LINSEN REIS SALAT – Resteverwertung

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021

Hallo meine Lieben,

heute gibt es wieder ein leckeres Rezept von mir. Ihr mögt gerne Linsen und habt euch Rezepte mit Reis gewünscht. Daher gibt es heute diesen leckeren Salat. Dieser ist wieder aus Resten entstanden. Ich hatte noch etwas Reis übrig und auch gekochte Linsen. Mit frischem Gemüse aufgepeppt und schon haben wir etwas fürs Auge, für die Seele und natürlich auch für unseren Bauch.

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Reis (250 g gekocht – Resteverwertung)
- 125 g braune Linsen (250 g gekocht – Resteverwertung)
- 1 gelbe Paprika
- 1 Fleischtomate
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Balsamico (Basics)
- 2 EL Olivenöl (Basics)
- 2 TL Senf (Basics)
- 1 TL Honig (Basics)
- Salz und Pfeffer (Basics)

Zubereitung:

Falls Ihr keine Reste habt, Linsen und Reis kochen. Paprikaschote putzen, entkernen und fein würfeln. Ebenso verfahren wir mit der Fleischtomate. Zwiebeln in Ringe schneiden. Aus Balsamico, Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Alles in einer Schüssel vermengen und servieren.

Tipps: Ihr könnt den Salat warm und kalt essen. Beides schmeckt sehr lecker. Wer möchte kann Fetakäse, Eier oder auch ein Stück Hähnchen dazu essen. Ich habe es mit Rucola angerichtet. Das war auch sehr lecker.

Gesundheitstipps: Auch dieses Gericht hat sehr viele Vitalstoffe zu bieten. Ballaststoffe, Eiweiß, gute Kohlenhydrate, gesunde Fette, Vitamine und Mineralstoffe. Weniger Fleisch in der Woche ist ebenfalls aus verschiedenen Gründen (z.B. gegen Entzündungen, zu hohes Cholesterin) zu empfehlen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: Reispfanne, Milchreis

Das war es schon wieder von mir. Lasst es euch gut gehen.

Eure Karin

CHILI SIN CARNE mit Süßkartoffeln und Quinoa

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021

Meine Lieben, möchtet ihr in diesem Jahr auch weniger Fleisch essen? Ich habe für euch ein super leckeres Gericht, dass einfach und schnell zubereitet ist. Es benötigt wenige Zutaten und lässt sich gut in den Arbeitsalltag integrieren. Seht selbst.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 große rote Paprika
- 300 g Bohnen eurer Wahl
- 200 g Quinoa, ungekocht
- 400 g stückige Tomaten (Basic)
- 1 EL ÖL (Basic)
- 1 Zwiebel (Basic)
- 500 ml Gemüsebrühe DIY (Basic)
- Salz, Pfeffer, Chili, Majoran, Kreuzkümmel (Basics)
- Saft einer Zitrone
- 4 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

Bohnen abtropfen lassen. Zwiebel und Süßkartoffeln schälen, Paprika entkernen. Alles würfeln und in einem Topf mit Öl anschwitzen. Quinoa und Tomaten in den Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen. Alles gut verrühren. Chili ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann die Bohnen dazugeben und nochmals bei niedriger Temperatur 5 Minuten durchziehen lassen. Chili sin Carne mit Salz, Pfeffer und den übrigen Gewürzen sowie Zitronensaft abschmecken und mit Vollkornbrot servieren.

Tipps: In meinem Video habe ich dicke und Kidneybohnen verwendet. Nina mag die grünen Bohnen. Ihr könnt die Süßkartoffeln auch gegen normale Kartoffeln tauschen und gebt etwas Ananas hinzu. So bleibt dieses Chili süß und scharf. Mir gefällt diese Kombination sehr gut. Ich koche immer die doppelte Portion, so habe ich auch noch eine weitere Mahlzeit für den übernächsten Tag.

Im Video sprechen wir auch über Nachhaltigkeit. Wir haben geschaut, wo die Süßkartoffeln herkommen. Unsere kamen aus Peru. In Deutschland werden auch schon Süßkartoffeln angebaut. Ich werde weiter darauf achten. Ich habe auch gesehen, dass man sich Keimlinge selbst züchten kann. Wer einen Garten oder eine große Terrasse besitzt, kann sich Süßkartoffeln auch selbst anbauen. An Stelle von Quinoa könnt ihr auch Buchweizen oder Hirse verwenden. So kommt alles aus der Region.

