

# Kohlsuppe macht schön

geschrieben von Karin Knorr | 29. Februar 2012



Wenn Sie das Wort „Kohlsuppe“ hören, was löst es in Ihnen aus? Woran denken Sie dabei? An Diät, „arme-Leute-Essen“ oder „deftige Suppe mit dicker Rippe“? Kohl, ein saisonales Gemüse, wird besonders im Winter gern gegessen, da viel Vitamin C sowie die Mineralstoffe Magnesium, Kalium und Kalzium enthalten sind. Die vielen Ballaststoffe im Kohl regen die Verdauung an. Das heutige Rezept können Sie zum Entschlacken, an den Entlastungstagen in der Fastenzeit oder für eine basische Ernährung verwenden.

## **Zutaten für 6 Portionen:**



Kohlsuppe – Karin Knorr

800 g Weißkohl  
800 g Möhren  
5 mittlere Zwiebeln  
1 große Paprikaschote  
3 Stange Sellerie  
3 Fleischtomaten (alternativ Pizzatomen)  
1 Fenchelknolle  
2 Knoblauchzehen  
1 Streifen Ingwer  
Petersilie, Lorbeer, Chili, Salz, Pfeffer und Kümmel

## **Zubereitung:**

Alles in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln würfeln. Wer mag, kann diese vorher dünsten. Sonst alles, außer Petersilie, in einen großen Topf tun und soviel Wasser auffüllen, dass alles Gemüse gut bedeckt ist (zirka 4 Liter). Das ganze kochen, bis das Gemüse bissfest ist. Das dauert ungefähr 30 Minuten. Zum Schluss kommt die Petersilie dazu. Am besten schmeckt so ein Eintopf, wenn er das zweite Mal aufgekocht wird.

**Tipp:** Verwenden Sie diesen Eintopf zur Kohlsuppendiät, ist es ratsam, diese in Portionen einzufrieren. Es könnte sein, dass die Suppe sonst umkippt, also sauer wird.

**Weitere Weißkohlrezepte:** [Krautsalat](#)

Ich wünsche Ihnen guten Appetit

Ihre Karin Knorr

---

## [Nudeln an Fischfilet und Spinat](#)

geschrieben von Karin Knorr | 29. Februar 2012



Bei mir gibt es oft Gerichte, die schnell zu zubereiten sind. Neben Haushalt und Familie bin ich immer arbeiten gegangen. So habe ich über diese lange Zeit schon das eine oder andere ausprobiert, um eine gesunde Mahlzeit auf den Tisch zu bekommen.

### **Zutaten für 2 Personen:**

2 Scheiben Fischfilet (ich hatte Flunder)  
Saft einer Zitrone  
200 g Nudeln  
1 mittlere Zwiebel  
1 EL Senf (mittel)  
200 g Spinat (TK)  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken  
Sonnenblumenöl zum Anbraten

### **Zubereitung:**

Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und ruhen lassen. Fisch abwaschen, mit Küchenpapier abtupfen, in mundgerechte

Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Jetzt die Zwiebeln in eine Pfanne mit Öl geben und glasig dünsten. Dann kommt der Fisch hinzu und wird so zirka 5 Minuten gebraten. (Wenn Sie den Spinat noch nicht vorher etwas an tauen lassen konnten, geben Sie ihn in einen extra Topf und lassen ihn auftauen.) Zum Schluss kommt der Spinat, der Senf und der Zitronensaft hinzu. alles bei schwacher Hitze erwärmt. In der Zwischenzeit sind die Nudeln fertig und werden abgossen und in die Pfanne zu den anderen Zutaten getan, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun kann serviert werden.

**Tipp:** Zu diesem Gericht passen auch gut Tomaten und als Fisch ist Lachs dazu eine Alternative.

*Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:*

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen  
eure Karin Knorr

---

## **OMAS FESTAGSSUPPE – Hühnersuppe**

geschrieben von Karin Knorr | 29. Februar 2012



An Feiertagen wie Weihnachten oder Neujahr gibt es bei meiner Mama eine Vorsuppe. Sie hat das von meiner Oma übernommen. Es ist eine Hühnersuppe mit vielerlei Einlagen. Unter anderem kommen da Spargel oder Blumenkohl in die Suppe. Sie bindet es mit Eiern ab UND ganz wichtig sind Nudeln, die quellen müssen. Dann gibt es im nächsten Jahr viel Geld beziehungsweise Glück. Ich zeige euch jetzt, wie ihr die Hühnersuppe zubereiten könnt.

