

AZUKIBOHNEN-SUPPE mit Ananas

geschrieben von Karin Knorr | 26. März 2018



Letztes habe ich die Azukibohne für mich entdeckt. Sie sieht nicht nur spannend aus, sie ist auch super gesund. Natürlich habe ich wieder recherchiert, woher sie kommt und was sie zu bieten hat. Die Azukibohne hat ihren Ursprung in China und gehört jetzt in Japan zu den Nationalzutaten. Sie wird in Süßspeisen, als Salat oder zu Suppen verarbeitet.

Natürlich habe ich auch ein leckeres veganes Rezept für euch. Schaut selbst:



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Becher Azukibohnen
- 5 mittlere Kartoffeln
- 2 Paprikaschoten
- 1/2 Ananas
- 1 mittlere Zwiebel

Basics:

- 750 ml Wasser (optional Gemüsebrühe)
- Öl zum Andünsten
- Salz, Pfeffer, Chili, Kümmel (oder Kreuzkümmel) zum Würzen
- optional 1 Chilischote und Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Die Bohnen am Abend zuvor in kaltem Wasser einweichen. Das Gemüse waschen und würfeln. Ananas schälen und ebenfalls würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel und Paprika andünsten. Die eingeweichten Azukibohnen unter fließendem Wasser abspülen und zu der Zwiebel geben, mit Wasser ablöschen.

Das ganze etwa 45 Minuten köcheln, nach etwa 25 Minuten die Kartoffeln dazugeben und alles würzen. Zum Schluss die Ananaswürfel zu den Bohnen geben, kurz aufkochen und noch einmal abschmecken. Nun kann die Suppe serviert werden.

Tipps: Zu dem süßen Geschmack der Ananas passen gut die Schärfe einer Chilischote und die Säure einer halben Zitrone. Auch runden Kräuter den Geschmack und die Optik ab. Die Suppe schmeckt aufgewärmt noch besser.

Gesundheitstipps: Die Inhaltsstoffe sind so toll, dass sie regelmäßig auf unseren Tisch sollte. Magnesium und Mangan unterstützen unser Herz-Kreislauf-System und wirken der Übersäuerung unseres Körpers entgegen. Zusätzlich bietet die Bohne Zink, Eisen sowie viele B-Vitamine. Diese Kombination in Verbindung mit vielen Ballaststoffen leiten Toxine aus und wirken entwässernd. In der TCM werden Azukibohne sehr oft verwendet, sie wirken sich positiv auf Blase, Nieren und Darm aus.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Indische Linsensuppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren,

eure Karin

[ROTKOHL-HIRSE-SALAT mit Joghurtdip](#)

geschrieben von Karin Knorr | 26. März 2018



Gerade in der Winterzeit, in der wir viel anfälliger für Erkältungskrankheiten sind, müssen noch mehr Vitamine auf den Teller. Die Auswahl an frischen, saisonalen und regionalen Gemüsesorten ist leider etwas beschränkt. Aus diesem Grund ist etwas Kreativität gefragt. Ich zeige euch heute wieder eine Idee, wie ihr mit wenigen Zutaten plus Basics eine schnelle Mahlzeit in etwa 15 Minuten zaubern könnt. Seht selbst:

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Rotkohl
- 150 g Hirse
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 saftige Birne

- 1 Orange
- Minze

Für das Dressing:

- Orangensaft
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

Ein Teil Hirse, 2 Teile Wasser köcheln, bis das Wasser von der Hirse aufgesogen ist. Rotkohl raspeln (ideal wäre eine Küchenmaschine), Zwiebeln und Birne würfeln. Alles miteinander vermengen. Mit dem Dressing würzen und anrichten.

Tipps: Diese Mahlzeit ist kalorienarm, basisch, glutenfrei, vegetarisch oder vegan. Optional könnt ihr diesen Salat mit getrockneten Cranberries, Nüssen und Chili aufpeppen. Ebenso mit einem Naturjoghurt (oder angemacht mit Senf, Zitrone, Salz, Pfeffer und Ahornsirup).

