

# GEFÜLLTE BREZELN

geschrieben von Karin Knorr | 9. November 2019



Hallo meine Lieben,  
es ist Sankt Martin, ich habe Hefeteig übrig, also könnte ich doch Brezeln backen. Heute habe ich eine herzhaftere Variante aus Pizzateig für euch. Dies ist eine schöne Alternative zur herkömmlichen süßen Brezel.

## **Zutaten für 6 Brezeln:**

- [Hefe – Teig für ein Blech](#)
- 150 g Feta
- 1 Handvoll Kräuter
- 4 getrocknete Tomaten
- Sesam

## **Zubereitung:**

Als erstes den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kräuter und Tomaten klein schneiden, Feta mit einer Gabel zerdrücken. Alles miteinander vermengen. Den fertigen Teig ausrollen und in etwa 5 cm breite Streifen schneiden. Im mittleren Bereich die Käsefüllung auf den Teig geben und zu einer Wurst rollen. Die Rollen zu einer Brezel formen, mit Wasser bestreichen und für etwa 20 -25 Minuten in den Ofen schieben. Wie ich das gemacht habe, könnt ihr auf meinem YouTube – Kanal sehen.

**Tipps:** Von erfahrenen Bäckerinnen habe ich gelernt, dass man Hefeteig auch gern einfrieren kann. So hätte man für überraschenden Besuch immer etwas in Reserve. Wer keine Brezeln backen möchte, kann daraus auch Pizzabrötchen oder Schnecken formen.

*Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelette](#).*

Viel Spaß beim Nachbacken. Wenn ihr die Brezeln ausprobiert, schreibt mir in die Kommentare, wie sie euch gelungen sind.

Ich freue mich über eure Beiträge.  
Eure Karin

---

# FETA – TOMATEN – DIP

geschrieben von Karin Knorr | 9. November 2019



Ich esse sehr gern Feta. Mit diesem Käse kann man so viele Gerichte aufpeppen. Heute zeige ich euch einen ganz einfachen Brotaufstrich.

## **Zutaten:**

- 250 g Feta
- 250 g Frischkäse
- 5 getrocknete Tomaten
- $\frac{1}{2}$  Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

## **Zubereitung:**

Paprika, Tomaten, Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Frischkäse verrühren. Nun die restlichen Zutaten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**Tipps:** Ihr könnt auch hier wieder nach eurem Geschmack variieren. Wer es schärfer möchte, kann frischen oder getrockneten Chili in den Aufstrich geben.

Hier findet ihr weitere leckere Rezepte: [Dips, Aufstriche und Pesto](#)

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin

---

# HUMMUS aus schwarzen Bohnen

geschrieben von Karin Knorr | 9. November 2019



Hallo meine Lieben, letztens hatte ich wieder einmal die schwarzen Bohnen in der Hand gehabt und mitgenommen. Sie gehören zur Zeit zu meinen Lieblingen. Sie sind reich an Eiweißen und bieten uns eine ganze Palette an Vitaminen und Mineralstoffen. Heute habe ich Hummus aus den schwarzen Bohnen für euch zubereitet. Ihr braucht wenige Zutaten und noch weniger Zeit. Dieser Aufstrich gelingt immer.

## **Zutaten:**

- 1 Dose schwarze Bohnen (etwa 400g)
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer

## **Zubereitung:**

Hier brauche ich gar nicht viel schreiben. Alles in einen Mixer geben und zu einer glatten Creme pürieren. Diese Creme schmeckt auf Brot, aber auch als Beilage.