### **Zutaten für zirka 6 Personen:**

- 1 Suppenhuhn
- 2 TL Salz, etwas Pfeffer
- 1 Stange Porree
- 3 Möhren
- 1 Scheibe Sellerie

*Für die Einlage:*

- Erbsen
- 2 – 3 Röschen Blumenkohl
- Nudeln oder Reis
- Petersilie

### **Zubereitung:**

Das Suppenhuhn gründlich waschen und in einen Topf geben. Das Suppengemüse in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Jetzt mit so viel Wasser übergießen, dass alles bedeckt ist. Salz und Pfeffer dazugeben und kochen lassen. Das Suppenhuhn braucht zirka 90 Minuten. Aus diesem Grund nehme ich gern auch mal ein Hähnchen. Da beträgt die Kochzeit in etwa 40 Minuten. Wer einen Schnellkochtopf besitzt, kann ebenfalls die Garzeit verkürzen. Ist die Suppe fertig, wird das Huhn herausgenommen und in kleine Stücke geschnitten. Die fettigen Teile wie Haut und „Bürzel“ werden entfernt. Nun gießt man die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf und gibt das Fleisch und die Einlagen hinzu. In zirka 15 Minuten müsste alles durch sein.

**Tipps:** Ich persönlich mag die Hühnersuppe etwas dünner und verwende das Fleisch für ein Hühnerfrikassee. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin sollte die Suppe 12 bis 24 Stunden kochen, um heilende Kräfte zu entwickeln. In diesem Fall wird nur die Brühe verwendet, der Rest wird weggetan.

Diese Suppen-Rezept könnten euch auch interessieren: [Omas Graupensuppe](#), [Omas Kartoffelsuppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Kochen, Glück und Gesundheit,  
eure Karin Knorr

---

## **Panierte Kohlrabischeiben – mit Schmand serviert**

geschrieben von Karin Knorr | 29. Februar 2012



Bei der Suche nach einem Kohlrabi-Gericht bin ich in meinen gesammelten Gerichten aus Kindertagen auf dieses Rezept gestoßen. Wenn ich ehrlich bin, mag ich den Kohlrabi am liebsten roh. Er eignet sich jedoch auch sehr gut als Gemüsebeilage oder in Eintöpfen.



Panierte Kohlrabischeiben -  
Karin Knorr

### **Zutaten für 4 Personen**

2 Eier  
200 g Schmand  
3 EL Milch  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Senf  
1 Hand voll Kräuter  
Salz und Pfeffer  
2 mittelgroße Kohlrabis  
Mehl, Paniermehl (am besten selbst gemacht) und 2 Eier für die Panade  
3 EL Sonnenblumenöl  
4 Scheiben Schinken für den, der es deftiger mag.

### **Zubereitung:**

Zwei Eier hart kochen, pellen und abkühlen lassen. Kohlrabi schälen und in Scheiben (etwa 1,5 cm dick) schneiden, in heißes Wasser geben und etwa 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit kann der Schmand-Dipp zubereitet werden. Schmand, Milch, Senf, Kräuter und Zitronensaft miteinander verrühren, die erkalteten klein gehackten Eier unter heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseite stellen und durchziehen lassen. Nun die Kohlrabi-Scheiben abgießen, mit Küchenpapier trocken tupfen und dann panieren. Zuerst im Mehl wälzen, dann durch das gequirlte Ei (mit Salz und Pfeffer abschmecken) ziehen und zum Schluss im Paniermehl wälzen. Diese Scheiben werden nun der Pfanne zirka 5 Minuten von beiden Seiten gebraten. Das überschüssige Fett mit einem Küchentuch abtupfen und dann das Ganze zum Beispiel wie auf dem Foto anrichten.

Ich wünsche Guten Appetit

Ihre Karin Knorr

---

**[ERBSENSÜPPCHEN – gesund und schön anzusehen](#)**

geschrieben von Karin Knorr | 29. Februar 2012



Geht es euch auch so, ihr möchtet eine gesunde Mahlzeit zaubern, euch fehlt jedoch die Zeit? Vielleicht ist dieses Erbsensüppchen eine Probe wert?



Erbsensüppchen – Karin Knorr  
12.04.2012

### **Zutaten für 2 Personen**

- 2 mittlere Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 350 g Brühe
- 350 g Erbsen
- Öl
- Salz und Pfeffer
- optional Bacon und Sahne für die Garnitur

### **Zubereitung:**

Zwiebel schälen, würfeln und ruhen lassen. Kartoffeln ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Nun das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel sowie Kartoffeln darin zirka 5 Minuten andünsten. Mit der Brühe ablöschen, kurz aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr zirka 15 Minuten köcheln lassen (Garprobe mit dem Messer ausführen). Nun kommen die Erbsen hinzu. Das Ganze noch etwa 6 Minuten garen. Mit dem Stabmixer wird alles püriert und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Mit steif geschlagener Sahne und ausgelassenem Bacon verziert wird aus einer einfachen Erbsencremesuppe ein „Hingucker“.

**Tipp:** Ihr könnt dieses Erbsensüppchen auch mit Minze und Schmand verfeinern, im Glas oder auf Tellern servieren.

**Gesundheitstipps:** So ganz nebenbei haben Erbsen neben Eiweiß (essentielle Aminosäuren), Kohlenhydraten und Ballaststoffen, viele Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Zink, Mangan, Kupfer und B – Vitamine. Genau das Richtige für diese Jahreszeit.

*Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:* [Kürbissuppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr