GLUTENFREIES BUCHWEIZENBROT

geschrieben von Karin Knorr | 18. November 2018

Ihr wünscht euch seit langem Brotrezepte von mir. Dann werde ich heute ein Buchweizenbrot mit euch backen. Mir schmeckt Buchweizen sehr gut. Egal ob im Granola, als Beilage oder eben hier im Teig. Nun kommen wir zum Rezept.

Zutaten:

- 500 g Buchweizenmehl
- 2 EL Leinsamen
- 1-2 TL Salz
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Granola (hier Kürbisgranola)
- 1x Weinstein-Backpulver
- 2 TL Honig
- 500 ml Wasser

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. Honig, Wasser und Leinsamen untermengen. 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: Bei den Nüssen und Granola könnt ihr gern variieren. Walnüsse passen auch super. Ich bewahre das Brot im Kühlschrank auf. Oder friere es mir in Scheiben ein. Da keine Konservierungsstoffe enthalten sind, könnte es schnell verderben. Nachtrag: Ich habe das Buchweizenmehl (400g) mit einem Teil Sonnenblumenmehl (100g) ersetzt. So ist das Brot etwas dunkler geworden.

Gesundheitstipps: Buchweizen hat viele tolle Inhaltsstoffe. Da Buchweizen kein Getreide ist (gehört zu den Knöterichgewächsen) ist es glutenfrei. Buchweizen liefert alle 8 essentiellen Aminosäuren, ist somit ein guter Eiweißlieferant, senkt den Blutzuckerspiegel, ebenso wirkt Buchweizen positiv auf den Cholesterinspiegel. Zudem ist es basisch. Ich bin gerade richtig begeistert

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

KRAUTSALAT aus Spitzkohl

geschrieben von Karin Knorr | 18. November 2018

Das Auge isst ja bekanntlich mit. Schon deshalb sollte man sich ein wenig mehr Zeit beim Anrichten seines Tellers nehmen. Mit ein wenig Kräutern wird die Mahlzeit nicht nur optisch aufgepeppt, Kräuter liefern sehr viele Mineralstoffe, die wichtig für unseren Stoffwechsel sind. Im Moment gibt es frischen Kohl auf dem Markt zu kaufen oder im Garten zu ernten. Nicht nur die Inhaltsstoffe lassen sich sehen, der Spitzkohl ist sehr mild und lässt sich vielfältig verarbeiten. Heute gibt es einen Krautsalat:

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Spitzkohl
- 10 Cocktailtomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 5 Essiggurken (alternativ Gewürzgurken)
- 2 EL Öl

Basics:

- 1 EL milden Essig (z.B. Weinessig)
- Salz, Pfeffer
- gemahlenen Kümmel (optional)
- frische Kräuter

Zubereitung

Erst die Zwiebel schneiden und ruhen lassen, dann alle anderen Zutaten in Würfel schneiden oder mit einer Reibe klein raspeln. Wer eine Küchenmaschine hat, ist natürlich auf der besseren Seite und hat dieses Gericht in wenigen Minuten fertig. Nun noch alle Zutaten verrühren und schon ist der Salat fertig.

Tipps: Dazu gibt es eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse und schon ist sie fertig, die leckere Mahlzeit. Ihr könnt auch einen anderen Kohl nehmen. Orangen passen auch gut in einen Krautsalat. Ich könnte mir auch Käse und Nüsse gut vorstellen. Der Salat passt auch gut zu einer Hauptspeise.

Gesundheitstipps: Der Spitzkohl enthält zum Beispiel viel Vitamin C und Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Kalzium. Er ist gut für unseren Darm, passt in die Gewichtsreduktion, ist basisch und einfach nur lecker.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: Rotkohlsalat mit Apfelsine

Ich wünsche euch einen Guten Appetit,

eure Karin Knorr

TOMATENPESTO – PESTO ROSSO

geschrieben von Karin Knorr | 18. November 2018

Ihr sucht ein Geschenk aus der Küche? Ich liebe es, Selbstgemachtes zu verschenken. Hier kommt es immer darauf an, aus welchem Anlass wir eingeladen wurden, beziehungsweise welche Jahreszeit wir haben. Heute habe ich ein Pesto für euch. Wenn es ein Geschenk werden soll, könnt ihr zu diesem Pesto noch Pasta, Tomaten, Olivenöl und Parmesan kombinieren. Nun kommen wir zu den

Zutaten:

- 150 g getrocknete Tomaten
- 30 g Pinienkerne
- 30 g Parmesan
- optional Knoblauch

Basics:

- 50 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Tomaten in Wasser einweichen (ca. 30 Minuten). Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Parmesan fein reiben. Nun die Tomaten aus dem Wasser

nehmen und klein schneiden. Als Nächstes alles in ein Gefäß geben, pürieren und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Paste in Gläser füllen und hübsch verzieren.

