

GESUNDES FRÜHSTÜCK – eiweißreiche Brötchen

geschrieben von Karin Knorr | 8. Mai 2020



Hallo meine Lieben, ich bin mittlerweile 8 Wochen wegen Corona zu Hause. Mein Einkaufsverhalten hat sich sehr verändert. Ich versuche für 2 Wochen zu planen, kaufe Basics und habe verschiedene Zutaten als Tiefkühlkost. So kommt es auch vor, dass sich weder Brot noch Brötchen in meinem Vorrat befinden. Hierfür habe ich ein ganz einfaches Rezept für euch:

Zutaten für 4 Brötchen oder 8 Mini-Muffins

- 150 g kernige Haferflocken
- 150 g körniger Frischkäse
- 3 Eier
- 2 TL Backpulver (Weinstein)
- 1 Prise Salz
- 2 TL getrocknete Kräuter

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen. Die Masse sollte zähflüssig sein. Als Nächstes 4 Häufchen auf ein Backblech (mit Backpapier belegen) verteilen. Ich verteile den Teig am liebsten in Förmchen. Im Backofen brauchen sie 15 Minuten. Sie sind fertig, wenn sie eine schöne braune Farbe haben. Mit der Stäbchenprobe seid ihr auf der sicheren Seite.

Tipps: Abwechslung bringen andere Flocken, zum Beispiel aus Dinkel. Den Frischkäse könnt ihr gegen Magerquark austauschen. Ich mag die Brötchen als Muffin. Eine gute Idee auf einem Buffet oder eine kleine Vorspeise mit einem leckeren Dip.

Gesundheitstipps: Haferflocken haben sehr viele Nährstoffe. Unter anderem essentielle Aminosäuren, B-Vitamine und viele Ballaststoffe. Der Hüttenkäse bietet eine Extra-Portion an Eiweiß, ebenso die Eier. Diese Brötchen passen gut in die Gewichtsreduktion, sind empfehlenswert für Diabetiker und für alle, die sich gesund ernähren möchten. **Wichtig:** Von Natur aus ist der Hafer glutenfrei. Nur kann es bei handelsüblichem Hafer durch die Verarbeitung nicht garantiert werden. Bitte achtet hier auf die Zutaten-Liste.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Hummus](#), [Feta-Tomaten-Dip](#)

Ich wünsche euch allen viel Spaß beim Backen und Schlemmen,
eure Karin Knorr

FERMENTIERTE GEMÜSEBRÜHE – DIY

geschrieben von Karin Knorr | 8. Mai 2020



Hallo meine Lieben, heute habe ich endlich das Rezept für euch, welches ihr euch gewünscht habt. Ich verwende schon seit Jahren keine gekaufte Brühe mehr. Meist habe ich das Gemüse frisch mit gekocht. Ihr braucht nur sterile Gläser und eine Reibe, Mixer oder Küchenmaschine und schon könnt ihr beginnen.

Zutaten:

- 1 Kilo Gemüse (4 Möhren, 1 Lauch, 1/4 Sellerie, 3 Zwiebeln, 1 Paprika, 1 Chili, Petersilie)
- 100 g Meersalz (alternativ Himalaya Salz)

Zubereitung:

Das Gemüse schälen und gründlich waschen. Bei Bedarf trocken tupfen. Wer eine Küchenmaschine hat, gibt abwechselnd Salz und Gemüse zum Zerkleinern. Nun muss alles in Gläser gefüllt und mit einem Kochlöffel gut verdichtet werden. Anschließend gut verschließen. Fertig ist die Brühe. Im Kühlschrank hält sich das ganze etwa ein halbes Jahr (bei mir waren die 2 Gläser dann aufgebraucht). Pro Liter Wasser benötigt man etwa 1 gehäuften Esslöffel Brühe.

Tipps: Wer mit dem Pürierstab zerkleinern muss, püriert in kleinen Mengen. Mit der Reibe ist es etwas aufwendig, lohnt sich jedoch. Das Gemüse kann auch variieren. Blumenkohl oder Petersilienwurzeln passen sehr gut. Wer Liebstöckel (Maggikraut) hat, kann diese auch verwenden. Dieses Kraut gibt der Brühe einen besonderen Geschmack.

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

Dieser Tipp könnte euch auch interessieren: [Was macht die Petersilie so wertvoll?](#)

Viel Freude beim Probieren,

eure Karin Knorr

PASTA MIT PAPRIKASOSSE

geschrieben von Karin Knorr | 8. Mai 2020



Hallo meine Lieben, im Moment leben wir in einer Zeit, die uns schwer auf die Probe stellt. Viele können Ihrer Arbeit nicht nachgehen und müssen zu Hause bleiben. Wir sollten jetzt nicht, wie ich es normalerweise handhabe, täglich frisch einkaufen. So kann es passieren, dass wir Obst oder Gemüse haben, welches schnell verarbeitet werden muss, damit es nicht in den Müll landen muss.

Genau aus diesem Grund ist mein nächstes Rezept entstanden. Ich hatte diese leckeren gelben Paprikaschoten auf dem Markt gekauft und fast im Kühlschrank vergessen. Eigentlich wollte ich daraus einen Brotaufstrich machen. Dieser war zu flüssig geworden. Also wurde daraus eine Nudelsoße, die richtig lecker ist. Dazu gab es Kichererbsenpasta. Schaut selbst..

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Kichererbsennudeln
- 3 große gelbe Paprika
- 2 – 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Nussmus
- etwas Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

Zubereitung:

Paprika waschen, halbieren und von den Kernen befreien. Die Hälften mit den

Innenseiten nach unten auf ein Blech legen. Diese unterm Grill so lange im Ofen lassen, bis die Haut schwarz wird. Aus dem Ofen nehmen, unter einem feuchten Küchentuch abkühlen lassen und enthäuten. In der Zwischenzeit die Pasta kochen. Die übrigen Zutaten zum Paprika geben und pürieren. Mit den warmen Nudeln vermengen und servieren.

Tipps: Wer mag, kann diese Soße mit Chili und Petersilie verfeinern. Bei mir gab es ein gekochtes Ei dazu, weil ich es noch übrig hatte. Wer keinen Ofen hat, kann die Paprika auch in einer Pfanne rösten. Ihr könnt auch Nüsse verwenden. Diese in einer Pfanne rösten und mit pürieren.

Gesundheitstipps: Wenn Ihr Pasta aus Hülsenfrüchten verwendet, ist das Rezept glutenfrei und lowcarb. Die Kombination bietet viel Kalium, Calcium, Magnesium, B-Vitamine, Ballaststoffe und vieles mehr.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Kartoffelbrei](#), [Bolognese](#)

Ich freue mich, wenn euch diese Idee gefällt. Bleibt gesund und bis bald
eure Karin Knorr

BERLINER AUS DEM OFEN

geschrieben von Karin Knorr | 8. Mai 2020



Hallo meine Lieben,

die närrische Zeit ist bald vorbei. Berliner oder Pfannkuchen gibt es jetzt mit so vielen Füllungen in fast jedem Geschäft. Ihr möchtet Berliner selbst backen und scheut euch jedoch vor dem vielen Fett? Wir haben eine leckere Variante aus dem Ofen für euch. Für die Berliner verwenden wir Muffinförmchen. Es funktioniert auch auf einem Blech mit Backpapier.

Zutaten für 12 Pfannkuchen:

- 150 ml lauwarme Milch
- 1/2 Würfel frischer Hefe
- 50 g weiche Butter
- 350 g Mehl
- 60 ml Ahornsirup
- 1 Ei

- 1 Prise Salz
- Marmelade
- Butter + ReissüÙe zum Verzieren

Zubereitung:

Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Die zerlassene Butter (abgekühlt), das Ei sowie Ahornsirup und Salz zufügen. Alles gut verrühren. Jetzt das Mehl portionsweise dazu geben. Das Ganze zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wer eine Küchenmaschine hat, kann diese gern verwenden. Der Teig soll nun an einem warmen Ort abgedeckt etwa 1 Stunde gehen. Danach den Teig mit Mehl bestäuben und in 12 gleich große Stücke teilen. 1 Teigstück nehmen, zur Kugel formen, eine Mulde hinein drücken und diese mit Marmelade füllen. Das Bällchen gut verschließen und mit der Nahtstelle nach unten in die Muffinform geben. Den Ofen auf 180 Grad O/U vorheizen, die Berliner abgedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen. Als Nächstes die Muffinform in den heißen Ofen geben und für etwa 12-15 Minuten backen. Die Arbeitsschritte haben wir für euch in einem kleinen Video festgehalten.

Tipps: Beim nächsten Mal werden wir die Berliner ohne Marmelade backen und diese danach mit einer Tortenspritze befüllen. Wir haben Dinkelmehl verwendet. Dadurch sind sie etwas kompakter, jedoch sehr lecker.

Gesundheitstipps: Wir haben keinen raffinierten und viel weniger Zucker als in herkömmlichen Berlinern verwendet. Durch das Backen im Ofen spart ihr Fett. Dadurch könnt ihr ohne Reue naschen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Quarkbällchen aus dem Ofen](#) , [Westfälische Götterspeise](#)

Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit.

Eure Karin Knorr

ERDNUSSSUPPE MIT ERBSEN

geschrieben von Karin Knorr | 8. Mai 2020



Hallo meine Lieben,

das Wetter ist richtig unberechenbar. Es ist stürmisch, regnet und ist kalt. Am anderen Tag ist es wieder warm und es scheint die Sonne. Unser Körper muss sich darauf einstellen. Bei vielen ist eine Erkältung die Folge. Suppen sind dann genau richtig. Wenn ihr meine Aktivitäten verfolgt, wisst ihr, dass ich Suppen sehr liebe. Also serviere ich heute eine neue Suppen Idee.

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Erdnussmus
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 200 ml Kokosmilch
- 2 Möhren
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- Basics: Salz, Pfeffer, Chili, Öl, 1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung:

Möhren in Scheiben schneiden, Schalotte und Knoblauch würfeln. Beides in erhitztem Öl andünsten. Erdnussmus dazugeben und mit rösten, Als Nächstes Möhren und Erbsen dazugeben mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, aufkochen und abgedeckt 10-15 Minuten garen. Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer abschmecken, Sahne leicht anschlagen. Suppe in Tassen oder dekorative Gläser füllen und servieren.

Tipps: Als Deko könnt ihr die Suppe mit einem Schuss aufgeschlagener Sahne aufpeppen. Wie ich es auf dem Foto festgehalten habe. Die Brühe bereite ich mir immer aus selbst gemachter Gemüsepaste zu. Wer es mag, kann die Suppe mit Chili würzen. Petersilie vervollständigt bei mir fast jedes Gericht.

Gesundheitstipps: Nüsse und Erbsen sind sehr nährstoffreich. Unter anderem gehören beide zu den magnesiumreichsten Lebensmitteln. Weiterhin bieten die Erbsen und Nüsse Eisen, Kalium, Zink, Mangan, Kupfer sowie B – Vitamine. Sie besitzen essentielle Aminosäuren. Die Ballaststoffe in den Hülsenfrüchten unterstützen unsere Verdauung.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Reispfanne](#), [Erbsensüppchen](#)

Ich hoffe, euch gefällt diese Rezept Idee und freue mich über euer Feedback.

Alles Liebe,

eure Karin Knorr