

SAISONKALENDER by Karin

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Hallo meine Lieben, habt ihr mitbekommen, dass es von mir einen Saisonkalender gibt?

Vielleicht hat der eine oder andere von euch auch Interesse an diesem schönen Kalender?

Die Idee dazu entwickelte sich, als ich ein Geschenk für meine Familie kreieren wollte. Das Resultat gefiel mir so sehr, dass ich es Freunden und Bekannten zeigte. Als die Frage aufkam, wo man diesen erwerben könne, entschied ich mich, ihn auch zum Kauf anzubieten.

Wieso habe ich mich für einen Saisonkalender entschieden?

Ich freue mich jeden Monat, ganz besonders im Frühjahr, auf die Früchte und das Gemüse, das es im Garten oder bei den Bauern in der Umgebung zu ernten gibt. Es geht im März und April mit vielen Kräutern los, die ihre zarten Blätter zeigen. Danach gibt es Radieschen, Rhabarber und Spargel. In den folgenden Monaten geht es Schlag auf Schlag zu. Es wird bunt. Rote Erdbeeren, grüner Spinat, lila Kohlrabi, weiße Mairübe, orange Karotte – ich komme direkt ins Schwärmen. Empfindet ihr das auch so?

Wollt ihr einen eigenen Saisonkalender?

In diesem zeitlosen Kalender findet ihr meine Saison-Lieblinge mit ganz besonderen Rezepten. Diese benötigen wie immer wenig Zeit und Zutaten, haben viele Nährstoffe – sind bunt und gesund.

Seid ihr an einem personalisierten Kalender mit euren Lieblingen und neuen Rezepten von mir dazu interessiert, dann schreibt mich gern an. karin@knorr-fit.de

Wenn ihr genauso viel Freude an der Vielfalt unserer heimischen Lebensmittel habt, freue ich mich auf einen regen Austausch mit euch.

Bis bald, eure Karin

EIWEISSBRÖTCHEN – ruckzuck gebacken

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Meine Lieben, dieses Rezept wollte ich euch schon seit Jahren hochladen. Mit meinen Kursen backen wir sie sehr oft zum Frühstück. Sie gelingen immer. Probiert sie unbedingt aus.

Zutaten für 8 Brötchen:

- 400 g Dinkelmehl 630
- 2 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 2 mittelgroße Eier
- 400 g Skyr oder Quark
- 1 TL Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die trockenen Zutaten vermischen, danach die Eier und Skyr oder Quark dazugeben. Gut mit den Händen oder einer Küchenmaschine verkneten. Aus dem Teig 8 Brötchen formen, auf ein Backblech legen, mit Mehl bestäuben und für etwa 25 Minuten goldig backen. Etwas abkühlen lassen und essen.

Tipps: Falls der Teig zu klebrig ist, ein wenig Mehl dazu geben. Schaut zwischendurch in den Ofen, wenn die Brötchen auch von unten goldbraun sind, können sie aus dem Ofen genommen werden. Ihr könnt auch Quark und Skyr mischen. Falls ihr Abwechslung haben möchtet, bepinselt ein Teil der Brötchen mit Wasser oder Milch und streut Sesam darüber.

Gesundheitstipps: Wir ihr wisst, sollen wir ausreichend Eiweiß essen, Kohlenhydrate wie zum Beispiel Weißmehl reduzieren oder ganz vermeiden. Diese Brötchen haben auf 100 g etwa 15 g Eiweiß. Mit einem leckeren Brotaufstrich wie zum Beispiel Hummus, könnt ihr den Eiweißgehalt noch steigern.

Ich hoffe, ihr backt die Brötchen nach. Freue mich über euer Feedback. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

OFENTOMATEN mit Pfirsich und Mozzarella

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Hallo meine Lieben, heute möchte ich euch ein Gericht vorstellen, das immer gut bei meinem Besuch ankam. Es überrascht mit seiner Kombination aus Tomaten, Pfirsichen und Mozzarella und passt super in jede Jahreszeit.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Mozzarella
- 500g Party-Tomaten
- 2 ganze Pfirsiche (frisch oder aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- Basilikum Pesto
- Olivenöl
- 1 EL Dattelsirup
- Thymian und Oregano, frisch
- Salz, Pfeffer
- [Pfannenbrot als Beilage](#)

Zubereitung:

Den Backofen (200 Grad Umluft) vorheizen. Tomaten halbieren, Pfirsiche in Scheiben und Zwiebel in Ringe schneiden, Mozzarella, Thymian und Oregano zupfen und alles in eine mit Öl gefettete Ofenform geben. Pesto und Sirup darüber träufeln und für ca. 20 – 25 Minuten auf mittlerer Schiene gar backen. In der Form auf den Tisch stellen und mit Pfannenbrot servieren.

Tipps: Ich habe hier ganz bewusst auf genaue Angaben von Kräutern und Gewürzen verzichtet. Salz und Pfeffer habe ich erst kurz vor dem Servieren sehr dezent verwendet, da das Gericht im Ofen seinen eigenen Geschmack entwickelt. Wer es schärfer möchte, kann frischen oder getrockneten Chili dazu geben. Im Sommer könnt ihr frische Zutaten verwenden, im Winter auf die Konserve oder TK zurückgreifen. Beim Pesto könnt ihr auf Käse verzichten, so wird das Gericht vegan.

Gesundheitstipps: Diese Zutaten haben alle Nährstoffe, die wir benötigen. Tomaten, Olivenöl und Kräuter lassen nichts vermissen, sind eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Essentielle Fettsäuren erhalten wir durch Öl. Gemüse und Kräuter bieten uns viel Vitamine und Mineralstoffe.

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee und ihr kocht es nach. Über euer Feedback würde ich mich sehr freuen. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

GESCHENKE AUS DER KÜCHE

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Hallo Ihr Lieben,

Weihnachten steht schon wieder vor der Tür und viele von euch fangen an, sich Gedanken über Geschenke zu machen. Ihr wisst, dass ich mich über solche Mitbringsel freue und auch gern Leckereien aus der Küche verschenke. Diese kann man in die Vorratskammer stellen und hat immer Grundzutaten für leckere Gerichte.

In meinem Vorratsschrank stehen schon seit Jahren fertige Zutaten, die ich als Basics verwende.

Hier sind meine 5 Ideen:

- [Gemüsebrühe](#) – habe ich schon seit Jahren in meinem Vorrat. So kann ich auch schnell ein Gericht zaubern, ohne extra einkaufen zu müssen.
- [Knuspermüsli](#) – ohne kann ich nicht mehr. Ich habe oft verschiedene Sorten in Vorratsgläsern. Schmeckt zu süßen, aber auch zu herzhaften Speisen.
- [Sambal Oelek](#) – kann man gut zum Würzen verwenden. Passt in die asiatische Küche
- [Ajvar](#) – die Zutat aus dem Balkan. Fast jeder verwendet Ajvar, zum Würzen von Gemüsegerichten, aber auch für Fleischgerichte.
- Knoblauch Paste – zu dieser Paste gibt es hier auf meinem Blog noch kein Rezept. Ist jedoch sehr einfach zubereitet. Frischen Knoblauch in ein Glas geben und mit Rapsöl auffüllen, bis der Knoblauch bedeckt ist. Diesen dann pürieren, Deckel drauf und ab in den Kühlschrank. So habt

ihr immer frischen Knoblauch zu Hause.

Tipps: Die Rezepte könnt ihr frühzeitig vorbereiten. Wenn ihr immer einen sauberen Löffel verwendet und darauf achtet, dass Flüssigkeit, Brühe oder Öl die Pasten abdecken, sind sie lange haltbar. Das Müsli ist in einem luftdichten Glas auch so lange haltbar, bis es aufgegessen ist. Alle Ideen von mir gehören in den Vorrat und schön verpackt eignen sie sich super als Geschenk.

Gesundheitstipps: Wer mit frischen Zutaten arbeitet, verzichtet somit auf Zusatzstoffe (wie zum Beispiel Zucker, versteckte Fette, Geschmacksverstärker, Farbstoffe), die oft in Fertigprodukten enthalten sind.

Viel Freude beim Vorbereiten, Probieren und Verschenken,

eure Karin

WEISSER BOHNENAUFSTRICH

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Hallo ihr Lieben,
heute habe ich wieder einen neuen Dip für euch. Dieser schmeckt zu jeder Jahreszeit. Zum Grillen oder zum Frühstück aufs Brot. Der Dip aus Bohnen ist so einfach zubereitet und benötigt nur wenige Zutaten. Seht selbst.

Zutaten:

- 300 g weiße Bohnen (gekocht)
- 1 mittlere Zwiebel
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 Chili
- 1 EL gehackte Kräuter (Rosmarin, Basilikum)
- 2 EL Olivenöl
- Zitronensaft (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Chili grob hacken, Zwiebel fein würfeln. Rosmarin und Basilikum hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel, Chili und Rosmarin 2 – 3 Minuten andünsten. Bohnen und Brühe zugeben und ca. 10 Minuten dünsten. Alles stückig pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss Basilikum unter den abgekühlten Aufstrich mischen, in ein Schälchen füllen und servieren.

Tipps: Wer möchte, kann eine Handvoll gehackte Petersilie zufügen. Ihr könnt natürlich auch mit den Gewürzen spielen. Der Aufstrich schmeckt noch besser, wenn er durchgezogen ist.

Gesundheitstipps: Bohnen sind sehr vitalstoffreich. So bieten neben vielen Ballaststoffen, essentielle Aminosäuren, B-Vitamine, Eisen, Kalium, Zink und vieles mehr.

Ihr müsst diesen Aufstrich unbedingt probieren. Ich freue mich über euer Feedback. Lasst es euch gut gehen,

eure Karin

[HERBSTLICHER GENUSS – Meine Lieblingsrezepte mit Kürbis](#)

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Hallo meine Lieben,
der Sommer verabschiedet sich langsam, der Herbst steht in den Startlöchern und das Laub schimmert gelb, orange und braun. Diese Farben erinnern mich direkt an die vielen, leckeren Kürbis-Sorten. Sie haben jetzt Saison. Ich mochte als Kind den Kürbis gar nicht. Doch jetzt kann ich nicht genug davon bekommen. Viele gestalten an Halloween die Kürbisse zu „bösen“ Fratzen und stellen sie mit Lichtern vor die Tür, um Geister zu vertreiben. Dieser Brauch stammt ursprünglich aus Irland, wurde jedoch später heiter in Amerika und Frankreich gefeiert. Ich esse ihn doch lieber.

Ich habe fünf leckere Gerichte mit Kürbis für euch:

- [Kürbis Pasta](#) – immer wieder eine leckerer Alternative zur Tomatensoße.
- [Kürbis Salat mit Tomaten](#) (und Feta) – hier läuft mir schon beim Aufschreiben das Wasser im Mund zusammen, so lecker.
- [Kürbis Gnocchi mit Champignons](#) – macht ein wenig Arbeit, ist auch richtig gut. Ich bereite immer mehr zu und friere die Gnocchi als Vorrat ein.
- [Hokkaido Suppe](#) – einfach, schnell und lecker.
- [Kürbisbrot](#) – mache ich immer wieder gern.

Tipps: Bereitet gern Kürbismus vor und verarbeitet es unter anderem in meinen Brotrezepten, Müsli, Porridge oder Smoothie. Wer es mag, kann viele meiner Gerichte mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl aufpeppen.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido zum Beispiel ist sehr vitalstoffreich. Besonders die Schale hat es in sich. Noch ein Grund, die Schale mitzuessen, denn sie enthält extra viel Beta-Karotin! Außerdem hat Kürbis Vitamin A, B1, B2 und B6, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor zu bieten. Mit dieser Kraft schützt er unser Immunsystem und wirkt antioxidativ. Ballaststoffe und wenige Kohlenhydrate machen den Kürbis zu einem Superfood.

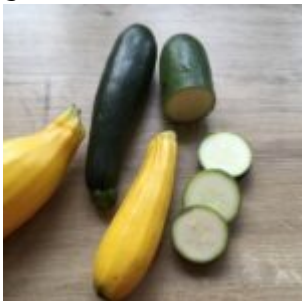
Welche Kürbisgerichte esst ihr am Liebsten? Schreibt mir gern, darüber freue ich mich.

Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin

[ZUCCHINI ZEIT – Meine Lieblingsrezepte](#)

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Hallo meine Lieben,
in diesem Beitrag dreht sich alles um die Zucchini. Ich koche sehr gerne mit ihr und habe schon so Einiges ausprobiert. Hier möchte ich euch meine Lieblingsrezepte zeigen. Auch auf [meiner Instagram Seite](#) findet ihr tolle Rezept-Ideen mit Zucchini.

Meine fünf Lieblinge:

- [ZUCCHINI BROT](#) – gelingt immer und ist super lecker.
- [ZUCCHINI CANNELLONI](#) – meine Familie liebt dieses Gericht.
- [MAMAS ZUCCHINI SUPPE](#) – ich mag es, wenn Mama uns bekocht. Diese leichte Suppe passt sehr gut zum Sommer.
- [RATATOUILLE MIT PARMESAN](#) – hier muss man gar nicht viel erzählen, schmeckt einfach.
- [PENNE SALSICCIA](#) – ich liebe Pasta. Eine schöne Abwechslung zu herkömmlichen Pasta Gerichten.

