

GRÜNKOHL – PESTO mit nur 5 Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 7. Dezember 2021



Hallo meine Lieben,

heute habe ich ein neues Rezept für euch. Grünkohl hat jetzt Saison. Weitere Saison-Liebliche findet ihr am Ende des Textes. Die meisten von euch verwenden Grünkohl als Eintopf mit Kartoffeln, Fleisch und Würstchen. Der Grünkohl ist so ein tolles Gemüse, dass man ihn gern auch einmal anders zubereiten sollte. Ich habe heute ein Pesto für euch. Seht wie einfach es geht.

Zutaten:

- 125 g Grünkohl
- 125 g Petersilie
- 2 Zehen Knoblauch
- 100 g Mandeln (Stifte)
- Saft einer halben Zitrone
- Parmesan (optional)
- **Basics:** 120 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst die Mandeln ohne Fett in der Pfanne rösten. Den Grünkohl waschen und klein zupfen. Dann mit einem Teil des Olivenöls pürieren (oder in einer Küchenmaschine verrühren). Als Nächstes die restlichen Zutaten hinzufügen und cremig pürieren. Nach Belieben etwas Parmesan dazugeben. Fertig ist das Pesto.

Tipps: Am besten ist es, eine größere Menge herzustellen. Füllt das Pesto in sterile Gläser und bedeckt es mit Olivenöl. Somit könnt ihr das Pesto für längere Zeit im Kühlschrank aufbewahren.

Gesundheitstipps: Der Grünkohl ist ein unschlagbares Gemüse. Es ist sehr nährstoffreich. Zum Beispiel unterstützen Vitamin C unser Immunsystem, Sekundäre Pflanzenstoffe unser Herzkreislaufsystem und Ballaststoffe unsere Verdauung. Weiterhin wirken die Sekundären Pflanzenstoffe entzündungshemmend, blutdrucksenkend und schützen vor Krebs. Ich sollte dem Grünkohl einen eigenen Beitrag widmen ☐

Meine Saisonliebliche: Chicorée, Feldsalat, Rosenkohl, Champignon, Schwarzwurzel

Viel Spaß beim Zubereiten.

Bleibt gesund,

eure Karin

ZUCCHINI CANNELLONI

geschrieben von Karin Knorr | 7. Dezember 2021



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder ein sehr schönes und vor allem einfaches Rezept für euch. Der Papa hatte so viele Zucchini geerntet, dass ich mir etwas einfallen lassen musste. Diese Zucchini Cannelloni habe ich ausprobiert. Sie waren so lecker, dass sie unbedingt auf den Blog müssen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 mittlere Zucchini
- 150 g Schmand
- 100 g Feta
- 200 g Spinat (frisch)
- 100 g Tomaten (Dose)
- 80 g Parmesan
- 125 g Mozzarella
- Knoblauch (optional)
- Basics: Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst wird die Füllung hergestellt. Dazu den Spinat waschen und fein hacken. Schmand, Feta, die Hälfte des Parmesans und den Spinat miteinander zu einer Creme verarbeiten und würzen. Die Tomaten in eine Auflaufform geben. Nun die Zucchini mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Zucchini mit der Creme bestreichen und einrollen. Die Röllchen in die Auflaufform stellen und für etwa 20 Minuten bei 200 Grad in den Ofen geben. Als Nächstes die Form herausnehmen mit Mozzarella und Parmesan bestreuen und 15 Minuten überbacken. Servieren und genießen.

Tipps: Die Füllung könnt ihr nach Belieben variieren. Ich könnte mir auch Hirse, Reis oder auch Hackfleisch vorstellen.

Gesundheitstipps: Die Zucchini hat eine gute Umweltbilanz, ist kalorienarm und ballaststoffreich. Sie glänzt mit super Nährstoffen wie den Vitaminen Beta-Carotin, K und B sowie Mineralstoffen Kalzium und Magnesium.

Meine Saisonlieblinge: Mangold, Petersilie, Rote Beete, Süßkartoffel, Apfel, Birne, Zwetschgen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Zucchini-suppe](#), [gefüllte Champignons](#)

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee, freue mich über euer Feedback und verabschiede mich für heute.

Bleibt gesund,

eure Karin

MANGOLD SOSSE mit Erbsen

geschrieben von Karin Knorr | 7. Dezember 2021



Meine Lieben, ihr habe in diesem Jahr viel zu spät bemerkt, dass der Mangold Saison hat. Dafür gab es ihn jetzt öfter. Einfach als Beilage oder wie im nachfolgenden Rezept also Soße, die übrigens sehr lecker ist.

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Mangold
- 150 g Erbsen (TK)
- 100 g Crème fraîche
- 1-2 EL Kapern
- Knoblauchpaste (oder 2 Zehen)
- 1 Stängel Petersilie
- Zitronensaft
- Basics: Salz und Pfeffer, Chili (optional)

Zubereitung:

Zuerst die Erbsen antauen lassen. Den Mangold abspülen, trocknen und die Stiele kleinschneiden. Die Blätter können grob geschnitten werden, da sie später beim Kochen zusammenfallen. Die Stiele in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Zwischenzeitlich die Erbsen mit der Crème fraîche und den

Mangoldblättern in einem Topf erhitzen. Kapern und Knoblauchpaste zugeben. Petersilie fein hacken und zufügen. Alles pürieren und mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag gibt noch etwas Chili hinzu. Die gebratenen Mangoldstiele zur Soße geben oder zum Garnieren verwenden.