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Rotkohlsalat mit Apfelsine](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und freue mich über euer Feedback (gern in den Kommentaren)

eure Karin

BROKKOLI SÜPPCHEN MIT KOKOSMILCH I **5ünf**

geschrieben von Karin Knorr | 26. März 2018



Heute habe ich für euch ein Brokkoli-Süppchen gekocht, beziehungsweise den Brokkoli nur gedämpft und zu der Suppe gegeben. Ihr müsst sie unbedingt probieren.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Brokkoli (je nach Größe auch 2 Stück)
- 3 mittlere Kartoffeln
- 1 Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 400 ml Kokosmilch
- Basics: Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebel und Gemüse klein schneiden. Die Zwiebel in Öl andünsten, die Kartoffeln und den Paprika dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Auf kleine Hitze stellen und den Brokkoli obendrauf legen. Mit dem Topfdeckel abdecken und garen, bis die Kartoffelstückchen weich sind (15-20 Minuten). Zum Schluss kommt die Kokosmilch hinzu. Die Suppe wird püriert und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Jetzt kann sie mit Kräutern serviert werden.

Tipps: Ich mag immer noch etwas zum Beißen im Süppchen und püriere die Suppe nur etwas an oder nehme einige Stückchen beiseite und lege sie zum Servieren wieder auf den Teller. Wer es gern etwas schärfer mag, kann mit Chili servieren. Muskatnuss passt ebenfalls super zu dieser Suppe. Statt Kokosmilch kann man auch Sahne verwenden.

Gesundheitstipps: Brokkoli hat sehr viel zu bieten, unter anderem Vitamine C, A und B sowie Kalium, Calcium und Magnesium, ist ballaststoffreich und hat wenige Kalorien. Durch die Zusammensetzung der Suppe, passt sie sehr gut in die basische, vegetarische (vegane) Ernährung und ist super lecker.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Möhren-Süßkartoffel-Suppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren und freue mich über eure Kommentare, wie euch eure Suppe geschmeckt hat.

Alles Liebe,

eure Karin Knorr

CHICOREE I SALAT MIT ORANGE UND GRANATAPFEL I Kochen mit Freunden

geschrieben von Karin Knorr | 26. März 2018



Das neue Jahr hat uns schon wieder voll im Griff, also wird auch wieder gekocht. Wie ihr wisst, koche ich sehr gern mit Freunden und Familie. Man kann sich austauschen, voneinander lernen, neue Rezepte ausprobieren, sich die Arbeit teilen und gemeinsam essen. Für mich ist das **Lebensqualität**. Deshalb macht mir die Arbeit mit meinen Schülern und Teilnehmern so viel Freude. Am letzten Wochenende habe ich nach langer Pause wieder einmal mit Suna Pfeif gekocht. Sie bekam zu Weihnachten ein Kochbuch geschenkt und so ließen wir uns inspirieren. Ihren Artikel, Bilder und Titel von dem Kochbuch findet ihr auf [Sunas Blog](#).

Wie ihr wisst, bin ich ein Freund der schnellen Gerichte mit wenigen Zutaten. So habe ich zu unseren aufwendigen Gängen einen recht schnellen und leichten Chicorée-Salat beigesteuert. Oma hat ihn früher so oft zubereitet. Daher auch eine Erinnerung an meine Kindheit.

Zutaten für 4 Personen

- 3-4 Chicorées (je nach Größe)
- 1 große Orange
- 1/2 Granatapfel

Für das Dressing (sind alles Basics)

- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL milden Senf
- 1 TL Honig
- 3 EL Olivenöl (kaltgepresst)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:



Diese ist ganz einfach. Ihr schneidet den Chicorée in der Mitte durch und den dicken Strunk heraus. Dieser ist ziemlich

bitter. Die Blätter werden in Streifen geschnitten. Um die Kerne aus dem Granatapfel zu bekommen, schneidet ihr ihn in der Mitte durch. Nun legt die Schnittfläche auf eure Hand und schlägt mit einem Löffel auf den Granatapfel, bis alle Kerne herausfallen. Dies solltet ihr natürlich über einer Schüssel machen. Nun wird die Orange geschält und filetiert. Mit einem scharfen Messer geht das recht gut. Die Zutaten für das Dressing gebt ihr in ein Glas mit Schraubverschluss. Den Inhalt müsst ihr gut schütteln, über den Salat gießen und vermengen. Fertig ist der Salat, einfach anrichten und verspeisen.

