

RADIESCHENDIP

geschrieben von Karin Knorr | 10. Juni 2012



Das erste einheimische Gemüse der Saison kann in den Gärten geerntet werden. Die kleinen leuchtend roten Kügelchen sind wahre Schlankmacher. Sie haben kaum Kalorien, dafür Vitamine und Mineralstoffe, die unseren Stoffwechsel ankurbeln. Radieschen schmecken am besten frisch und sind zum Beispiel auf einem bunten Salat ein richtiger Hingucker. Aber auch als Dip sind sie sehr lecker.

Zutaten:

1 Bund Radieschen
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Quark
100 g Frischkäse
Salz und Pfeffer, Kräuter eurer Wahl

Zubereitung:

Die Radieschen gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Quark mit dem Frischkäse verrühren, Radieschen, Kräuter sowie Salz und Pfeffer miteinander verrühren und schon ist er fertig, der Radieschendip. Dazu passen gut Pellkartoffeln, Kartoffel- oder Gemüsepuffer, Gegrilltes oder einfach so aufs Brot. Auch bei der Zubereitung kann man nach Geschmack variieren. Falls der Dip am Anfang etwas fest erscheint, kann man etwas Milch, Wasser oder auch Leinöl hinzufügen. Ist jedoch nicht notwendig, da die Radieschen auch Wasser abgeben.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Kräuterquark und Pellkartoffeln auf meinem YouTube – Kanal

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachbereiten.

Eure Karin Knorr

SMOOTHIE – Power für Zwischendurch

geschrieben von Karin Knorr | 10. Juni 2012



Möchtet ihr euch optimal ernähren, steht auf dem Plan: 5 Portionen Obst und Gemüse? Nicht jeder kann das täglich umsetzen. Wie wäre es mit einem Saft aus Obst und Gemüse oder einem selbst kreideten Smoothie? Neben vielen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen bringt er auch noch Farbe und Schwung in unseren Alltag. So einfach geht es:

Zutaten für 2 Personen:

70 g Salat der Saison
1 Banane
1 Kiwi
100 g Mango
15 g frische Kräuter nach eurem Geschmack
100 g Wasser
250 g Apfelsaft (100%)
Saft einer halben Zitrone
Eiswürfel

Zubereitung:

Diese ist ganz einfach. Alles in einen Mixer oder Küchenmaschine geben und zirka eine Minute pürieren. Ein Pürierstab tut es auch. Hier könnt ihr die Eiswürfel zum Schluss hinzufügen. In Gläser geben und genießen.

Tipp: Hier könnt ihr echt alle Obst- und Gemüsesorten verwenden, je nach Lust und Laune. Zu beachten ist, der Fruchtzuckeranteil. Ein Glas (0,25 l) pro Tag ist optimal.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gelber Smoothie](#), [Orangen-Bananen-Drink](#)

Viel Spaß beim Kreieren eurer eigenen Smoothies. Über eure Ideen würde ich mich sehr freuen,

eure Karin Knorr

SCHARFE SPARGELSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 10. Juni 2012



[Die Spargelsaison](#) ist eröffnet und überall gibt es frischen Spargel aus der Region. So dann am Wochenende auch bei mir. Auf der Suche nach einem passenden Rezept, bin ich auf diese spannende Version gestoßen, die ich natürlich wieder ein wenig abgewandelt habe. Eine weitere Variante mit Süßkartoffeln könnt ihr euch in meinem YouTube-Video ansehen.



Spargelsuppe – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

- 1 cm frischen Ingwer
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 frische Chili
- 250 g Kartoffeln
- 1 Möhre
- 500 g Spargel
- Saft 1/2 Zitrone
- Öl zum Dünsten
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 EL Curry, Salz, Pfeffer, Kräuter

Schmand

Zubereitung:

Zwiebel schälen, würfeln und ruhen lassen. Das übrige Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebel mit Ingwer und Chili darin glasig dünsten. Dann die Möhre, die Kartoffeln und den Curry dazugeben und ebenfalls etwa 5 Minuten mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zirka 10 Minuten köcheln lassen. Jetzt kommen der Spargel und der Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer (sparsam damit umgehen) dazu. Das Ganze wird jetzt weitere 10 Minuten bei kleiner Hitze gekocht. Mit dem Messer in die Kartoffeln und den Spargel stechen, um zu sehen, ob sie gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun kann serviert werden. Mit einem Löffel Schmand oder Saurer Sahne und Kräutern garnieren.