Tipps: Durch die Erbsen schmeckt die Soße echt lecker. Statt Crème fraîche könnt ihr auch saure Sahne verwenden.

Gesundheitstipps: Auch Mangold kann mit vielen guten Inhaltsstoffen punkten. Beta-Carotin, B-Vitamine, Vitamin C, E und K sowie Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium unterstützen unseren Stoffwechsel, Herz-Kreislauf- und Immunsystem. Das sind nur einige der guten Eigenschaften.

Meine Saisonlieblinge: Radieschen, Petersilie, Gurken, Tomaten, Beeren, Aprikosen.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Pasta mit Paprika-Soße](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen und freue mich über euer Feedback,

eure Karin

OKROSCHKA – kalte Suppe aus Russland

geschrieben von Karin Knorr | 7. Dezember 2021



Hallo meine Lieben,

heute habe ich wieder eine super leckere Suppe für euch. Sie passt perfekt in den Sommer und ich kann sie immer wieder essen. Ich habe sie schon mehrmals zubereitet. Die Idee entstand bei der Arbeit in Gruppen. Es ging dabei um Flüssigkeitszufuhr, speziell bei sehr hohen Temperaturen. Eine Schülerin aus Russland erzählte uns von der Okroschka. In Russland ist diese kalte Suppe ein Nationalgericht.

Zutaten:

- 4 hart gekochte Eier
- 4 Pellkartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 1 Bund Dill
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g saure Sahne (optional)
- 500 ml Buttermilch
- 200 ml Mineralwasser, gekühlt
- 1 TL Senf
- 1 TL Essig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln und Eier pellen, Gurke reiben. Jetzt Kartoffeln, Eier, Radieschen und die Zwiebeln in Scheiben bzw. Ringe schneiden.

Dill hacken. Als Nächstes Buttermilch, Sahne, Mineralwasser, Senf sowie Gewürze in einer großen Schüssel verrühren. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermengen. Die Okroschka im Kühlschrank kaltstellen. Am besten schmeckt sie am nächsten Tag.

Tipps: Die Buttermilch kann auch durch Kefir ausgetauscht werden. Sie wird unter anderem auch mit Wurst serviert.

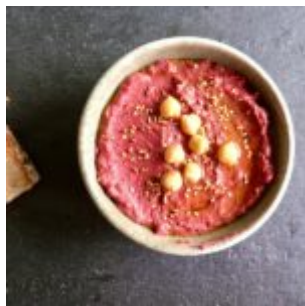
Gesundheitstipps: In der Suppe punkten alle Zutaten. Sie wirkt entstickend und hat viele Vitamine und Mineralstoffe.

Ihr müsst die Suppe auf jeden Fall ausprobieren. Schreibt mir, wie sie euch schmeckt. Ich freue mich über eure Kommentare.

Eure Karin

[VEGANER AUFSTRICH aus Kichererbsen und Roter Beete](#)

geschrieben von Karin Knorr | 7. Dezember 2021



Hallo meine Lieben, wie ihr wisst, gehören Hülsenfrüchte zu meinen Lieblingen in der Küche. Sie sind eine gute Eiweißalternative zu Fleisch und Wurst. So habe ich wieder einmal experimentiert und zeige euch einen richtig leckeren Aufstrich.

Zutaten:

- 200 g Rote Beete gekocht
- 300 g Kichererbsen gekocht
- 1 Zehe Knoblauch
- 75 g Tahini (Sesampaste)
- 6 Stängel Blattpetersilie
- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL Meerrettich
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die Kichererbsen abgießen und die Flüssigkeit auffangen. Rote Beete in kleine Stücke schneiden. Etwa 50 Gramm Kichererbsen beiseitestellen. Nun alle anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und zu einer glatten Creme pürieren. In eine Schüssel geben und die restlichen Kichererbsen unterheben. Falls die Creme zu fest ist, etwas von der aufgefangenen Flüssigkeit unterrühren. Die Paste passt gut aufs Brot aber auch zu Gemüsesticks oder Ofengemüse.

Tipps: Wenn ihr mehr Geschmack in diese Creme bringen wollt, könnt ihr die restlichen Kichererbsen (50 g) im Ofen rösten und dann unter die fertige Creme rühren. Auch Sesam-Samen runden den Geschmack ab. Variiert gern nach eurem Geschmack.

Gesundheitstipps: Dieser Dip ist durch die Kichererbsen sehr eiweißreich. Diese Creme bietet neben vielen Ballaststoffen (sättigend und gut für die Verdauung), die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen und B-Vitamine sowie Vitamin C. Diese regulieren den Blutzuckerspiegel, stärken die Muskeln und unser Herz. Sesam bietet uns zusätzlich essenzielle Fettsäuren, die unter anderem unsere Nerven stärken.

Weitere leckere Dips findet [ihr hier](#).

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr probiert dieses Rezept aus. Schreibt mir in die Kommentare, wie es euch gelungen ist. Ich freue mich über euren Feedback.

Bis bald,

eure Karin