# ERBSEN DIP mit Joghurt

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2025



Hallo ihr Lieben,
es gibt nach langer Zeit wieder einmal ein Rezept von mir. Ich hoffe sehr, ihr habt mich nicht all zu sehr vermisst. Im Moment ist es sehr warm, so dass man nur leichte Speisen essen möchte. Am liebsten ist man jetzt draußen. Mir geht es jedenfalls so. Häufig wird gegrillt oder es gibt ein Picknick in der Sonne. Dazu gehören für mich leckere Dips. Heute zeige ich euch, wie man in kurzer Zeit aus Joghurt und Erbsen einen Dip zubereiten kann.  Seht selbst:

***Zutaten:***

- 400 g junge Erbsen (TK)
- 150 g milder Joghurt
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 ml Wasser
- 1 EL Öl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

***Zubereitung:***

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Diese in einem Topf mit Öl andünsten. Die Erbsen zugeben und kurz mit garen. Das Wasser zugießen und im zugedeckten Topf aufkochen lassen. Jetzt die Temperatur runter stellen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Nun den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Als Nächstes den Joghurt einrühren und alles fein pürieren. Den Dip mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken, in ein Schälchen füllen und servieren.

***Tipps:*** Der Erbsen-Dip ist eine leckere Alternative zu den herkömmlichen Dips, die so oft auf dem Tisch landen. Er schmeckt auch sehr gut als Brotaufstrich. Mit kleingeschnittenen Tomaten erhält der Dip eine völlig neue Geschmacksrichtung. Ebenso peppen frische Kräuter, wie z.B. Petersilie, den Aufstrich auf. Und die Farbe ist das absolute Highlight. Denn das Auge isst mit.

***Gesundheitstipps:***  Erbsen werden zu Unrecht häufig unterschätzt. Sie haben so viel zu bieten. Erbsen sind sehr vitalstoffreich. So bieten sie neben vielen Ballaststoffen, Vitamin C, Vitamin K und B-Vitamine sowie Mineralstoffe wie

Eisen, Magnesium, Kalium und Zink. Erbsen haben einen hohen Proteingehalt. Sie gehören zu den Spitzenreitern der Eiweißlieferanten in der Gruppe der Hülsenfrüchte.

Eiweiße sind sehr hilfreich für Muskelaufbau und Muskelreparatur, unterstützen unser Immunsystem, sind für die Hormonregulation zuständig, fördern das Sättigungsgefühl und die körperliche Leistungsfähigkeit.

*Weitere leckere Dips findet ihr hier.*

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

Bis bald,

eure Karin

---

# EIWEISSBRÖTCHEN – ruckzuck gebacken

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2025



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 | 30. Juni 2025



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 | 30. Juni 2025



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 | 30. Juni 2025



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