Tipps: Bei mir ist selten ein Salat wie der andere. Ich schaue immer, was ich zu Hause habe. Ihr könntet hier noch einen Fruchtestig, zum Beispiel einen Himbeeressig verwenden, zusätzlich oder an Stelle der Zitrone. Sehr lecker schmecken Nüsse dazu. Oder ihr gebt dem Salat mit einem Löffel Joghurt noch einen anderen Geschmack. Der Chicorée ist so gesund für unsere Darmflora, unterstützt unser Immunsystem und hat wenige Kalorien. Probiert es einfach aus. Dieses Gericht ist vegetarisch.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Chicorée – Wintersalat](#) Dazu gibt es auch ein Video auf meinem YouTube – Kanal

ICH WÜNSCHE EUCH FÜR DIESES JAHR VIELE TOLLE MOMENTE, SPASS AM KOCHEN UND ESSEN. BLEIBT GESUND.

EURE KARIN

[WEIHNACHTEN MIT KARIN KNORR I TIPPS I WÜNSCHE](#)

geschrieben von Karin Knorr | 26. März 2018



Jetzt sind die Stunden gezählt bis Weihnachten. Vielleicht lauft ihr noch durch die Geschäfte, um Kleinigkeiten zu kaufen oder ihr sitzt ganz entspannt vor einem Glas Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt ☐ Ich bereite schon das Essen für die nächsten Tage vor, beziehungsweise überlegen, wie ich sie gestalte. Ich habe in diesem Jahr den Luxus, alles schon fertig zu haben und kann noch ein wenig vor mich hin träumen, mich ausruhen, mich mit Freunden und der Familie treffen.

Last-Minute-Liste

Bevor ich euch allen ein schönes und besinnliches Weihnachtsfest wünsche, habe ich noch #5ünf Rezept-Ideen für Euch zusammen gefasst.

Tipp 1 – Traditioneller Kartoffelsalat

Bei uns gibt es wie jedes Jahr Heiligabend Kartoffelsalat und Würsten. Mein Rezept zum Kartoffelsalat findet ihr [hier \(einfach klicken\)](#) oder auf meinem YouTube – Kanal

Tipp 2 – Selbstgemachtes Rotkohl

Ein weiteres Gericht gibt es bei uns immer: selbstgemachtes Rotkohl. Dazu gibt es auch ein Rezept [hier auf meinem Blog](#) von mir. Ich habe da kein bestimmtes Rezept, mache es einfach wie es mir in den Sinn kommt und es schmeckt meinen Gästen. Meine Mama kocht den Kohl einfach mit Salz und Pfeffer. Zum Schluss kommt ein kleiner Schluck Essig und eine Prise Zucker dazu. Den Geschmack verstärkt sie mit ausgelassenem Speck. Ich persönlich nehme Butter.

Tipp 3 – Omas Hühnersuppe

Vorsuppen dürfen bei vielen an Feiertagen oder bei einem Festessen nicht fehlen. Bei meiner Mama ist es immer eine Hühnersuppe. Das Rezept dazu findet ihr [HIER](#).

Tipp 4 – Schokoladenmus

Zum Nachtisch habe ich für euch Schokoladenmus mit Himbeeren. Ihr braucht dazu nur #5ünf Zutaten und ist ein leichtes Dessert, dass man gut vorbereiten kann. Dieses und weitere Rezept findet ihr hier <https://rezepte.knorr-fit.de/category/dessert/>.

Tipp 5 – Weihnachtsplätzchen

Wem jetzt noch Gebäck für die Feiertage fehlt, dem kann ich meine Plätzchen-Rezepte empfehlen. Diese haben nur #5ünf Zutaten und sind in kurzer Zeit fertig. Die Rezepte [findet ihr hier](#).

Ich hoffe, ich konnte euch mit meiner „Last-Minute“ – Liste ein wenig unter die Arme greifen und wünsche euch allen eine schöne Zeit mit euren Lieben bei leckerem Essen. Bleibt gesund und seid lieb begrüßt von

eurer Karin Knorr