

ERDBEEREN – SAMMELNUSSFRUCHT

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juni 2019



Ihr möchtet saisonal und regional essen. Jetzt haben die Erdbeeren Saison. Diese super leckere und Gesunde Beere ist vielseitig einsetzbar. Seht selbst...

QUINOA – SALAT mit Radieschen

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juni 2019



Ich suche immer wieder nach Rezepten, die in eine gesunde und moderne Ernährungsweise passen. Ihr sucht Rezepte mit wenigen Zutaten, die gut in den Alltag passen. Heute habe ich einen richtig leckeren Salat, der meine und eure Erwartungen erfüllt. Dieses Gericht ist ausgewogen und eine richtige Vitalstoff-Bombe. Denn Quinoa, das Korn der Inkas, ist aus meiner Sicht ein Superfood. Dazu könnt ihr in meinem Artikel ([siehe hier](#)) noch viel mehr lesen. Der Quinoa-Salat schmeckt warm oder auch kalt sehr gut. Schaut selbst...

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Quinoa
- 1/2 Bund Radieschen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Romana-Salat
- 1 Chili
- 1 Zitrone
- optional 50 g Feta

Für das Dressing:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 60 ml Orangensaft
- 1 EL Himbeeressig
- 3 EL Öl
- Chili

Zubereitung:

Quinoa waschen und im Verhältnis 1:2 mit Wasser (nach Packungsanleitung) etwa 15 Minuten kochen. Nun die Zutaten fürs Dressing in einem hohen Gefäß pürieren. Gemüse in feine Scheiben und Zitrone in Spalten schneiden, Feta zerkrümeln. Den Salat zupfen oder die Blätter als Schiffchen verwenden.

Quinoa in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben und sofort mit dem Dressing vermischen. So verbinden sich die Aromen optimal. Nun die restlichen Zutaten hinzufügen und fertig ist unser leckerer Salat.

Tipp: Ihr könnt den Quinoa-Salat zum Beispiel, wie ihr es auf dem Foto seht, im Salatblatt servieren und habt eine tolle Idee für Fingerfood. Der Salat schmeckt am nächsten Tag mindestens genauso gut, also eine tolle Mahlzeit für die Arbeit, Schule oder Picknick. Der Salat schmeckt natürlich auch mit einem Dressing eurer Wahl.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Quinoa – Sommersalat](#)

Wenn ihr dieses oder andere Rezepte ausprobiert, freue ich mich über ein Feedback von euch, gern auch als Foto bei Instagram mit dem #mitknorrfit.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

[SPARGEL – die ganze Welt ist wie verhext...](#)

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juni 2019



... weil jetzt der Spargel wächst!

Wenn ich ehrlich bin, mochte ich ihn früher nicht besonders. Meine Oma hatte in ihrem Garten so ein kleines Beet und ich konnte nicht verstehen, dass jedes Jahr im Frühling voller Aufregung der erste Spargel gestochen wurde. Irgendwie wurde ich wohl auch verhext und sage zu einem Spargelcremesüppchen heute nicht mehr nein!



Spargel – Bild aus 2007

Spargel in der Vergangenheit

Wusstet ihr, dass die Ägypter, Griechen und Römer Spargel als Aphrodisiakum einsetzten? Bereits um 3000 vor Christus wussten sie im Reich der Pharaonen die harntreibende und angeblich aphrodisierende Wirkung zu schätzen.

Spargel als Heilkraut

Hierzulande zeigen mittelalterliche Kräuterbücher Spargel hauptsächlich als Heilpflanze gegen Blasen-, Leber-, Nieren- und Harnerkrankungen. Spargel entwässert und wird deshalb auch zum Entschlacken gegessen. Das richtige Gemüse, um im Frühling ein wenig die Pfunde purzeln zu lassen. Neben sehr vielen Mineralstoffen wie unter anderem Kalium, Kalzium, Phosphor und Stickstoff enthält der Spargel viele [Purine](#). Aus diesem Grunde sollte man beim Verzehr ein wenig achtsam sein.

Spargel in unserer Küche

Heute ist der Spargel das begehrteste Saisongemüse. Damit wir den Spargel auch genießen können, sind einige kleine Dinge zu beachten. Unter anderem ist es wichtig, den weißen Spargel vom „Kopf“ zum „Fuß“ zu schälen, sonst wird er holzig. Von dem grünem Spargel muss nur der Fuß abgeschnitten werden. Dieser kann auch roh gegessen werden. Auch sollte man ihn nicht lange lagern. Und dieses nur in einem feuchtem Tuch im Kühlschrank. Mit dem Spargel kann man so

viele tolle Gerichte zaubern. Am leckersten ist er frisch gedämpft zu Pellkartoffeln und etwas Butter. Wir bereitet ihr Spargel zu, was ist euer schönstes Spargelgericht? Schreibt mir, ich koche es gern nach.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Scharfe Spargelsuppe](#), [Spargel-Erdbeer-Salat](#)

Also auf in die Spargelsaison und guten Appetit wünscht euch

eure Karin Knorr

BÄRLAUCH – Kräfte wie ein Bär

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juni 2019



.....soll man erlangen, wenn man ihn isst. Daran glaubten schon die alten Germanen.

Bärlauch ist im Moment wieder in aller Munde. Jetzt kann man ihn im Wald, im Garten oder auf dem Markt sammeln. Viele Knoblauchliebhaber greifen jetzt lieber zu Bärlauch, weil dieser keinen üblen Geruch hinterlässt. Neben diesem Vorteil hat Bärlauch noch vieles mehr zu bieten. Meine Recherche hat wieder viele interessante Dinge an den Tag gebracht.

Bärlauch in der Vergangenheit

Schon im Mittelalter wurde wegen des starken Geruchs, Bärlauch als vertreibende Kraft genutzt. Insbesondere gegen Blutsauger und Vampire. Die Römer verwendeten den Saft vom Bärlauch und Koriander als Liebestrank. Er sollte auch bei „angehexter“ Impotenz helfen.

Bärlauch als Heilkraut

Die Germanen setzten das bärenstarke Kraut schon zu ihrer Zeit ein. Die Pflanze reinigt und entgiftet den ganzen Körper. Ewig kränkelnde Leute sollten den Bärlauch verehren wie Gold. Kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Darm und Blut. Die jungen Leute würden aufblühen wie Rosenspaliiere und aufgehen wie ein Tannenzapfen an der Sonne! Mehr brauche ich doch dazu gar nicht zu sagen....

Bärlauch in unsere Küche

Bärlauch kann man vielseitig verwenden. Zum Beispiel als Pesto zu Nudeln, in der Kräuterbutter, im Dip oder pur auf einer Scheibe Brot. Es ist einfach zuzubereiten und schmeckt. Am wirkungsvollsten ist Bärlauch in der kalten Küche. Hier kommen die Inhaltsstoffe zur vollen Geltung. Zum Beispiel ist Bärlauch reich an Vitamin C und an Eisen.

Bärlauchöl: Drei Hand voll Bärlauchblätter werden grob zerkleinert und mit kaltgepresstem Öl übergossen. Dieses wird lichtgeschützt zirka 4 Wochen gelagert und dann durch ein Sieb gefiltert. Das Öl kommt jetzt in dunkle Flaschen und hält monatelang. Weitere Rezepte findet ihr hier: [Bärlauchsüppchen](#), [Bärlauchdip](#)

Nun kann ich nur noch hoffen, dass diese wahnsinnigen Kräfte auch bei mir Einzug halten, damit ich immer frisch und fröhlich und natürlich kompetent für euch da bin.

Ich wünsche euch eine schöne Zeit

eure Karin Knorr

CREME TÖRTCHEN mit Beeren

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juni 2019



Hallo meine Lieben,

noch ein kleiner Tipp für euch zu Ostern. Ich habe euch für die Kaffeetafel ein kleines Törtchen zubereitet. Ich liebe diese kleinen Teilchen – Beeren, Sahne, Mascarpone und ein Boden aus selbstgemachtem Granola. Alles ohne Zucker.

Folgende Zutaten benötigt ihr für 6 Törtchen:

- 6 EL Granola
- 3 EL Butter
- 200 g Mascarpone
- 100 g Griechischer Joghurt
- 200 ml Schlagsahne
- Beeren eurer Wahl
- optional 1 TL San Apart (Sahnesteif)

- optional Vanille, Zitronenabrieb, Zimt oder Honig

Zubereitung:

Die Butter in einem Tiegel erwärmen. Wenn sie flüssig ist, Granola dazu geben, bis die Butter aufgesaugt ist. Die Masse auf kleine Förmchen verteilen und abkühlen lassen.

Nun die Creme zubereiten. Als Erstes Mascarpone in eine Schüssel geben und mit Joghurt verrühren. Die Sahne fest aufschlagen und unter die Creme geben. Wegen des hohen Fettgehalts verwende ich keinen Zucker. Dafür nehme ich Zitrone, Vanille oder Zimt. Wer mag, kann mit etwas Honig süßen. Jetzt Creme und Früchte abwechselnd schichten und ab in den Kühlschrank.

Über Nacht fest werden lassen. Vor dem Servieren mit Beeren garnieren.

Tipp: Wer das Törtchen etwas schlanker haben möchte, kann den Joghurt gegen Quark austauschen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Apfelpfannkuchen](#), [Schoko-Küchlein](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Ausprobieren. Gern dürft ihr meine Beiträge teilen. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr