GESUNDES FRÜHSTÜCK – eiweißreiche Pfannkuchen

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juli 2020

Hallo meine Lieben, ich habe vor, meine kleine Frühstücksreihe wieder etwas zu erweitern. Hier findet ihr Ideen, die ihr ohne großen Aufwand und in kurzer Zeit zubereiten könnt. Wichtig ist, dass es eine leichte Mahlzeit ist, die viele Nähstoffe bietet. Natürlich eignen sich diese kleinen Küchlein auch zum Brunch, Mittag- oder Abendessen. Ihr benötigt folgende

Zutaten für 4 Pfannkuchen

- 2 Mittelgroße Eier
- 100 g Hüttenkäse / Körniger Frischkäse
- 3 gehäufte EL Buchweizenmehl
- 1 gehäufter EL Kokosmehl
- Joghurt als Dip und Beeren als Topping

Zubereitung:

Die Eier schaumig rühren. Nun den Frischkäse unterheben. Zum Schluss kommt das Mehl hinzu. Alles vermengen und 5 Minuten ruhen lassen. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen und einen Löffel Teig hinein geben. Von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten und mit Joghurt sowie Beeren servieren. Wer noch etwas Süße braucht, gibt etwas Ahornsirup oder Honig dazu.

Tipps: Wenn ihr lieber die herzhafte Variante bevorzugt, könnt ihr mit Zwiebeln, Tomate oder Champignons experimentieren. Zu den herzhaften Pfannkuchen kann man zusätzlich Schinken oder Wurst mit braten. Den Frischkäse zur Hälfte mit Feta oder Parmesan ersetzen, bringt Abwechslung in den Pfannkuchen.

Gesundheitstipps: Dieses Frühstück ist wieder sehr eiweißreich und bietet alle essentiellen Aminosäuren. Im Kokosmehl befinden sich viele Mineralstoffe, wie Eisen, Zink, Magnesium, Mangan, Kalium, Kalzium, Phosphor und Kupfer. Da wir Buchweizenmehl verwenden, ist der Pfannkuchen glutenfrei. Die Beeren punkten mit vielen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Also wieder ein Frühstück mit allen Nährstoffen.

Diese Rezepte könnten auch interessant sein: Vollkorn-Wraps, Quinoa-Porridge

Für Fragen und Ideen rund um das Thema Ernährung bin ich gern für euch da. Schreibt mir einfach in die Kommentare oder eine Mail.

Eure Karin Knorr

BOHNEN-TOPF MIT SPINAT

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juli 2020

Meine Lieben, heute habe ich wieder ein sehr einfaches Gericht für euch. Alles in einem Topf und recht schnell zubereitet. Alle Zutaten dieses Rezeptes habe ich immer in meinen Vorräten zu Hause. Daher kann ich flexibel sein.

Zutaten für 3-4 Portionen:

- 500 g weiße Riesenbohnen (gekocht)
- 400 ml Tomaten (aus der Dose)
- 2 mittlere Zwiebeln
- 2 große Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 50 g Parmesan (optional)
- 50 g Spinat (TK, frisch etwas mehr)
- 2 TL Gemüsebrühe (selbst gemacht)
- Öl zum Anbraten
- etwas Butter (optional)
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 125 g Polenta (optional)

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken, Rosmarinnadeln vom Stiel zupfen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin zufügen

ebenso die Brühe. Unter Wenden dünsten. Als Nächstes die Bohnen und Gewürze zufügen, mit Wasser ablöschen. Jetzt kommen Tomaten und der Spinat dazu. Unter Rühren etwa 10 Minuten köcheln lassen. Schon ist er fertig. Ihr könnt den Bohnentopf servieren.

Tipps: Ich habe Auflaufformen genommen und sie mit dem Eintopf befüllt, mit Parmesan bestreut und ein Flöckchen Butter darüber gegeben. Für 5 Minuten in den Backofen stellen und gratinieren. Als Beilage gab es Polenta (Rest vom Vortag) als Wölkchen in der Pfanne gebraten.

Gesundheitstipps: Der Bohnentopf ist sehr vitalstoffreich. So bieten die Bohnen neben vielen Ballaststoffen, essentielle Aminosäuren, B-Vitamine, Eisen, Kalium, Zink und vieles mehr. Wer seine Ernährung optimieren möchte, kann die Mahlzeit mit einem Löffel kaltgepresstem Öl und Kräutern servieren.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Schokomus aus schwarzen Bohnen

Braucht ihr Hilfe bei der Ernährungsumstellung oder habt Fragen, ich bin gern für euch da.