Gesundheitstipps: Dieses Chili ist basisch, gibt innere Wärme und unterstützt somit unser Immunsystem. Quinoa ist meines Erachtens ein Superfood. Dies könnt ihr hier im verlinkten Beitrag nachlesen. Weniger Fleisch zu essen, ist für unseren Körper und ganz besonders für Herz und Nieren zu empfehlen.

Diese Quinoa-Rezepte könnten euch auch gefallen: Salat, Porridge, Beilage

Ich wünsche euch eine schöne Zeit und bleibt gesund.

Eure Karin

P.S. Wenn ihr dieses oder meine anderen Rezepte nachkocht, freue ich mich über euer Feedback oder Foto, die ihr auf Instagram posten und mit #mitknorrfit verlinkt.

PORRIDGE AUS COUSCOUS mit karamellisiertem Apfel

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021

Hallo meine Lieben, es gibt wieder einmal ein neues Rezept für euren Frühstückstisch. Ihr könnt es auch gern als Nachtisch oder für Zwischendurch genießen. Mir gefällt hier am besten, dass diese Mahlzeit sehr schnell zubereitet ist.

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Datteln, entsteint
- 300 ml Reismilch
- 1 Prise Salz
- 100 g Couscous
- 1 Apfel
- 1 EL Reissirup (optional)
- 20 g Mandeln
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

Die Datteln mit 50 ml Reismilch fein pürieren. Übrige Reismilch mit Salz aufkochen. Sofort vom Herd nehmen. Den Couscous und die Dattelmilch unterrühren. Das Ganze etwa10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Apfel in dünne Ringe schneiden, die Kerne entfernen. Die Apfelscheiben in einer Pfanne so, oder mit Reissirup von beiden Seiten bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Porridge in zwei Schüsseln geben. Apfelscheiben darauf verteilen. Mit Mandeln und Zimt bestreut servieren.

Tipps: Auch bei diesem Rezept könnt ihr nach eurem Geschmack variieren. Statt Reismilch könnt ihr auch Mandel- oder Kokosmilch verwenden. Statt der Mandeln könnt ihr gern Granola nehmen oder die Mandeln anrösten. Genauso verhält es sich mit der Süße (Honig, Ahornsirup). Ich persönlich brauche keinen zusätzlichen Zucker. Die Datteln waren süß genug.

Gesundheitstipps: Ich gehöre zu denen, die ein Frühstück für den Start in den Tag empfehlen. Es sollte eine leichte Mahlzeit sein, damit man nicht von der Fülle erschlagen wird. Wenn das Frühstück ausgewogen ist, kommt man über den Tag auch nicht so in Versuchung, ungesunde Dinge zu essen oder umgeht Heißhungerattacken.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: gesundes Frühstück

Ich wünsche euch viel Freude beim Ausprobieren.

Alles Liebe.

Eure Karin

KOCHEN MIT SUNA – Penne Salsiccia

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021

Hallo meine Lieben, heute ist Suna zu Besuch und wir kochen gemeinsam ihr Lieblingsrezept. Wir beide kennen uns schon viele Jahre und hier auf dem Blog haben wir schon mehrere gemeinsame Rezepte veröffentlicht. Ich verlinke euch die Rezepte unten im Beitrag. Heute kochen wir Penne Salsiccia. Schaut, wie schnell wir dieses Gericht gezaubert haben.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Salsiccia Würstchen (mit/ohne Kräuter)
- Parmesan
- 2 Zucchini
- 1 Handvoll Cherry Tomaten
- 1 Handvoll Rucola
- Salbei
- 500 g Penne (Basic)
- 1 Dose Tomatenstücke (Basic)
- 2 Knoblauchzehen (Basic)
- 1 Zwiebel (Basic)
- Öl, Essig, Salz, Pfeffer (Basics)

Zubereitung:

Penne kochen. Salsiccia aus der Pelle lösen und klein zupfen. Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Tomaten würfeln. Gemüse zusammen mit Salbei in Öl anbraten. Mit Weißweinessig ablöschen und köcheln lassen. Tomatenstücke unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochten Penne unterrühren. Mit Rucola und Parmesan anrichten.

Tipps: Ihr könnt gern mit den Zutaten variieren. Weniger Penne, mehr Gemüse. Pasta aus Kichererbsen ist eine gute Alternative zu den Weizen-Nudeln. Ich würde auch mit etwas Schärfe experimentieren. In unserem Video haben wir euch verschiedene Ideen präsentiert. Schaut gern vorbei und gebt uns euer Feedback.

Gesundheitstipps: Heute möchte ich euch mal nichts über Nährstoffe erzählen, sondern euch auf eine Gedankenreise mitnehmen. Vielleicht träumt ihr euch bei dieser Pasta nach Italien in ein Straßencafé und genießt die Sonne. Entspannung ist unheimlich wichtig, um Energie zu bekommen und den Alltag zu

meistern. Benutzt schönes Geschirr, kauft Blumen und zündet eine Kerze an. Lasst euch Zeit beim Essen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: Spargel-Risotto, Zwetschgenknödel, Chicorée-Salat

Nun wünsche ich euch viel Spaß beim Nachkochen. Holt euch den Urlaub nach Hause und genießt das schöne Essen. Bleibt gesund.

Eure Karin

PIZZA MIT BLUMENKOHLBODEN – lowcarb

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021

Schon lange wollte ich eine Pizza mit einem Blumenkohl-Boden backen. Als ich einkaufen war, lachte mich so ein Exemplar (Blumenkohl) an. Alle anderen Zutaten sind aus meinen Vorräten. Wenn ihr schauen wollt, wie meine Pizza geworden ist, dann seht euch gern mein Video an.

Zutaten für den Boden:

- 500 g Blumenkohl
- 4 EL Leinsamen
- 100 g Mandelmehl
- Salz

Zutaten für den Belag:

- 150 g Pizzatomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 12 Kirschtomaten

- 8 Oliven
- 50 g Parmesan
- Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

Als erstes den Blumenkohl mit der Küchenmaschine oder einer Reibe zerkleinern. Diese Blumenkohlraspeln in kochendes Salzwasser geben und etwa 10 Minuten weich kochen. Dann das Wasser abschütten (eventuell aufheben für einen Eintopf) und den Blumenkohl abkühlen lassen. Wenn ihr eine Presse habt, den Blumenkohl richtig fein pressen. In der Zwischenzeit weicht ihr den Leinsamen im Wasser ein (1:2), schneidet Tomaten, Oliven und Zwiebeln sowie reibt den Käse. Die Pizzatomaten werden mit den Gewürzen, Kräutern und Knoblauch abgeschmeckt.

Ist der Blumenkohl abgekühlt, wird er mit Leinsamen, Mandelmehl und Gewürzen eurer Wahl vermengt und auf ein mit Backpapier belegtes Blech gestrichen. Nun kommt der Boden für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen (200 Grad O/U-Hitze). Danach wird der Boden mit den Zutaten eurer Wahl belegt und kommt noch einmal für etwa 10 Minuten in den Ofen. Wenn der Käse eine schöne Farbe hat, ist auch eure Pizza fertig.

Ich war positiv überrascht. Ist eine leckere Alternative zur Pizza mit Mehl.

Tipps: Beim nächsten Mal werde ich im Teig ein wenig Käse verwenden, damit der Teig knuspriger wird. Ich könnte mir auch vorstellen, zusätzlich ein Ei statt Käse unter den Teig zu heben. Ich werde euch hier berichten, wie es beim 2. Mal geworden ist. Auch bei dem Belag könnt ihr experimentieren. Nehmt Thunfisch und Zwiebel. Achtet darauf, dass der Belag nicht zu feucht ist.

Gesundheitstipps: Der Blumenkohl ist ein richtiges „Gesundgemüse“. Er hat wenige Kohlenhydrate, Eiweiße und nahezu kein Fett. Dafür ist er reich an Ballaststoffen, die unseren Darm unterstützen. Er bietet zudem viele Vitamine und Mineralstoffe. Hierzu gehören die B-Vitamine, C, und K sowie Calcium, Magnesium, Phosphor und Kalium. Die Senföle im Blumenkohl hemmen das Wachstum von Tumorzellen und können somit vorbeugend gegen Krebs wirken.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: Brokkoli-Süppchen

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und freue mich auf eure Kommentare.

Bleibt gesund,

eure Karin