

# VERLOCKENDER ERDBEERJOGHURT

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2012



Wenn es Erdbeeren gibt, ist doch die Welt in Ordnung. Stimmt ihr mir da zu? Ich finde [Erdbeeren frisch vom Feld](#) am leckersten. Ist dann ein Körbchen voll, sollte es schnell verarbeitet werden. So könntet ihr die schlank machende Wirkung nutzen und einen Obsttag einlegen. Oder ihr püriert diese, füllt das Mus in Eiswürfelbehälter und friert es ein. Die Würfel machen sich portionsweise gut in Milch oder Joghurt. Es gibt noch viele weitere Variationen. Eine Idee habe ich hier wieder für euch.

## **Zutaten:**

Erdbeeren  
Joghurt  
Zitronensaft  
Ahornsirup

## **Zubereitung:**

Die Erdbeeren verlesen, waschen und vierteln. In einen Becher geben und grob zerkleinern. Etwas Zitronensaft und Ahornsirup unter mengen. Jetzt einen Teil der pürierten Erdbeeren mit den Joghurt vermischen. Hier dürft ihr den Fettgehalt des Joghurts nach Lust und Laune oder Waage frei wählen. Nun nimmt man sich Gläser, füllt als erstes Erdbeermus ein und schichtet dann den Erdbeerjoghurt auf. Zum Abschluss wieder Erdbeermus und obendrauf ein Häubchen Joghurt oder Sahne.

**Tipps:** Ich habe hier für euch die schlanke Variante. Ihr könnt nach Belieben auch Quark, Sahne oder Frischkäse mit unterrühren. Oder ihr kombiniert verschiedene Beeren miteinander. Alles ist erlaubt.

**Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:** [Spinatsalat mit Erdbeeren](#)

Nun hoffe ich doch sehr, dass wir in diesem Jahr noch viele Erdbeeren ernten können und wünsche euch viel Freude beim Nachmachen und einen guten Appetit

eure Karin Knorr

---

# SPINATSALAT – einmal anders

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2012



Jetzt gibt es ihn tauf frisch 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 Fruchtesig. 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 Stoffwechselfvorgängen 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

---

## LEICHTE KARTOFFELSUPPE mit 5 Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2012



Bei diesem Wetter hier im Westen der Republik braucht man wieder etwas Warmes im Bauch. Gemüsesuppen sind da genau richtig und ziemlich schnell zubereitet. Heute habe ich für euch eine super einfache Kartoffelsuppe. Ihr benötigt wenige Zutaten, wenig Zeit und auch wenig Geld. So habt ihr etwas übrig für andere tolle Zutaten ☐ .

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 4 mittlere Kartoffeln
- 2-3 Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 dicke Scheibe Sellerie
- 1/2 Liter Gemüsebrühe (ich verwende meine selbstgemachte Brühe)
- Basics: Salz und Pfeffer, Kräuter

### **Zubereitung:**

Das Gemüse putzen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Als Nächstes das Gemüse mit der Brühe köcheln bis es gar ist. Das dauert etwa 15-20 Minuten. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Hier kann man Majoran, Petersilie, Muskatnuss, Salz und Pfeffer aus der Mühle verwenden. Damit die Suppe sämiger wird, verwende ich den Kartoffelstampfer. Ich mag es jedoch,

wenn die Suppe stückig ist.

**Tipps:** Ihr könnt die Suppe auch gern pürieren. Wenn ihr anderes Gemüse verwendet, bekommt ihr eine neue Suppe und etwas Abwechslung auf den Tisch. Zum Beispiel eignen sich Fenchel oder Paprika. Wer es scharf mag, darf gern mit Chili würzen. Ebenso kann diese Suppe mit Schmand oder Olivenöl aufgepeppt werden. Probiert es einfach aus.

**Gesundheitstipps:** Kartoffeln haben sehr viele tolle Nährstoffe. Unter anderem Kalium und Vitamin C. Kartoffeln sind basisch und neutralisieren den Körper. Ballaststoffe unterstützen unsere Verdauung. Kartoffeln machen satt und vermeiden Heißhungerattacken. Kartoffeln sind glutenfrei. Und das Beste, Kartoffeln kann man vielfältig einsetzen.

*Hier findet ihr das Rezept zur selbstgemachten Gemüsebrühe:*

[FERMENTIERTE GEMÜSEBRÜHE – DIY](#)

Viel Freude beim Nachkochen und bleibt gesund,

eure Karin Knorr

---

## **RADIESCHENDIP**

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2012



Das erste einheimische Gemüse der Saison kann in den Gärten geerntet werden. Die kleinen leuchtend roten Kügelchen sind wahre Schlankmacher. Sie haben kaum Kalorien, dafür Vitamine und Mineralstoffe, die unseren Stoffwechsel ankurbeln. Radieschen schmecken am besten frisch und sind zum Beispiel auf einem bunten Salat ein richtiger Hingucker. Aber auch als Dip sind sie sehr lecker.

### **Zutaten:**

1 Bund Radieschen  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
250 g Quark

100 g Frischkäse  
Salz und Pfeffer, Kräuter eurer Wahl

***Zubereitung:***

Die Radieschen gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Quark mit dem Frischkäse verrühren, Radieschen, Kräuter sowie Salz und Pfeffer miteinander verrühren und schon ist er fertig, der Radieschendip. Dazu passen gut Pellkartoffeln, Kartoffel- oder Gemüsepuffer, Gegrilltes oder einfach so aufs Brot. Auch bei der Zubereitung kann man nach Geschmack variieren. Falls der Dip am Anfang etwas fest erscheint, kann man etwas Milch, Wasser oder auch Leinöl hinzufügen. Ist jedoch nicht notwendig, da die Radieschen auch Wasser abgeben.

***Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:*** Kräuterquark und Pellkartoffeln auf meinem YouTube – Kanal

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachbereiten.

Eure Karin Knorr