Eure Karin Knorr

SCHWARZER KOKOS-MILCHREIS mit Mango

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juli 2020

Heute habe ich etwas ganz besonderes für euch, meine Lieben. In den letzten drei Monaten war vieles anders als vorher. An manchen Tagen brauchte ich eine Umarmung, um Mut zu schöpfen. Bei mir hilft da fast immer der Milchreis von der Oma. Sie ist schon lange nicht mehr bei uns. Jedoch mit diesem Milchreis fühle ich einen ganz starken Bann zwischen uns. Mein erstes Rezept auf diesem Blog war ein Milchreis mit warmen Himbeeren. Wenn das nicht ein Grund ist, ihn wieder zu kochen. Heute gibt es einen schwarzen Reis von mir. Ich war selbst überrascht, wie lecker er ist.

Zutaten für 4 Desserts:

- 140 g schwarzen Reis
- 250 ml Kokosmilch (ich hatte Reis-Kokos-Milch)
- 1 Banane

- 1-2 EL Kokosraspeln (optional)
- 2-3 Walnüsse
- 1 reife Mango (alternativ 150 g TK)
- Saft einer halben Zitrone
- Reis-Süße (optional)
- Joghurt (ich hatte Kokosjoghurt)
- Minze (optional)

Zubereitung:

Den schwarzen Reis in der Reis-Kokos-Milch aufkochen und dann köcheln lassen bis die Milch aufgesaugt und der Reis weich ist. Abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Mango schälen und in Stücke schneiden oder ihr verwendet wie ich TK-Obst. Die Mango mit Zitronensaft und bei Bedarf mit Reissüße pürieren. Die Walnüsse ohne Fett in den Tiegel geben und anrösten. Ich hatte noch einige Kokoschips, die wurden gleich mit geröstet. Den Reis (zwei Esslöffel aufbewahren) in ein Gefäß geben und mit der Banane pürieren. Jetzt den körnigen Reis unter die Masse heben und in Gläser oder Schälchen füllen. Mit dem Mango-Püree auffüllen sowie mit Joghurt, Nüssen und Minze garnieren.

Tipps: Ich habe den Reis schon einige Male gekocht und verschiedene Zutaten genommen. Zum Beispiel Kuhmilch, griechischen Joghurt und Beeren. Jedes Mal war er sehr lecker. Auch könnt ihr den Reis mit Wasser kochen und erst beim Pürieren Milch hinzufügen. Achtet hier darauf, dass ihr weniger Milch benötigt, gebt sie schlückchenweise dazu. Jedes Mal ist dieses Dessert ein Hingucker und mega lecker.

Gesunheitstipps: Der schwarze Reis hat viel mehr Inhaltsstoffe, als sein weißer Kollege. Das liegt unter anderem daran, dass er nicht geschliffen wird und somit all das Gute unter der Schale erhalten bleibt. Er ist ein Vollkornreis, also sehr ballaststoffreich. Unter anderem sind Eisen, Magnesium, Zink und Phosphor, Mineralstoffe, die wir für ein gesundes Immunsystem benötigen. Das Dessert mit den Früchten ist eine tolle Kombination. Naschen und gesund essen ist so einfach!

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: Schokocreme aus schwarzen Bohnen, Quinoa-Porridge

Ich hoffe, euch gefällt dieser schwarze Milchreis. Probiert ihn aus und berichtet mir gern in den Kommentaren.

Bleib gesund und seid lieb gegrüßt,

eure Karin

ORIENTALISCHE PAPRIKA-PASTE

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juli 2020

Hallo meine Lieben, es ist immer noch nicht so, wie es einmal war. Da stellt sich mir die Frage, ob ich das überhaupt möchte? Ich habe so viel gearbeitet, dass sich in mir der Wunsch verstärkte, etwas kürzer zu treten und Zeit für Dinge zu haben, die schon lange auf meinem Zettel stehen. Mit einem Schlag hatte ich die Zeit, Dann wollte ich irgendwie den Zettel nicht abarbeiten. Vor zehn Jahren schrieb ich sehr viele Artikel und hatte soviel Freude daran, dass ich daraus mehr machen wollte. „Leider" entwickelte sich alles anders. Es ist immer noch so, dass es mir Spaß macht, für euch zu recherchieren und zu schreiben. Vielleicht kann ich das wieder aufleben lassen und euch hier den einen oder anderen Gedanken da lassen.

Ich mag sehr gern in fremde Töpfe schauen. Es ist egal, ob deutsche, italienische oder mediterrane Küche, ich lass mich einfach inspirieren. Genau so ist mein heutiges Rezept für euch entstanden. In einem Film habe ich vom besten Muhammara gehört – eine orientalische Paprika-Paste. Die musste ich unbedingt probieren. Hier gibt es meine Version.

