

FLADENBROT

geschrieben von Karin Knorr | 17. April 2019



Ihr wünscht euch weitere Brotrezepte von mir. Es gibt heute ein Fladenbrot für euch. Ich habe bei diesem Brot Vollkorn-Dinkelmehl verwendet.

Zutaten:

- 500 g Vollkornmehl
- 2 EL Leinsamen
- 1-2 TL Kräutersalz
- 3 EL weißen Sesam
- 1x Weinstein-Backpulver
- 500 ml Wasser
- schwarzen Sesam

Zubereitung:

Leinsamen mit 40 ml Wasser mischen und für 20 Minuten quellen lassen. Den Rest der trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Wasser und Leinsamen dazu geben und zu einem glatten Teig verrühren. In eine Backform geben und für 50 bis 60 Minuten bei 250 Grad (nach etwa 30 Minuten auf 200 Grad stellen) backen. Damit es knuspriger wird, stelle ich ein Schälchen Wasser mit in den Ofen.

Tipps: Ihr könnt gern Flocken, Nüsse oder Kerne unter den Teig rühren, so wird das Brot noch reichhaltiger. Ich bewahre das Brot im Kühlschrank auf oder friere es mir in Scheiben ein. Da keine Konservierungsstoffe enthalten sind, könnte es schnell verderben.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Granola](#), [Kürbisbrot](#) [Buchweizenwaffeln](#)

Ich hoffe, ihr habt Freude an diesem Rezept, backt es nach und berichtet in den Kommentaren. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Menemen

geschrieben von Karin Knorr | 17. April 2019



Heute zeige ich euch eine neue Frühstücksidee. Als ich noch zu Hause bei meinen Eltern wohnte, gab es dieses Rührei im Sommer mit frischen Tomaten recht oft. Bei meinen türkischen Freunden gibt es Menemen zum ausgiebigen Frühstück oder Brunch. Ich habe es jetzt wieder öfter auf meinem Tisch, weil es einfach lecker ist.

Zutaten für 4 Personen:

- 4-5 Eier
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 grüne Spitzpaprika
- 1 Dose Tomaten
- Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse kleinschneiden. Etwas Öl in die Pfanne geben und Zwiebeln sowie Paprika darin kurz anbraten. Als Nächstes kommen die Tomaten dazu. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Jetzt bekommen die Eier ihren Auftritt und gesellen sich zu der Paprika-Tomaten-Mischung. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und so lange rühren und braten, bis die Eier vollkommen gar sind. Es kann serviert werden.

Tipps: Ich garniere immer mit Petersilie und Chili. Wenn ihr andere Gemüsesorten lieber esst, könnt ihr diese gern verwenden. Dann ist es halt ein ganz anderes Rezept. Jedoch genauso lecker.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelette](#), [Quinoa-Pfannkuchen](#)

Ich hoffe, euch gefällt auch dieses Rezept und freue mich über euer Feedback. Alles Liebe wünsche ich euch,

eure Karin Knorr

DREIERLEI vom Kartoffelbrei

geschrieben von Karin Knorr | 17. April 2019



Ich esse super gern Kartoffelbrei und habe schon einige Varianten ausprobiert. Mein Favorit ist der herkömmliche Stampf nach Omas Rezept. Wir benötigen wenige Zutaten und ich bin der Meinung, dass er immer gelingt. Alle Rezepte vom Stampf können **kleine Kinder** essen. Bei Säuglingen sollten man die Zwiebel weglassen und je nach Alter die Milch durch Öl ersetzen.

Zutaten für 4 Personen:

- 8 mittelgroße Kartoffeln (mehligkochend)
- 1 Zwiebel
- 2 – 3 EL Butter
- 100 ml Milch
- Petersilie
- Basics: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Wenn es schnell gehen soll, etwa 1,5 Liter Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Als Nächstes die Kartoffeln und die Zwiebel schälen, beides vierteln und mit dem Wasser etwa 25-30 Minuten kochen. Die Kartoffeln abgießen und etwa ein Glas Wasser beiseitestellen. Nun die Butter und lauwarme Milch zu den Kartoffeln geben. Mit dem Kartoffelstampfer die Kartoffeln zu einem cremigen Brei verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie klein schneiden und den Kartoffelbrei garnieren.

Tipps: Wenn die Konsistenz zu fest ist, kann man das Kochwasser oder etwas Milch zufügen und noch einmal gut rühren.