Tipps: All meine Rezepte sollen eine Inspiration für euch sein. Ihr könnt gern mit verschiedenen Gemüsesorten, frischen Kräutern, Nüssen, Kernen oder Gewürzen experimentieren.

Gesundheitstipps: Die Zucchini ist kalorienarm und ballaststoffreich. Sie glänzt mit super Nährstoffen wie den Vitaminen Beta-Carotin, K und B sowie den Mineralstoffen Kalzium, Magnesium und Eisen. Wer öfter Zucchini isst, fördert somit seine Verdauung, stärkt sein Immunsystem hält seinen Blutzucker in Balance und stärken die Augen.

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr probiert diese Rezepte aus. Schreibt mir in die Kommentare, wie es euch gelungen ist. Ich freue mich über euren Feedback.

Bis bald,

eure Karin

[BANANENSUPPE – einfach und lecker](#)

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Hallo meine Lieben, wer mir schon länger folgt, weiß, dass ich sehr achtsam mit Lebensmitteln umgehe. Ich bekam von meinem Nachbarn überreife Bananen und wollte daraus etwas zaubern. Beim Recherchieren fand ich eine Idee, die sich für mich spannend anhörte. Einige Zutaten hatte ich zu Hause, andere nicht. Also kreierte ich ein neues Rezept, welches auch mich überrascht hat.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 überreife Bananen
- 400 ml Kokosmilch
- 2 kleine Zwiebeln
- 4 EL Erdnussmus
- 300 ml Gemüsebrühe

Basics:

- 2 EL Rapsöl
- 1 Chili (alternativ Flocken)
- 1 TL Kurkuma, Salz & Pfeffer
- Minze (optional)
- Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone (alternativ etwas Zitronenessig)
- Kernmischung (optional)

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden, mit der ebenfalls geschnittenen Chili in Rapsöl andünsten. Die geschälten Bananen ebenfalls in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben. Mit Kurkuma bestreuen und kurz mit dünsten. Die Bananen mit der Gemüsebrühe, Kokosmilch und Zitronensaft ablöschen. Jetzt die Flüssigkeit kurz aufkochen und sie dann fünf Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zum Schluss wird das Erdnussmus untergerührt und püriert. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipps: Ich verwende selbstgemachte Gemüsepaste. Ebenso eine Chilipaste. Damit bekommt jede Speise ihren ganz besonderen Geschmack. Bananen nehme ich oft zum Süßen. Verarbeite sie in Pfannkuchen, Smoothie oder Bananenmilch. Auch Bananenbrot eignet sich super zur Resteverwertung.

Gesundheitstipps: Bananen sind reich an Kalium und Magnesium. Diese unterstützen die Herzgesundheit. Vitamine A, C, K und B-Vitamine unterstützen unser Immunsystem. Bananen helfen auch die Verdauung zu regulieren, da der hohe Anteil Pektin das Wasser im Körper bindet. Sehr reife Bananen helfen bei Verstopfung. Zudem lindern sie Sodbrennen.

Ihr müsst die Suppe unbedingt probieren, ihr werdet begeistert sein. Ich freue mich über euer Feedback,

eure Karin

AB IN DIE SONNE – Lecker Dips, leicht gemacht

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Hallo meine Lieben,

die Tage werden länger und strahlender. Wir sehnen uns nach Leichtigkeit, auch auf dem Teller. Gern träumen wir von fernen Ländern und ihren Küchen. Ich hole mir dieses Gefühl gern in meine Küche. Meine Gäste sind jedes Mal überrascht, wenn sie mich auf meinen kulinarischen Reisen begleiten. Wollt ihr auch dabei sein?

Ich habe für euch hier meine 5 Lieblings-Dips:

- [FETA TOMATEN DIP](#) – mein Favorit unter den Dips
- [ORIENTALISCHE PAPRIKA-PASTE](#) – schmeckt sehr gut
- [HUMMUS MIT ROTER BEETE](#) – ein Hingucker auf dem Buffet und sehr lecker
- [GUACAMOLE](#) – da leuchten meine Augen.
- [RADIESCHENDIP](#) – sehr einfach zubereitet

Ihr merkt schon, ich komme ins Schwärmen. Und wenn ihr unter der Rubrik „DIPS, AUFSTRICHE, PESTO, SOSSEN“ schaut, findet ihr noch sehr viele weitere Anregungen.