Zutaten für 2 Personen:

- 3-5 Spitzpaprika (etwa 300 g)
- 50 g geriebenes Brot
- 50 g Tahin (Sesampaste)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 Spritzer Zitrone
- je einen halben TL Kurkuma und Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung:

Ihr benötigt ein hohes Gefäß und einen Pürierstab oder einen Mixer. Den Grill im Backofen anstellen. Die Paprikaschoten halbieren und von den Kernen befreien. In einer Auflaufform mit der Schnittfläche nach unten unter den Grill legen und so lange im Ofen lassen, bis die Schale Bläschen bildet und leicht dunkel wird. Das dauert höchsten 10 Minuten. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Die Paprikaschoten von der Schale befreien. Nun alle Zutaten in das Gefäß geben und pürieren. Die Paste passt gut zu Brot oder Gemüsesticks.

Tipps: Um euch die Arbeit zu erleichtern (siehe Video) könnt ihr eingelegt Paprika (Antipasti) verwenden. Den Dip könnt ihr mit einer Hand voll Walnüssen oder Nussmus statt Tahin aufpeppen. Ich habe alles probiert und finde meine Paste jedes Mal lecker.

Gesundheitstipps: Diese Paprika-Paste ist frei von gesättigten Fettsäuren und somit eine gesunde Alternative zu Wurst und Käse. Nüsse und Samen liefern sehr viele Vitalstoffe, unter anderem B-Vitamine und essentielle Fettsäuren. Diese unterstützen zum Beispiel unser Gehirn. Ebenso wird unser Cholesterinspiegel positiv beeinflusst.

Diese Dips könnten eure Ernährung ebenfalls „besser" machen: Hummus aus schwarzen Bohnen, Guacamole

Ich hoffe ich konnte euch mit dieser leckeren Paste ein wenig in den Orient entführen. (Ich konnte kein Land ausmachen, dass dieses Muhammara für sich beansprucht.)

Nun freue ich mich über eure Kommentare. Braucht ihr Tipps für eine bessere Ernährung, schreibt mir eine Mail, ich bin gern für euch da.

Bleibt gesund,

eure Karin Knorr

FEINE RADIESCHEN – BLÄTTER – SUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juli 2020

Hallo meine Lieben, ich habe nun doch sehr viel mehr Zeit als vor Corona. Am Anfang habe ich mich sehr schwer getan, überhaupt etwas anzufangen. Jetzt habe ich mich durch viele Kartons und gesammelte Werke durchgewuselt und bin auf interessante Rezept – Ideen gestoßen. Radieschen mag ich sehr gern. Verwende sie oft in Salaten, Suppen oder Dips. Die Blätter hatte ich bisher weggeworfen. Beim letzten Bund war es anders. Ich habe aus den Blättern und wenigen weiteren Zutaten eine leckere, cremige Suppe gekocht.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Radieschenblätter
- 5 Frühlingszwiebeln
- 200 g Spinat, frisch
- 1 EL Butter
- 400 ml Gemüsefond
- Creme Fraiche optional

Basics:

- Salz, Pfeffer, Chili, Muskat

Zubereitung:
Die Radieschenblätter sowie den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln komplett in kleine Ringe schneiden. In einem Topf die Butter so lange erhitzen, bis sie aufschäumt. Nun Frühlingszwiebeln in der Butter dünsten, bis sie zusammenfallen. Als Nächstes die Radieschen-Blätter und den Spinat dazugeben und etwa 2 Minuten köcheln lassen. Den Gemüsefond dazu gießen und aufkochen. Jetzt den Topf vom Herd nehmen und die Suppe pürieren. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Tipps: Ich empfehle diese Suppe als Vorspeise oder zum Abendessen mit einer Scheibe Brot. Ihr könnt auch Garnelen oder gebratenen grünen Spargel dazu servieren. Cremiger wird diese grüne Suppe, wenn ihr ein bis zwei Löffel Creme Fraiche unter die Suppe rührt. Lecker ist sie auch mit Kokosmilch. Probiert es einfach aus und berichtet mir, wie ihr sie aufgepeppt habt.

Gesundheitstipps: Frische Radieschenblätter enthalten Kalium, Eisen, Magnesium, Vitamin C und Senföle. Diese Suppe passt gut in die gesunde Ernährung unter anderem zur Gewichtsreduktion, zum Entschlacken oder bei Bluthochdruck.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: Gemüsebrühe DIY, Erdnusssuppe.

Radieschenblätter könnt ihr in Smoothies, Salaten oder Dips verwenden. Geschmacklich passen die Blätter auch in ein Pesto. Ich werde beim Kauf von Radieschen jetzt immer darauf achten, dass die Blätter frisch sind und sie verwenden. Weitere Rezepte gibt es bald hier auf meinem Blog.

Viel Spaß beim Experimentieren oder Nachkochen. Bleibt gesund.

Eure Karin Knorr