TOMATEN – NUSS – DIP

geschrieben von Karin Knorr | 10. Mai 2023



Hallo meine Lieben,

ich durfte wieder Rezepte in der Zeitschrift HEIMATHERZ vorstellen. Die nächste Ausgabe wird es ab dem 15.05.23 im Handel oder direkt bei Heimatherz geben.

Ich entführe euch in dieser Ausgabe ans Mittelmeer. Reife Tomaten, Olivenöl, Nüsse, Knoblauch, Kräuter, frisches Brot. Habt ihr auch den Duft in der Nase? All diese Leckereien verwende ich für einen Tomaten – Nuss – Dip

Zutaten:

- 500 g Cocktailtomaten
- 350 g Nüsse (Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Walnüsse)
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Essig
- 100 g Tomatenmark
- 3 EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 80 ml Olivenöl

Zubereitung:

Nüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend fein hacken. Zwiebel fein hacken und mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Knoblauch, Essig, Tomatenmark und Ahornsirup dazugeben und unter Rühren erhitzen. Geschnittene Tomaten zufügen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen und anschließend pürieren. Die Nüsse unterrühren und alles miteinander vermengen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die gewünschte Konsistenz eventuell noch etwas Olivenöl hinzufügen. Den Dip in kleine Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps: Ihr könnt die Nüsse gern variieren, es schmecken alle sehr gut. Ich mag sie gern sehr klein geschnitten, so dass der Aufstrich schön cremig ist. Mit Kräutern bekommt der Dip einen besonderen Pepp. Bin richtig gespannt, was ihr zu diesem leckeren Dip sagt. Er passt nicht nur aufs Brot, sondern auch super zu Pasta.

Gesundheitstipps: Diese Zutaten haben alle Nährstoffe, die wir benötigen.

Tomaten, Olivenöl, Nüsse, Knoblauch und Kräuter lassen nichts vermissen, sind eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Essentielle Fettsäuren erhalten wir durch Öl und Nüsse. Eiweiß ist ebenfalls in den Nüssen. Gemüse und Kräuter bieten uns viel Vitamine und Mineralstoffe.

Hier findet ihr noch mehr lecker Dips, Pesto, Soßen und Aufstriche.

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachmachen,

eure Karin

RHABARBER – Rheum Rhabarbarum

geschrieben von Karin Knorr | 10. Mai 2023



Hallo meine Lieben, gerade hat der Rhabarber Saison und ich habe in diesem Jahr besonders Lust, neue Rhabarber Rezepte auszuprobieren. Wer mich kennt, weiß, dass ich gern schaue, welches Gewächs haben wir vor uns, was hat es uns zu bieten, woher kommt es. Auf meinem alten Blog hatte ich schon einmal einen Artikel über Rhabarber veröffentlicht, den ich euch heute etwas überarbeitet präsentiere. RHEUM RHABARBARUM – Die Worte hören sich nach Hexerei an. Ganz so verkehrt liegen wir da gar nicht.

Rhabarber in der Vergangenheit

Vor langen Zeiten wuchs er in Asien als Gebirgskraut. Diese Pflanze diente gänzlich Heilzwecken. Ihr Wurzelstock ist so giftig, dass man das Wurzelpulver seit Jahrtausenden zur Behandlung von Darmparasiten, wie Amöbenruhr und bei Verstopfungen verwendete. In Asien ist die Pflanze seit Urzeiten in Gebrauch. In unserem Kulturkreis war der römische Militärarzt Dioscurides, der im ersten Jahrhundert nach Christus lebte, der erste, der ihn in seinen Schriften erwähnte. Der Rhabarber scheint dann in Vergessenheit geraten zu sein, denn die nächste Erwähnung findet sich erst im 13. Jahrhundert.

Rhabarber in der Heilkunde

Bald wurde das Pulver über die Seidenstraße von China nach Europa transportiert und zu sehr hohen Preisen verkauft. In den Kolonien der Europäer war Rhabarberpulver unverzichtbar zur Behandlung tropischer Darmerkrankungen. Erst im 18. Jahrhundert wurde er als Heilkraut in Europa erwähnt.

Rhabarber in unserer Küche

Als Pflanze ist der Rhabarber in unserer heimischen Küche noch ziemlich neu. Er konnte sich erst im 19. Jahrhundert etablieren, da der Zucker preiswerter wurde und man den Rhabarber als Kompott essen konnte. Rhabarber ist perfekt geeignet, um ihn als Marmelade, Gelee oder Kompott einzulagern. Ihr könnt ihn auch einfrieren. Dazu solltet ihr ihn schälen und in Stücke schneiden. Rhabarber wird häufig zu Süßspeisen verarbeitet. Er schmeckt aber auch super zu Fisch, Fleisch oder in einem Risotto.