Für die **2. Variante** kann ein Teil der Kartoffeln durch Möhren und Süßkartoffeln ersetzt werden. Fangt das Kochwasser auf und verwendet etwa 100 ml davon sowie 2-3 Esslöffel Öl, um die Kartoffeln zu stampfen. Als Nächstes mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie garnieren.



Nun kommt die Avocado ins Spiel und wir haben eine **3. Variante** vom Kartoffelbrei. Hier werden wie in Variante 1 die Kartoffeln gekocht, das Kochwasser wird aufgefangen (etwa 100 ml) und mit einer reifen Avocado unter die Kartoffeln gestampft. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie garnieren.

Hier noch einige Ideen zum Kartoffelstampf: [Süßkartoffelbrei mit Schmand](#), [Avocado-Kartoffelbrei](#)

Ich habe euch jetzt viele leckere Rezepte zum Kartoffelbrei gezeigt und hoffe, ihr seid ebenso begeistert wie ich.

Viel Spaß beim Nachkochen. Schreibt mir doch, welcher euer Liebling ist.

Bis bald, eure Karin

[KOKOS HERZEN – frei von](#)

Industriezucker

geschrieben von Karin Knorr | 17. April 2019



Hallo Ihr Lieben,

ich habe wieder ein tolles Rezept für euch. Heute eine Leckerei zum Kaffee oder für die Lunchbox. Die Kekse sind wie immer frei von Industriezucker, super schnell zubereitet und eignen sich, um sie mit **Kindern** zu backen. Probiert es einfach aus, ihr werdet überrascht sein.

Zutaten:

- 50 g Kokosöl
- 1 EL Nussmus
- 100 g Quark
- 120 g Dinkelmehl
- 80 g Kokosmehl
- 1/2 Päckchen Backpulver (Weinstein)
- 5 EL Milch
- 1 Ei
- 4 TL Kokosblütenzucker

Zubereitung:

Zu Beginn den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Kokosöl auslassen mit den restlichen Zutaten nach und nach vermischen. Mit dem Rührgerät oder der Hand zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa einen halben Zentimeter hoch ausrollen. Nun ausstechen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Ofen etwa 15 – 20 Minuten backen (bis sie goldbraun sind).

Tipp: Habt Ihr Lust, die Kekse mit Zucker zu bestäuben, empfehle ich euch Reissüße. Ich habe sie auch mit Tierformen ausgestochen. Das freut sicherlich auch Kinderherzen.

Gesundheitstipp: Dieses Rezept ist ohne raffinierten Zucker gebacken. Auch sind sie wenig gesüßt, so dass sie für Kinder gut geeignet sind. Wir Erwachsenen haben großen Einfluss auf den Zuckerkonsum unserer Kinder. Daher sollten wir versuchen, weniger süß zu kochen oder zu backen. Das wirkt sich

auch positiv auf ihre Gesundheit aus. (zum Beispiel Zahngesundheit, Gewicht)

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gebäck, Kuchen, Brot](#)

Viel Freude beim Ausprobieren. Eure Fotos dazu könnt ihr gern auf Instagram oder Facebook posten und mich verlinken.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

OFENGEMÜSE mit Hummus

geschrieben von Karin Knorr | 17. April 2019



Hat sich Besuch angesagt? Möchtet ihr euren Lieben eine leckere Mahlzeit bereiten? Da habe ich etwas für euch. Gemüse aus dem Ofen. Letztens habe ich dieses zu Stäbchen geschnitten und mit Kindern aus dem Kindergarten als bunte Pommes gegessen. Zu dem Gemüse passen verschiedene Dips, Pasten oder Soßen. Wir haben heute Hummus dazu gegessen. Mh, das war lecker.

Zutaten für 4-6 Personen:

Verschiedene Gemüsesorten nach Saison und Geschmack

- Möhren
- Pastinaken
- Aubergine
- Paprika
- Süßkartoffeln
- Kartoffeln
- Tomaten
- schwarze Oliven
- Zwiebel und Knoblauch
- Öl

- Hummus ([Rezept hier](#))

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Verschiedene Gemüsesorten beliebig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Öl beträufeln und für 20-30 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Aus dem Ofen holen und salzen. Das fertige Gemüse mit dem Hummus servieren.

Tipps: Ihr könnt natürlich für mehr Geschmack Kräuter wie Rosmarin und Oregano verwenden.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Fingerfood mit Sour Cream](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Überrascht eure Kinder, Partner, Freunde...

Eure Karin