

# SMOOTHIE – Power für Zwischendurch

geschrieben von Karin Knorr | 29. April 2012



Möchtet ihr euch optimal ernähren, steht auf dem Plan: 5 Portionen Obst und Gemüse? Nicht jeder kann das täglich umsetzen. Wie wäre es mit einem Saft aus Obst und Gemüse oder einem selbst kreideten Smoothie? Neben vielen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen bringt er auch noch Farbe und Schwung in unseren Alltag. So einfach geht es:

## **Zutaten für 2 Personen:**

70 g Salat der Saison  
1 Banane  
1 Kiwi  
100 g Mango  
15 g frische Kräuter nach eurem Geschmack  
100 g Wasser  
250 g Apfelsaft (100%)  
Saft einer halben Zitrone  
Eiswürfel

## **Zubereitung:**

Diese ist ganz einfach. Alles in einen Mixer oder Küchenmaschine geben und zirka eine Minute pürieren. Ein Pürierstab tut es auch. Hier könnt ihr die Eiswürfel zum Schluss hinzufügen. In Gläser geben und genießen.

**Tipp:** Hier könnt ihr echt alle Obst- und Gemüsesorten verwenden, je nach Lust und Laune. Zu beachten ist, der Fruchtzuckergehalt. Ein Glas (0,25 l) pro Tag ist optimal.

**Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:** [Gelber Smoothie](#), [Orangen-Bananen-Drink](#)

Viel Spaß beim Kreieren eurer eigenen Smoothies. Über eure Ideen würde ich mich sehr freuen,

eure Karin Knorr

---

# SCHARFE SPARGELSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 29. April 2012



[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

---

## [GESUNDES FRÜHSTÜCK: Orangen-Bananen-Smoothie](#)

geschrieben von Karin Knorr | 29. April 2012



Als meine Kinder noch klein waren, ging es bei uns am Morgen immer recht turbulent zu. Dann mochten sie nicht essen, was auf dem Tisch kam oder wollten nur Süßkram. Schnell griff ich zum Stabmixer und habe Shakes / Smoothies zubereitet. Diese mögen wir heute noch sehr gern. Die Angaben sind nur zur Orientierung, es darf hier auf jeden Fall experimentiert werden.

### **Zutaten für 2 Personen:**

2 mittlere reife Bananen  
300 g Orangensaft  
1 Schuss Sanddornmutteraft  
200 g Joghurt

### **Zubereitung:**

Alles in einen Mixer tun und pürieren.

**Tipp:** Hier kann nach Bedarf das „Gewürzpaket“ nach Dr. Feil hinein. Also je 1 Teelöffel Zimt und Kurkuma, 1 Prise Chilipulver, 1cm frischen Ingwer und 1 Teelöffel Speiseleinsöl machen diesen Drink besonders schmackhaft.

**Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:** Beerenshake auf meinen YouTube – Kanal

Ich wünsche euch jeden Morgen einen guten Start in den Tag

eure Karin Knorr

---

## **ROTE – BEETE – SUPPE**

geschrieben von Karin Knorr | 29. April 2012



Der roten Knolle wird einiges nachgesagt. So sollte der regelmäßige Verzehr gut für die Bildung von roten Blutkörperchen sein. Andererseits ist zu beachten, dass Rote Beete wie auch Spinat und Rhabarber Oxalsäure besitzen. Bei einer abwechslungsreichen Ernährung und genügend Flüssigkeitszufuhr ist dies bei gesunden Menschen nicht bedenklich. Hier habe ich eine Rote-Beete-Suppe gekocht, die wieder als Anregung dienen soll.

### **Zutaten für 4 Personen:**



### Rote-Beete-Suppe – Karin Knorr

3 mittlere Knollen Rote Beete (zirka 700 g)  
1 Zwiebel  
1 Handvoll Kartoffeln (zirka 150 g)  
1 Möhre  
1 Handvoll Suppengemüse ( ich friere mir immer kleine Portionen ein)  
ca. 800 ml Wasser  
120 g saure Sahne  
120 g Meerrettich  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken  
Öl zum Andünsten  
Schnittlauch zum Garnieren

#### **Zubereitung:**

Alles in kleine Würfel schneiden, natürlich vorher gewaschen und geschält. Zuerst die Zwiebel kurz andünsten. Nun die Kartoffeln, Rote Beete, Möhre und Suppengemüse dazu geben und mit andünsten. Mit dem Wasser ablöschen und zirka 30 Minuten köcheln lassen. Ist das Gemüse weich, wird alles püriert. Nun wird die Hälfte der Sahne und der Meerrettich untergerührt und noch einmal zirka 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks Sahne und Schnittlauch serviert.

**Tipps:** Auch hier könnt ihr wieder experimentieren. Zum Beispiel statt saurer Sahne, Schmand zu nehmen. Der Meerrettich kann auch am Tisch gereicht werden und nach Belieben verwendet werden.

**Gesundheitstipps:** Rote Beete sind reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen sowie den Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und Folsäure.

*Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:* [Italienische Gemüsesuppe](#)

Alles Liebe,

eure Karin Knorr