Tipps: Diese Suppe ist ziemlich scharf. Wer es milder mag, kann etwas Sahne untermischen oder weniger Chili nehmen. Die scharfen Gewürze in Kombination mit dem Spargel regen den Stoffwechsel an.

Dieses Rezept könnte euch ebenfalls interessieren: [Möhren-Ingwer-Süppchen](#)

Wie habt ihr Spargel am liebsten? Gern veröffentliche ich eure Spargelrezepte.

Ich freue mich auf eure Ideen,

eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK: Orangen-Bananen-Smoothie

geschrieben von Karin Knorr | 10. Juni 2012



Als meine Kinder noch klein waren, ging es bei uns am Morgen immer recht turbulent zu. Dann mochten sie nicht essen, was auf dem Tisch kam oder wollten nur Süßkram. Schnell griff ich zum Stabmixer und habe Shakes / Smoothies zubereitet. Diese mögen wir heute noch sehr gern. Die Angaben sind nur zur Orientierung, es darf hier auf jeden Fall experimentiert werden.

Zutaten für 2 Personen:

2 mittlere reife Bananen
300 g Orangensaft
1 Schuss Sanddornmuttersaft
200 g Joghurt

Zubereitung:

Alles in einen Mixer tun und pürieren.

Tipp: Hier kann nach Bedarf das „Gewürzpaket“ nach Dr. Feil hinein. Also je 1 Teelöffel Zimt und Kurkuma, 1 Prise Chilipulver, 1cm frischen Ingwer und 1 Teelöffel Speiseleinsöl machen diesen Drink besonders schmackhaft.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Beerenshake auf meinen YouTube – Kanal

Ich wünsche euch jeden Morgen einen guten Start in den Tag

eure Karin Knorr

ROTE – BEETE – SUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 10. Juni 2012



Der roten Knolle wird einiges nachgesagt. So sollte der regelmäßige Verzehr gut für die Bildung von roten Blutkörperchen sein. Andererseits ist zu beachten, dass Rote Beete wie auch Spinat und Rhabarber Oxalsäure besitzen. Bei einer abwechslungsreichen Ernährung und genügend Flüssigkeitszufuhr ist dies bei gesunden Menschen nicht bedenklich. Hier habe ich eine Rote-Beete-Suppe gekocht, die wieder als Anregung dienen soll.

Zutaten für 4 Personen:



Rote-Beete-Suppe – Karin Knorr

3 mittlere Knollen Rote Beete (zirka 700 g)
1 Zwiebel
1 Handvoll Kartoffeln (zirka 150 g)
1 Möhre
1 Handvoll Suppengemüse (ich friere mir immer kleine Portionen ein)
ca. 800 ml Wasser
120 g saure Sahne
120 g Meerrettich
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Öl zum Andünsten
Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

Alles in kleine Würfel schneiden, natürlich vorher gewaschen und geschält. Zuerst die Zwiebel kurz andünsten. Nun die Kartoffeln, Rote Beete, Möhre und Suppengemüse dazu geben und mit andünsten. Mit dem Wasser ablöschen und zirka 30 Minuten köcheln lassen. Ist das Gemüse weich, wird alles püriert. Nun wird die Hälfte der Sahne und der Meerrettich untergerührt und noch einmal zirka 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks Sahne und Schnittlauch serviert.

Tipps: Auch hier könnt ihr wieder experimentieren. Zum Beispiel statt saurer Sahne, Schmand zu nehmen. Der Meerrettich kann auch am Tisch gereicht werden und nach Belieben verwendet werden.

Gesundheitstipps: Rote Beete sind reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen sowie den Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und Folsäure.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Italienische Gemüsesuppe](#)

Alles Liebe,

eure Karin Knorr