

OMAS KARTOFFELSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 29. Oktober 2015



Kein Gemüse, kann so vielseitig verwendet werden wie die Kartoffel. Wir essen sie als Ofen- oder Bratkartoffel, im Auflauf oder Salat, als Reibeplätzchen oder Kloß. So vielseitig wir den schmackhaften Erdapfel zubereiten können, so viel hat er auch zu bieten. Er ist reich an Vitamin C, B1 und B2 und bietet sehr viele Mineralstoffe. Außerdem hat die Kartoffel wenig Kalorien. Das nachfolgende Rezept ist aus Omas Zeiten, braucht keine aufwändigen Zutaten und ist schnell zubereitet.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Bund Suppengrün
- 3 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1,2 Liter Wasser
- 1 Bund Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 1 Becher Schmand
- 2 EL Öl
- optional Wurst
- Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Gemüse waschen und putzen. Zwiebel, Kartoffeln, Möhren und Suppengrün würfeln. Nun die Zwiebel im Öl glasig dünsten. Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Mit dem Wasser ablöschen, Lorbeerblätter und Nelken dazugeben und 30 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit könnt ihr die Wurst würfeln und die Petersilie hacken. Wenn die Kartoffeln gar sind, die Lorbeerblätter und Nelken entfernen und die Petersilie dazugeben. Jetzt nur noch mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken und servieren. Jedem Teller etwas Wurst und Schmand zufügen und genießen.

Tipp: Die Suppe schmeckt aufgewärmt noch besser, sie kann gut vorbereitet werden. Wer mag, kann die Suppe pürieren oder auch schärfer würzen. Die Suppe schmeckt auch ohne Wurst.

Guten Appetit wünsche ich euch,

eure Karin Knorr

SCHOKOLADENMUS mit Himbeersoße

geschrieben von Karin Knorr | 29. Oktober 2015



Ein Stück Schokolade hilft vielmals, um sich wieder besser zu fühlen. Doch plagt nach dem Genuss oft das schlechte Gewissen. Dabei muss man es gar nicht haben. Denn die Schokolade ist ein wichtiger Wirkstofflieferant. So senkt der hohe Kakaogehalt (optimal 70 %) zum Beispiel den Blutdruck und Entzündungen sowie stärkt das Immunsystem. Vielen ist die dunkle Schokolade zu bitter, daher wird sie auch in vielen Varianten angeboten, unter anderem mit Gewürzen und Honig oder Fruchtfüllungen.

Lecker ist die dunkle Schokolade auch zerlassen in heißer Milch. Mit Gewürzen wie Zimt, Pfeffer, Chili abgeschmeckt schützt sie vor Erkältungskrankheiten. Das folgende Rezept ist ein leichter und dazu noch gesunder Nachtisch.



Zutaten für 4 Personen

- 100 g Schokolade (70 %)
- 500 g Magerquark
- 200 g Sahne
- 3 bis 4 TL Honig
- 300 g Himbeeren

Zubereitung

Schokolade zerlassen oder klein raspeln. Den Quark und Honig dazu geben und gut verrühren. Nun die Schlagsahne steif schlagen und unter heben. Jetzt kann jeder nach Fantasie Gewürze dazu geben und mit Früchten garnieren. Die Himbeeren pürieren oder als ganze Früchte schichtweise in einem Glas servieren.

Tipp: Wem die Schlagsahne zu mächtig ist, der kann auch Sahnequark nehmen oder den Quark nur mit etwas Milch oder Sprudel anrühren.

Hier habe ich eine vegane Variante für euch: [Schoko – Avocado – Mus](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren

eure Karin Knorr

Indische Linsensuppe

geschrieben von Karin Knorr | 29. Oktober 2015



In Indien gehören Hülsenfrüchte neben Getreide, Reis und Gemüse zu den Hauptnahrungsmitteln. Gewöhnlich enthalten indische Mahlzeiten mindestens eine Speise aus Hülsenfrüchten. Sie liefern neben Ballaststoffen viel Eiweiß. Die indische Küche wird jedoch von ihren Gewürzen geprägt. Pfeffer, Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt und Chili sind nur einige Gewürze, die in der indischen Küche verwendet werden. Diese Gewürze geben dem Essen nicht nur eine besondere Note, sie kurbeln auch unseren Stoffwechsel an und wirken entzündungshemmend.

Zutaten für 2 Personen

- 1 EL Kokosöl
- 2 Tomaten frisch oder aus der Dose
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Linsen rot
- 300 ml Brühe
- 150 ml Kokosmilch
- Koriander oder Basilikum
- Zitronensaft
- Kurkuma, Chili, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln, die Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Linsen kurz in dem Kokosöl andünsten, dann Tomaten, Brühe und Kokosmilch zugeben und so ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken. Sie können die Suppe jetzt pürieren oder so servieren. Mit den Kräutern garnieren und schon ist das leckere Gericht fertig.

Tipp: Man kann auch als erstes die Gewürze leicht anrösten und in einen Mörser geben. So kommen die Aromen noch besser zur Geltung.

Diese Suppe könnte euch auch interessieren: [Azukibohnen-Suppe](#)

Ich wünsche euch einen guten Appetit

eure Karin Knorr