

QUINOA PFANNKUCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 12. Januar 2016



Möchtet ihr in diesem Jahr auch neue Gerichte ausprobieren, die viele Nährstoffe bieten? Dann hätte ich Quinoa für euch. Das Korn galt bei den Inkas als [Wundermittel für Kraft und Gesundheit](#). Für eine zusätzliche Portion Eiweiß habe ich bei meinem Quinoa – Pfannkuchen auf herkömmliches Mehl verzichtet und Mandelmehl verwendet. Diese beiden Zutaten bieten neben vielen Mineralstoffen wie Zink, Eisen und Kalzium auch Vitamine (B,E), essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe und dazu wenige Kohlenhydrate. Die Pfannkuchen sind schnell zubereitet und haben mir persönlich sehr gut geschmeckt. So werden sie gemacht.



Quinoa – Pfannkuchen – Karin Knorr

Zutaten für 10 Pfannkuchen

- 50 g Quinoa (weiß)
- 150 – 200 g Mandelmehl
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 300 ml Buttermilch
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- Fett zum Braten

Zubereitung:

Quinoa nach Anweisung kochen und abkühlen lassen. Danach alle Zutaten (bis

auf das Fett) in einer Schüssel fix verrühren. (Beim 2. Mal habe ich den Teig in einem Mixer püriert, so wurde der Teig geschmeidiger und die Pfannkuchen feiner.) Für eine kurze Zeit zum Quellen stehen lassen, noch einmal mit dem Schneebesen aufschlagen und dann mit einem Löffel oder einer Kelle in eine heiße Pfanne geben. Wenn sie sich vom Pfannenboden lösen, können sie gewendet werden. Bei mir geht der erste Pfannkuchen immer in die Hose, wie ihr auch im YouTube-Video sehen können □ Dafür werden die nächsten umso besser....

Tipps: Die Pfannkuchen kann man süß zum Beispiel mit Ahornsirup oder Früchten essen, aber auch herzhaft wie hier auf dem Foto mit Frischkäse und klein geschnittenem Gemüse genießen. Ebenso kann die Buttermilch durch eine andere (Mandel-, Reis- oder Hafermilch) ersetzt werden.

Dieses Rezept könnten sie auch interessieren: [Quinoa-Sommersalat](#)

Wenn ihr diese Pfannkuchen nachgemacht und euch das Rezept gefallen hat, freue ich mich über einen Kommentar unter diesem Beitrag. Auch bin ich über eure Erfahrungen oder Ideen dankbar.

Viel Spaß wünscht euch,

eure Karin Knorr

Soljanka

geschrieben von Karin Knorr | 12. Januar 2016



Die Soljanka ist eine säuerlich, scharfe Suppe. Meine Familie hat sie oft aus Wurstresten zubereitet. Man kann jedoch auch Fleischreste und deren Soße verwenden. Kassler wurde früher auch gern genommen. Natürlich bekommt die Suppe dann einen ganz anderen Geschmack. Die Soljanka kommt aus dem osteuropäischen Raum. Grundzutaten waren zahlreiche Salzprodukte wie Salzgurken, Sauerkraut, oder anderes sauer eingelegtes Gemüse. Auf meinem YouTube – Kanal könnt ihr sehen, wie schnell und einfach Gerichte zubereitet werden.

Meine Zutaten:

- 1 Ring Fleischwurst
- 1 Gemüsezwiebel

- 2 Paprikaschoten
- 3 Tomaten
- 2 Salzgurken (alternativ Gewürzgurken) und 1 Glas Gurkenbrühe
- 2 TL Tomatenmark
- 1 Glas sauer eingelegtes Gemüse (ich hatte Paprika verwendet)
- 500 g Sauerkraut (mit Saft)
- 1 Liter Wasser oder Brühe
- 1 Chilischote
- 1 Löffel saure Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alles in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebeln und Chili würfeln. Wurst und Zwiebeln kurz anbraten. Dann die restlichen Zutaten (außer Sahne) dazugeben und kurz mit schmoren. Mit Brühe oder Wasser ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Tomatenmark dazu und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren noch einen Löffel saure Sahne drauf und schon ist die Soljanka fertig.

Tipp: Es gibt so viele verschiedene Varianten die Soljanka zuzubereiten. Viele verwenden Letscho und Ketschup. Mir ist dies zu süß und schmeckt zu sehr nach Tomate. Diese Variante benutzt auch kein Sauerkraut. Statt saurer Sahne kann man auch süße Sahne verwenden. Also ganz nach Geschmack.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Zigeuner-Sauerkraut](#), [Schichtsalat mit Hering \(Pod Schuboj\)](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

Traditionelles Weihnachtsgericht: Kartoffelsalat mit Würstchen

geschrieben von Karin Knorr | 12. Januar 2016



An Heiligabend kommt etwa bei einem Viertel der Deutschen traditionell

Kartoffelsalat mit Würstchen auf den Tisch. Der Kartoffelsalat wird in jeder Region anders zubereitet. Ich gehöre auch zu der Kartoffelsalat – Fraktion. Da ich aus dem Sächsischen komme, geht meine Zubereitung auch in diese Richtung. Jedoch habe ich über die Jahre meine eigene Variante entwickelt. Schaut selbst:

Zutaten für 4 Personen

- 8 mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 1 Apfel
- 8 kleine Gürkchen
- 2 Frühlingszwiebeln oder eine kleine Zwiebel
- 400 g Naturjoghurt
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 2-4 Löffel Gurkenbrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Während die Kartoffeln mit Schale kochen, bereite ich das Dressing zu. Apfel, Gurken und Zwiebeln in Würfel schneiden. Alles mit den restlichen Zutaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Das Dressing muss richtig kräftig sein, da die Kartoffeln den Geschmack aufnehmen und es somit neutralisieren. Wenn die Kartoffeln gar sind, pellen, klein schneiden und noch warm unter das Dressing rühren. Ziehen lassen und noch einmal abschmecken. Fertig ist der Kartoffelsalat. Wer sehen mag, wie schnell so ein Kartoffelsalat auf den Tisch gezaubert wird, kann sich dies auch auf meinem YouTube – Kanal ansehen.

Tipp: Auch bei diesem Rezept kann jeder nach seinem Geschmack variieren. Meine Oma gab dem Kartoffelsalat mit mariniertem Hering einen ganz eigenen Geschmack. Wer keinen Joghurt am Salat mag, kann auch Mayonnaise verwenden.

Viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr

Möhren-Süßkartoffel-Suppe

geschrieben von Karin Knorr | 12. Januar 2016



In diesem Jahr kann man sich gar nicht an das „Winterwetter“ gewöhnen. Es ist einfach zu warm und zu nass. In meinem Umfeld sind so viele erkältet. Mich hat es auch erwischt. Da kommt eine Gemüsesuppe gerade richtig. Meine Möhrensuppe hat es in sich, Chili und Ingwer heizen richtig ein. Diese Zutaten hatte ich noch zu Hause, schaut selbst

Zutaten (reicht für 4-5 Personen):

- 10 große Möhren
- 3 große Süßkartoffeln
- 1 große Gemüsezwiebel (Frühlingszwiebeln)
- 3 cm Ingwer, Chili
- Knoblauch
- Gemüsebrühe
- Pfeffer, Salz zum Abschmecken

Zubereitung:

Alle Zutaten waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einen Topf Öl geben und darin Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili andünsten. Süßkartoffeln und Möhren dazugeben und weitere 2 – 3 Minuten dünsten. Jetzt mit Gemüsebrühe ablöschen und auffüllen, etwa soviel, dass alles fingerbreit bedeckt ist. 20 – 25 Minuten köcheln lassen. Wenn alles gar ist (Messerprobe) dann stampfen oder pürieren, servieren und mit Petersilie garnieren.

Tipp: Bei dieser Suppe geht nichts schief. Man kann hier seine Fantasie walten lassen. Mehr Süßkartoffeln oder noch normale Kartoffeln dazu geben. Chili und Knoblauch geben der Suppe eine ganz andere Richtung. Nachwürzen würde ich auf dem Teller. Mir hat die Suppe richtig gut geschmeckt.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Hokkaidosuppe](#)

Viel Freude beim Nachkochen

Eure Karin Knorr

OMAS KARTOFFELSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 12. Januar 2016



Kein Gemüse, kann so vielseitig verwendet werden wie die Kartoffel. Wir essen sie als Ofen- oder Bratkartoffel, im Auflauf oder Salat, als Reibeplätzchen oder Kloß. So vielseitig wir den schmackhaften Erdapfel zubereiten können, so viel hat er auch zu bieten. Er ist reich an Vitamin C, B1 und B2 und bietet sehr viele Mineralstoffe. Außerdem hat die Kartoffel wenig Kalorien. Das nachfolgende Rezept ist aus Omas Zeiten, braucht keine aufwändigen Zutaten und ist schnell zubereitet.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Bund Suppengrün
- 3 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1,2 Liter Wasser
- 1 Bund Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 1 Becher Schmand
- 2 EL Öl
- optional Wurst
- Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Gemüse waschen und putzen. Zwiebel, Kartoffeln, Möhren und Suppengrün würfeln. Nun die Zwiebel im Öl glasig dünsten. Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Mit dem Wasser ablöschen, Lorbeerblätter und Nelken dazugeben und 30 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit könnt ihr die Wurst würfeln und die Petersilie hacken. Wenn die Kartoffeln gar sind, die Lorbeerblätter und Nelken entfernen und die Petersilie dazugeben. Jetzt nur noch mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken und servieren. Jedem Teller etwas Wurst und Schmand zufügen und genießen.

Tipp: Die Suppe schmeckt aufgewärmt noch besser, sie kann gut vorbereitet werden. Wer mag, kann die Suppe pürieren oder auch schärfer würzen. Die Suppe schmeckt auch ohne Wurst.

Guten Appetit wünsche ich euch,

eure Karin Knorr