HERBSTLICHER GENUSS – Meine Lieblingsrezepte mit Kürbis

geschrieben von Karin Knorr | 3. Oktober 2023



Hallo meine Lieben,
der Sommer verabschiedet sich langsam, der Herbst steht in den Startlöchern und das Laub schimmert gelb, orange und braun. Diese Farben erinnern mich direkt an die vielen, leckeren Kürbis-Sorten. Sie haben jetzt Saison. Ich mochte als Kind den Kürbis gar nicht. Doch jetzt kann ich nicht genug davon bekommen. Viele gestalten an Halloween die Kürbisse zu „bösen“ Fratzen und stellen sie mit Lichtern vor die Tür, um Geister zu vertreiben. Dieser Brauch stammt ursprünglich aus Irland, wurde jedoch später heiter in Amerika und Frankreich gefeiert. Ich esse ihn doch lieber.

Ich habe fünf leckere Gerichte mit Kürbis für euch:

- Kürbis Pasta – immer wieder eine leckerer Alternative zur Tomatensoße.
- Kürbis Salat mit Tomaten (und Feta) – hier läuft mir schon beim Aufschreiben das Wasser im Mund zusammen, so lecker.
- Kürbis Gnocchi mit Champignons – macht ein wenig Arbeit, ist auch richtig gut. Ich bereite immer mehr zu und friere die Gnocchi als Vorrat ein.
- Hokkaido Suppe – einfach, schnell und lecker.
- Kürbisbrot – mache ich immer wieder gern.

Tipps: Bereitet gern Kürbismus vor und verarbeitet es unter anderem in meinen Brotrezepten, Müsli, Porridge oder Smoothie. Wer es mag, kann viele meiner Gerichte mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl aufpeppen.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido zum Beispiel ist sehr vitalstoffreich. Besonders die Schale hat es in sich. Noch ein Grund, die Schale mitzuessen, denn sie enthält extra viel Beta-Karotin! Außerdem hat Kürbis Vitamin A, B1, B2 und B6, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor zu bieten. Mit dieser Kraft schützt er unser Immunsystem und wirkt antioxidativ. Ballaststoffe und wenige Kohlenhydrate machen den Kürbis zu einem Superfood.

Welche Kürbisgerichte esst ihr am Liebsten? Schreibt mir gern, darüber freue ich mich.

Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin

ZUCCHINI ZEIT – Meine Lieblingsrezepte

geschrieben von Karin Knorr | 3. Oktober 2023



Hallo meine Lieben,
in diesem Beitrag dreht sich alles um die Zucchini. Ich koche sehr gerne mit ihr und habe schon so Einiges ausprobiert. Hier möchte ich euch meine Lieblingsrezepte zeigen. Auch auf meiner Instagram Seite findet ihr tolle Rezept-Ideen mit Zucchini.

Meine fünf Lieblinge:

- ZUCCHINI BROT – gelingt immer und ist super lecker.
- ZUCCHINI CANNELLONI – meine Familie liebt dieses Gericht.
- MAMAS ZUCCHINI SUPPE – ich mag es, wenn Mama uns bekocht. Diese leichte Suppe passt sehr gut zum Sommer.
- RATATOUILLE MIT PARMESAN – hier muss man gar nicht viel erzählen, schmeckt einfach.
- PENNE SALSICCIA – ich liebe Pasta. Eine schöne Abwechslung zu herkömmlichen Pasta Gerichten.

Tipps: All meine Rezepte sollen eine Inspiration für euch sein. Ihr könnt gern mit verschiedenen Gemüsesorten, frischen Kräutern, Nüssen, Kernen oder Gewürzen experimentieren.

Gesundheitstipps: Die Zucchini ist kalorienarm und ballaststoffreich. Sie glänzt mit super Nährstoffen wie den Vitaminen Beta-Carotin, K und B sowie den Mineralstoffen Kalzium, Magnesium und Eisen. Wer öfter Zucchini isst, fördert somit seine Verdauung, stärkt sein Immunsystem hält seinen Blutzucker in Balance und stärken die Augen.

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr probiert diese Rezepte aus. Schreibt mir in die Kommentare, wie es euch gelungen ist. Ich freue mich über euren Feedback.

Bis bald,

eure Karin

BANANENSUPPE – einfach und lecker

geschrieben von Karin Knorr | 3. Oktober 2023



Hallo meine Lieben, wer mir schon länger folgt, weiß, dass ich sehr achtsam mit Lebensmitteln umgehe. Ich bekam von meinem Nachbarn überreife Bananen und wollte daraus etwas zaubern. Beim Recherchieren fand ich eine Idee, die sich für mich spannend anhörte. Einige Zutaten hatte ich zu Hause, andere nicht. Also kreierte ich ein neues Rezept, welches auch mich überrascht hat.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 überreife Bananen
- 400 ml Kokosmilch
- 2 kleine Zwiebeln
- 4 EL Erdnussmus
- 300 ml Gemüsebrühe

Basics:

