der Backzeit auf den Flammkuchen legen, damit er nicht austrocknet.

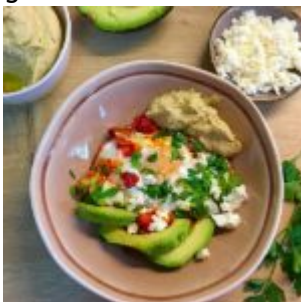
Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Buchweizenwaffeln](#)

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin Knorr

SHAKSHUKA – afrikanische Eierspeise

geschrieben von Karin Knorr | 5. September 2019



Hallo meine Lieben,

heute gibt es wieder ein Rezept von mir, dass ich schon seit Jahren zubereite. Es kommt in meinen Kursen super an, jeder will das Rezept und so präsentiere ich es euch hier auf meinen Blog. Natürlich gibt es auch eine Schritt-für-Schritt-Anleitung auf meinem YouTube-Kanal. Shakshuka hat viele interessante Geschichten zu erzählen. Ist eine Spezialität der israelischen und nordafrikanischen Küche. Diesem leckeren Gericht wird nachgesagt, dass es ein Kateressen, Familiengericht und Liebeserklärung in einem ist. Probiert es aus und berichtet mir, was es für euch ist.

Zutaten für 2 Personen

- 2 rote Paprika
- 1 Dose Tomaten (400 g, natur)
- 4 Eier
- Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikagewürz
- Meersalz und Pfeffer
- Feta optional
- Avocado optional
- Hummus optional

Zubereitung:

Die Paprika würfeln und in einer Pfanne im Öl etwa 5 Minuten andünsten. Anschließend Tomaten sowie die Gewürze hinzufügen und für 15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie hacken, den Käse zerbröseln und die Avocado in Scheiben schneiden.

In die Tomatensauce 4 Mulden drücken und die Eier in die Mulden geben und das Eiweiß vorsichtig in die Sauce rühren. Eigelb ganz lassen. Die Eier etwa 10 Minuten, abgedeckt, bei mittlerer Hitze stocken lassen. Vor dem Servieren mit Petersilie und Feta bestreuen. Dann auf 2 Teller mit der Avocado und dem Hummus anrichten.

Tipps: Ihr könnt dieses Shakshuka nach eurem Geschmack zubereiten. Ich liebe es ein wenig scharf und verwende sehr gern Chili. Auch Oliven mit zu den Tomaten geben, gibt dem Gericht eine ganz andere Note. Wer Hummus nicht mag, kann die Kichererbsen im Ofen rösten und über das Shakshuka streuen. Ihr habt somit eine ausgewogene Mahlzeit mit allen Nährstoffen. Wer es mag, kann dazu Wraps oder Fladenbrot essen.

Dieses leckere Gericht könnten euch auch gefallen: [Piroggen mit Sauerkraut-Füllung](#)

Ich wünsche euch eine schöne Zeit und viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