Tipps: Diese Zutaten sind wie immer eine Empfehlung. Ich liebe viel Käse und Öl. Pesto passt sehr gut zu Pasta, aber auch einfach zu leckerem Brot, zum Fleisch, zum Käse und vielem mehr.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: Spinatpesto. Gnocchi mit grünem Pesto

Verschenkt ihr auch gern Leckeres aus der Küche? Dann schreibt mir doch, welches eure Favoriten sind.

Viel Spaß beim Ausprobieren,

eure Karin

KNUSPERMÜSLI aus KÜRBIS und Nüssen

geschrieben von Karin Knorr | 18. November 2018

Ihr wartet auf mein Rezept vom Granola, heute habe ich es endlich für euch. Ich kann euch gar nicht sagen, warum ich dieses Granola nicht schon eher für mich entdeckt habe. Jetzt probiere ich immer wieder eine neue Rezeptur aus und bin total begeistert. Wusstet ihr, dass Granola Knuspermüsli heißt? Heute habe ich Kürbis verwendet. Schaut selbst, wie einfach es zubereitet ist.

Zutaten:

- 5 EL Kürbispüree
- 3 EL Kokosfett (alternativ Butter oder mischen)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Tasse Buchweizen
- 1 Tasse Mandeln
- 1/2 Tasse Hirse
- 1/2 Tasse Leinsamen
- 1/2 Tasse Sonnenblumen
- 1/2 Tasse Kürbiskerne

Zubereitung:

Für das Kürbispüree koche ich Kürbis, püriere ihn und fertig ist diese Zutat. Ihr könnt es im Kühlschrank etwa eine Woche aufbewahren. Bevor ihr beginnt, heizt ihr den Ofen auf 170 Grad vor. Das Kokosfett auslassen und zum Püree geben. Nun die restlichen Zutaten mit dem Püree vermengen, auf ein Backblech verteilen, in den Ofen schieben und backen. Zwischendurch das Granola umrühren, damit es von allen Seiten schön knusprig wird. Nach 45 Minuten aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Dann in Gläser füllen und bei Bedarf verwenden.

Tipps: Das Granola könnt ihr zu Süßspeisen essen oder in Suppen verwenden. Probiert es einfach aus und nehmt eure Lieblingszutaten.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Müsliriegel

Viel Freude beim Probieren wünscht euch,

eure Karin Knorr

HÜHNERFRIKASSEE – wie bei OMA

geschrieben von Karin Knorr | 18. November 2018

Ich kann euch gar nicht erzählen, warum ich in letzter Zeit so oft an meine Oma denke. Sie war und ist immer bei mir, wenn ich in der Küche stehe und etwas leckeres koche. In meinen Gedanken trug sie ihre Kittelschürze und ließ niemanden in ihr Reich. Nur ich durfte über den Topfrand schauen oder die Schüssel mit restlichem Teig ausschlecken. Meine Oma hatte eigene Hühner und wenn das Huhn alt genug war, kam es in den Suppentopf. Daraus wurde meist eine Hühnersuppe gekocht. Für Feierlichkeiten gab es Hühnerfrikassee oder Geflügelsalat.

Für euch gibt es heute das Rezept zum Frikassee. Natürlich wieder mit einem Video.

Zutaten:

- Fleisch von einem halben Suppenhuhn
- 750 ml Hühnerbrühe

- 2 große Möhren
- 100 g Erbsen (TK)
- 200 g Champignons
- 100 g Blumenkohl
- 3 EL Butter
- 3 EL Mehl
- Zitronensaft
- Basics: Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Suppenhuhn kochen. Das Rezept dazu findet ihr hier. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Butter dünsten. Jetzt in einem Topf 2 Esslöffel Butter auslassen und das Mehl dazu geben. Unter ständigem Rühren braun werden lassen. Nun mit der Hühnerbrühe ablöschen und das gedünstete Gemüse sowie Fleisch hinzufügen. Auf kleiner Flamme etwa 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitrone abschmecken. Regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt. Und fertig ist diese leckere Mahlzeit.

Tipps: Den Blumenkohl hatte ich übrig, so durfte er mit ins Frikassee. Ihr könnt auch mehr Erbsen verwenden. Passend zum Hühnerfrikassee ist Reis. Wollt ihr dieses Gericht mit Brot essen, könnt ihr etwas weniger Brühe verwenden. So ist das Hühnerfrikassee etwas dicker.

Diese Rezepte aus der Kindheit könnten euch auch interessieren:
Apfelpfannkuchen, Chicorée-Salat

Ich wünsche euch viel Spaß mit euren Erinnerungen. Schreibt mir doch, was ihr gern einmal nachkochen möchtet. Alles Liebe,

eure Karin