Tipps: Die Aufstriche sind nicht nur eine gute Alternative zu Wurst und Scheibenkäse, sie sind auch eine geschmackliche Bereicherung. Wie seht ihr das? Habe ich eure Lieblinge noch nicht auf meinem Blog veröffentlicht? Dann immer her mit euren Rezepten.

Viel Freude beim Stöbern,

eure Karin

RHABARBER RISOTTO mit Weizenreis

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Hallo meine Lieben, es gibt immer wieder neue Ideen, die mich faszinieren. auf der Suche nach Rhabarber-Rezepten bin ich auf diese Idee gestoßen. Natürlich habe ich es nach meinen Werten abgeändert. Ich kann es euch nur empfehlen – ein richtiges Geschmackserlebnis.

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Ebly
- 500 g Rhabarber
- 100 g Parmesan

Basics:

- 100 g Butter
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Den Rhabarber, die Zwiebel, den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter mit dem Olivenöl in einem Topf aufschäumen lassen. Als Nächstes Zwiebel und Knoblauch hineingeben und goldbraun anbraten. Danach die Rhabarberwürfel dazugeben und anschwitzen. Jetzt kommt Ebly hinzu und wird angeschwitzt. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Rhabarber-Risotto unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten quellen lassen, bis der Weizenreis (Ebly) schön weich ist. Das fertige Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und abschließend mit der restlichen Butter und dem geriebenen Käse abbinden. Zum Schluss das Risotto mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Tipp: Wenn du normalen Risottoreis verwendest, solltest du die erwärmte Brühe nur nach und nach zu dem Reis geben. Die Zubereitungsdauer erhöht sich auf etwa 20 Minuten. Ich verwende immer meine selbstgemachte Gemüsebrühe. [Zum Link.](#)

Gesundheitstipps: Für dieses Rezept verwende ich keinen herkömmlichen Risotto Reis, sondern Weizenreis. Er ist eine tolle Alternative, denn er besitzt

reichlich Ballaststoffe und ist fettarm. Außerdem bringt der Rhabarber weitere Vitamine und Mineralstoffe in unser Gericht. Seine Säure passt super in unser Risotto. Alles über den [Rhabarber habe ich hier](#) zusammengefasst.

Viel Freude beim Probieren,

eure Karin

TOMATEN – NUSS – DIP

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Hallo meine Lieben,

ich durfte wieder Rezepte in der Zeitschrift [HEIMATHERZ](#) vorstellen. Die nächste Ausgabe wird es ab dem 15.05.23 im Handel oder direkt bei Heimatherz geben.

Ich entführe euch in dieser Ausgabe ans Mittelmeer. Reife Tomaten, Olivenöl, Nüsse, Knoblauch, Kräuter, frisches Brot. Habt ihr auch den Duft in der Nase? All diese Leckereien verwende ich für einen Tomaten – Nuss – Dip

Zutaten:

- 500 g Cocktailtomaten
- 350 g Nüsse (Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Walnüsse)
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Essig
- 100 g Tomatenmark
- 3 EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 80 ml Olivenöl

Zubereitung:

Nüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend fein hacken. Zwiebel fein hacken und mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Knoblauch, Essig, Tomatenmark und Ahornsirup dazugeben und unter Rühren erhitzen. Geschnittene Tomaten zufügen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen und anschließend pürieren. Die Nüsse

unterrühren und alles miteinander vermengen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die gewünschte Konsistenz eventuell noch etwas Olivenöl hinzufügen. Den Dip in kleine Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps: Ihr könnt die Nüsse gern variieren, es schmecken alle sehr gut. Ich mag sie gern sehr klein geschnitten, so dass der Aufstrich schön cremig ist. Mit Kräutern bekommt der Dip einen besonderen Pepp. Bin richtig gespannt, was ihr zu diesem leckeren Dip sagt. Er passt nicht nur aufs Brot, sondern auch super zu Pasta.

Gesundheitstipps: Diese Zutaten haben alle Nährstoffe, die wir benötigen. Tomaten, Olivenöl, Nüsse, Knoblauch und Kräuter lassen nichts vermissen, sind eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Essentielle Fettsäuren erhalten wir durch Öl und Nüsse. Eiweiß ist ebenfalls in den Nüssen. Gemüse und Kräuter bieten uns viel Vitamine und Mineralstoffe.

Hier findet ihr noch mehr lecker [Dips, Pesto, Soßen und Aufstriche.](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachmachen,

eure Karin