Gesundheitstipps

Neben den Vitaminen A, C und K bietet er unter anderem die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen. Allerdings enthält der Rhabarber auch Oxalsäure. Zu viel davon sollte man vermeiden, unsere Nieren werden es uns danken. Um den Oxalsäure Gehalt ein wenig zu senken, ist es gut, Sahne oder Pudding dazu zu essen. Das schmeckt sowie viel besser. Stimmt ihr mir zu?Kalziumreichen Lebensmittel machen ihn bekömmlicher, da die Oxalsäure dem Körper Kalzium entzieht. Die Blätter enthalten einen sehr hohen Anteil an Oxalsäure und sollen nicht verzehrt werden. Zudem hemmt die Pflanze die Eisenaufnahme und kann zu Nierensteinen und Gicht führen. Wer dazu neigt, sollte Rhabarber lieber liegen lassen. Der Medizinalrhabarber kommt in Pulverform, zum Beispiel bei Sodbrennen, zur Stuhlregulierung, bei Appetitlosigkeit, Magenkrämpfen und Lebererkrankungen zum Einsatz.

Weitere Tipps

Ist dir der Rhabarber zu sauer, kannst du ihn mit etwas Natron neutralisieren.
Ab Ende Juni (24.06. – der Johannistag) sollte der Rhabarber nicht mehr geerntet werden. Dann steigt der Oxalsäure Wert in der Pflanze. Es ist ratsam, ihn nicht mehr zu essen. Außerdem braucht die Pflanze zum Ende der Saison ausreichend Regenerationszeit und Kraft für eine ertragreiche Ernte im Folgejahr.

Was wisst ihr denn so alles über den Rhabarber, der übrigens ein Gemüse ist?

Ich freue mich auf eure Antworten,

eure Karin

TIRAMISU mit Beeren

geschrieben von Karin Knorr | 10. Mai 2023



Hallo meine Lieben,
wer mich kennt, weiß, dass ich gern Beeren nasche, jedoch weitestgehend auf raffinierten Zucker verzichte. Heute habe ich ein Tiramisu ohne Ei, Schokolade und Kaffee dafür mit Erdbeeren für euch zubereitet.

Warum die Beeren so verlockend sind, ganz besonders zum Dessert, habe ich euch in einem meiner früheren Beiträge geschrieben. Übrigens ist die Erdbeere botanisch betrachtet gar keine Beere, sondern eine Sammelfrucht. Die eigentlichen Früchte sind die winzigen gelben Nüsschen auf der roten „Beere“. Mehr zur Erdbeere findet ihr hier. Dieses Tiramisu passt also in die Saison und ist der Start zur bunten Beeren-Zeit.

Zutaten für 6 Portionen:

- 350 g Erdbeeren
- 250 g Mascarpone
- 350 g Magerquark
- 200 g Sahne
- 100 g Hafer Kekse
- 1 EL Honig
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 Msp. Vanille Extrakt
- Orangensaft
- Minze zum Garnieren

Zubereitung:

100 g Erdbeeren pürieren und einige Beeren zum Garnieren beiseitestellen. Sahne aufschlagen. Mascarpone, Quark, 1 EL Honig, Zitronensaft und Vanille verrühren. Die restlichen Erdbeeren vierteln und mit der Sahne unter die Mascarponecreme heben. Die Kekse kurz in Orangensaft tauchen und in Gläser verteilen. Erdbeerpüree und Mascarponecreme abwechselnd auf die Cookies schichten, anschließend kalt stellen. Vor dem Servieren mit den restlichen Erdbeeren und Minze garnieren.

Tipps: Verwendet ihr andere Früchte und Farben, bekommt ihr immer wieder ein neues Dessert. Je nach Saison könnt ihr vielfältig variieren. Um im Winter nicht auf die leckeren Beeren verzichten zu müssen, habe ich immer welche im Tiefkühlschrank.

Gesundheitstipps: Beeren haben einen niedrigen Glyx und lassen den Blutzucker nur langsam steigen. In Kombination mit Eiweiß, sind sie noch gesünder. Die Beeren punkten mit vielen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie haben viel Vitamin C, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Sie enthalten viele Ballaststoffe und kaum Kalorien. Sie wirken oxidativem Stress und Entzündungen entgegen und verringern das Risiko für Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das enthaltene Vitamin C ist sogar höher als bei einer Zitrone, deshalb gelten Beeren auch als Immunbooster.

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren. Guten Appetit,

eure Karin

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Buchweizenpfannkuchen

geschrieben von Karin Knorr | 10. Mai 2023



Hallo meine Lieben, ich bin gerade dabei, alte Rezepte neu zu gestalten. Dabei ist mir aufgefallen, dass ich euch diese leckeren Pfannkuchen noch gar nicht vorgestellt habe.

Zutaten für 4 Pfannkuchen:

- 1 Becher Buchweizenmehl
- 2 Becher Milch (eurer Wahl)
- 4 Eier
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- Prise Salz
- Joghurt, Früchte, Nüsse

Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Salz mit Milch und Eiern zu einem glatten Teig verrühren. Diesen etwa 15 Minuten stehen lassen. Danach noch einmal mit dem Schneebesen aufschlagen. In einer Pfanne mit etwas Öl ausbacken. Mit Joghurt, Früchten und Nüssen servieren.

Tipps: Wie ihr seht, benutze ich keinen Zucker. So könnt ihr die Pfannkuchen herzhaft oder süß genießen. Ihr könnt Apfelspalten unter den Teig rühren und danach ausbacken. Wenn ihr die Eier trennt und Eischnee kurz vor dem Backen unterhebt, werden die Pfannkuchen fluffiger. Nuss-Mus ist ebenfalls richtig lecker. Ihr könnt mir gern schreiben, wie ihr eure Pfannkuchen am Liebsten esst.

Gesundheitstipps: Buchweizen hat viele tolle Inhaltsstoffe. Buchweizen ist glutenfrei, liefert alle 8 essentiellen Aminosäuren, ist somit ein guter Eiweißlieferant, senkt den Blutzuckerspiegel, ebenso wirkt Buchweizen positiv auf den Cholesterinspiegel. Buchweizen bietet reichlich Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Kieselsäure und die Vitamine B1, B2, B3, Vitamin E sowie Spuren von Kupfer und Kobalt. Zusätzlich enthält Buchweizen weitere sekundäre Pflanzenstoffe wie Phenolsäuren und Phytinsäure.

Diese Buchweizen-Rezepte könnten euch auch interessieren: Buchweizenbrot , Knuspermüsli, Buchweizenwaffeln

Ich bin gerade richtig begeistert und hoffe, euch ein wenig inspiriert zu haben.

Bleibt gesund,

eure Karin

SAISONKALENDER by Karin

geschrieben von Karin Knorr | 10. Mai 2023



Hallo meine Lieben, habt ihr mitbekommen, dass es von mir einen Saisonkalender gibt?

Vielleicht hat der eine oder andere von euch auch Interesse an diesem schönen Kalender?

Die Idee dazu entwickelte sich, als ich ein Geschenk für meine Familie kreieren wollte. Das Resultat gefiel mir so sehr, dass ich es Freunden und Bekannten zeigte. Als die Frage aufkam, wo man diesen erwerben könne, entschied ich mich, ihn auch zum Kauf anzubieten.

Wieso habe ich mich für einen Saisonkalender entschieden?

Ich freue mich jeden Monat, ganz besonders im Frühjahr, auf die Früchte und das Gemüse, das es im Garten oder bei den Bauern in der Umgebung zu ernten gibt. Es geht im März und April mit vielen Kräutern los, die ihre zarten Blätter zeigen. Danach gibt es Radieschen, Rhabarber und Spargel. In den folgenden Monaten geht es Schlag auf Schlag zu. Es wird bunt. Rote Erdbeeren, grüner Spinat, lila Kohlrabi, weiße Mairübe, orange Karotte – ich komme direkt ins Schwärmen. Empfindet ihr das auch so?

Wollt ihr einen eigenen Saisonkalender?

In diesem zeitlosen Kalender findet ihr meine Saison-Lieblinge mit ganz besonderen Rezepten. Diese benötigen wie immer wenig Zeit und Zutaten, haben viele Nährstoffe – sind bunt und gesund.

Seid ihr an einem personalisierten Kalender mit euren Lieblingen und neuen Rezepten von mir dazu interessiert, dann schreibt mich gern an. karin@knorr-fit.de

Wenn ihr genauso viel Freude an der Vielfalt unserer heimischen Lebensmittel habt, freue ich mich auf einen regen Austausch mit euch.

Bis bald, eure Karin