- 2 EL Rapsöl
- 1 Chili (alternativ Flocken)
- 1 TL Kurkuma, Salz & Pfeffer
- Minze (optional)
- Saft ½ Zitrone (alternativ etwas Zitronenessig)
- Kernmischung (optional)

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden, mit der ebenfalls geschnittenen Chili in Rapsöl andünsten. Die geschälten Bananen ebenfalls in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben. Mit Kurkuma bestreuen und kurz mit dünsten. Die Bananen mit der Gemüsebrühe, Kokosmilch und Zitronensaft ablöschen. Jetzt die Flüssigkeit kurz aufkochen und sie dann fünf Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zum Schluss wird das Erdnussmus untergerührt und püriert. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipps: Ich verwende selbstgemachte Gemüsepaste. Ebenso eine Chilipaste. Damit

bekommt jede Speise ihren ganz besonderen Geschmack. Bananen nehme ich oft zum Süßen. Verarbeite sie in Pfannkuchen, Smoothie oder Bananenmilch. Auch Bananenbrot eignet sich super zur Resteverwertung.

Gesundheitstipps: Bananen sind reich an Kalium und Magnesium. Diese unterstützen die Herzgesundheit. Vitamine A, C, K und B-Vitamine unterstützen unser Immunsystem. Bananen helfen auch die Verdauung zu regulieren, da der hohe Anteil Pektin das Wasser im Körper bindet. Sehr reife Bananen helfen bei Verstopfung. Zudem lindern sie Sodbrennen.

Ihr müsst die Suppe unbedingt probieren, ihr werdet begeistert sein. Ich freue mich über euer Feedback,

eure Karin

AB IN DIE SONNE – lecker Dips, leicht gemacht

geschrieben von Karin Knorr | 3. Oktober 2023



Hallo meine Lieben,

die Tage werden länger und strahlender. Wir sehnen uns nach Leichtigkeit, auch auf dem Teller. Gern träumen wir von fernen Ländern und ihren Küchen. Ich hole mir dieses Gefühl gern in meine Küche. Meine Gäste sind jedes Mal überrascht, wenn sie mich auf meinen kulinarischen Reisen begleiten. Wollt ihr auch dabei sein?

Ich habe für euch hier meine 5 Lieblings-Dips:

- FETA TOMATEN DIP – mein Favorit unter den Dips
- ORIENTALISCHE PAPRIKA-PASTE – schmeckt sehr gut
- HUMMUS MIT ROTER BEETE – ein Hingucker auf dem Buffet und sehr lecker
- GUACAMOLE – da leuchten meine Augen.
- RADIESCHENDIP – sehr einfach zubereitet

Ihr merkt schon, ich komme ins Schwärmen. Und wenn ihr unter der Rubrik „DIPS, AUFSTRICHE, PESTO, SOSSEN“ schaut, findet ihr noch sehr viele weitere Anregungen.

Tipps: Die Aufstriche sind nicht nur eine gute Alternative zu Wurst und Scheibenkäse, sie sind auch eine geschmackliche Bereicherung. Wie seht ihr das? Habe ich eure Lieblinge noch nicht auf meinem Blog veröffentlicht? Dann immer her mit euren Rezepten.

Viel Freude beim Stöbern,

eure Karin

RHABARBER RISOTTO mit Weizenreis

geschrieben von Karin Knorr | 3. Oktober 2023



Hallo meine Lieben, es gibt immer wieder neue Ideen, die mich faszinieren. auf der Suche nach Rhabarber-Rezepten bin ich auf diese Idee gestoßen. Natürlich habe ich es nach meinen Werten abgeändert. Ich kann es euch nur empfehlen – ein richtiges Geschmackserlebnis.

Zutaten *für 4 Portionen:*

- 200 g Ebly
- 500 g Rhabarber
- 100 g Parmesan

Basics:

- 100 g Butter
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Den Rhabarber, die Zwiebel, den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter mit dem Olivenöl in einem Topf aufschäumen lassen. Als Nächstes Zwiebel und Knoblauch hineingeben und goldbraun anbraten. Danach die Rhabarberwürfel dazugeben und anschwitzen. Jetzt kommt Ebly hinzu und wird angeschwitzt. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Rhabarber-Risotto unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten quellen lassen, bis der Weizenreis (Ebly) schön weich ist. Das fertige Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und abschließend mit der restlichen Butter und dem geriebenen Käse abbinden. Zum Schluss das Risotto mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Tipp: Wenn du normalen Risottoreis verwendest, solltest du die erwärmte Brühe nur nach und nach zu dem Reis geben. Die Zubereitungsdauer erhöht sich auf etwa 20 Minuten. Ich verwende immer meine selbstgemachte Gemüsebrühe. Zum Link.

Gesundheitstipps: Für dieses Rezept verwende ich keinen herkömmlichen Risotto Reis, sondern Weizenreis. Er ist eine tolle Alternative, denn er besitzet reichlich Ballaststoffe und ist fettarm. Außerdem bringt der Rhabarber weitere Vitamine und Mineralstoffe in unser Gericht. Seine Säure passt super in unser Risotto. Alles über den Rhabarber habe ich hier zusammengefasst.

Viel Freude beim Probieren,

eure Karin