**Tipp:** Das Hummus könnt ihr nach eurem Geschmack abändern. Die Petersilie weglassen oder andere Gewürze verwenden. Ich könnte mir auch Nüsse im Hummus vorstellen. Probiert es einfach aus und erzählt mir von euren Erfahrungen. Die Paste hält sich etwa eine Woche im Kühlschrank und passt zu Brot, zu Gemüsesticks, zum Grillen oder Reisgerichten. Uns schmeckt sie fantastisch. Natürlich gibt es dazu auch ein Video auf Youtube. Dort seht ihr, wie schnell so eine Paste zubereitet ist.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Guacamole](#) oder [Ajvar](#)

Viel Freude beim Zubereiten wünscht euch

eure Karin Knorr

---

# BIRNEN – SCHICHT – DESSERT

geschrieben von Karin Knorr | 9. November 2019



Meine Lieben, es gibt noch ein Dessert. Dieses ist sehr schnell zubereitet, leicht und lecker. Die Zutaten können auch bei diesem Rezept nach Lust und Laune verändert bzw. angepasst werden. Heute verwenden wir selbstgemachtes Birnenmus, da die Birne jetzt Saison hat, beziehungsweise Lagerware ist.

## **Zutaten für 4-6 Desserts:**

- 300 g Mascarpone
- 200 g Quark
- 150 ml Sahne
- 250 g Birnenmus (alternativ Apfelmus)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Honig
- Etwas Vanille
- optional Knuspermüsli

## **Zubereitung:**

Die Sahne aufschlagen. Quark und Mascarpone in eine Schüssel geben. Mit zwei Esslöffeln Birnenmus, Zimt, Honig und Vanille verrühren. Die Sahne unterheben. Die Quarkmasse schichtweise mit dem Birnenmus in die Gläser oder Schälchen schichten.

**Tipps:** Ich mag es gern etwas knusprig. Daher verwende ich sehr oft selbst gemachtes Granola. Dieses könnt ihr ebenfalls zwischen die Schichten geben.

**Gesundheitstipps:** Birnen und Äpfel haben viel zu bieten. Sie senken den Cholesterinspiegel, helfen bei Gicht, Rheuma, Arterienverkalkung, beugen Zahnfleischbluten vor. Äpfel und Birnen haben viele Ballaststoffe und sind somit gut für den Darm.

Meine Saisonlieblinge: Grünkohl, Kürbis, Sellerie, Wirsing, Quitten

Dieses Dessert könnte euch auch gefallen: [Westfälische Götterspeise.](#)

Viel Freude beim Zubereiten,

## SCHOKO-CREME aus schwarzen Bohnen

geschrieben von Karin Knorr | 9. November 2019



Hallo meine Lieben, fahrt ihr genauso wie ich auf Desserts ab? Ich habe etwas ausprobiert, dass ich unbedingt mit euch teilen muss. Ich bin ja immer auf der Suche nach Zuckeralternativen und wie ihr schon mitbekommen habt, süße ich oft mit Obst. Meine Kombination heute ist ziemlich spannend. Aus Bananen und Bohnen ist ein leckeres Dessert geworden, dass ihr unbedingt ausprobieren solltet.

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 140 g schwarze Bohnen
- 1 Banane
- 15 g Mandeln (oder Nüsse eurer Wahl)
- 1 TL Kakaopulver
- 50 ml Mandelmilch (alternativ Soja-, Hafer- oder Kokosmilch)
- 50 g Mandelmus
- 40 g Ahornsirup (oder Süße eurer Wahl)
- 1 Prise Salz

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer Creme verarbeiten. In Gläser abfüllen und mit Früchten (Beeren) und Minze servieren.

**Tip:** Wer diese Art von Dessert mag, kann die Zutaten auf Vorrat haben und das Schoko-Mus in wenigen Minuten zubereiten. Bei den Zutaten könnt ihr wie immer variieren.

**Gesundheitstipps:** Die schwarzen Bohnen sind wie alle Hülsenfrüchte, reich an Proteinen. Dieses Protein in den schwarzen Bohnen hat allerdings eine Besonderheit: es ähnelt sehr stark dem tierischen Eiweiß und ist somit eine

vollwertige Alternative zu Fleisch und Milchprodukten. Neben Ballaststoffen, Vitaminen A und B enthalten schwarze Bohnen jede Menge Mineralstoffe und Spurenelemente. Das wären unter anderem Calcium, Zink, Eisen, Kalium und Magnesium. Ungesättigte Fettsäuren können auf natürliche Weise den Cholesterinwert senken.

Dieses Dessert könnte ich auch gefallen: [Schokoladenmus mit Himbeeren](#)

Viel Spaß beim Probieren.

Eure Karin