

KÜRBISSALAT mit Tomaten

geschrieben von Karin Knorr | 29. Oktober 2020



Meine Lieben, heute gibt es wieder ein super leckeres Rezept für euch. Ich habe verschiedene Varianten ausprobiert und kann diese hier sehr empfehlen. Wie immer benötigt dieses Gericht wenige Zutaten und Zeitaufwand und hat eine große Nährstoffdichte.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kleiner Hokkaido
- 250 g Cocktailtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Rucola
- Basics: Salz, Pfeffer, Himbeeressig, Olivenöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad O/U-Hitze vorheizen. Den Kürbis mit Schale waschen, aufschneiden und gründlich entkernen. Als Nächstes den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Diese auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz würzen. Das Blech in den Ofen schieben und für 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit wird das Gemüse gewaschen, werden die Tomaten halbiert, der Rucola klein gezupft, die Zwiebeln in Ringe geschnitten sowie der Käse gewürfelt. Jetzt kann angerichtet werden. Als Erstes den Salat auf zwei Teller verteilen, den Hokkaido, Tomaten, Käse, je einen Esslöffel Öl und Essig sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Zwiebelringe darüber streuen und genießen.

Tipps: Ihr könnt natürlich auch die Tomaten, den Rucola sowie die Zwiebeln vorher mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem kleinen Salat vermengen. Den Käse zu dem Kürbis aufs Blech legen, so wird er ein wenig gratiniert. Als Nächstes den Salat auf die Teller verteilen und darauf den Kürbis und Käse anrichten.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido bietet wieder sehr viele Nährstoffe. Unter anderem schützt Beta Carotin unsere Zellen. Vitamin C hält fit. Kalium unterstützt unser Herz und senkt den Blutdruck. Der Kürbis hat einen niedrigen GLYX und ist ballaststoffreich. Dies sorgt für eine schlanke Figur und ist gut für den Darm.

Meine Saisonlieblinge: Brokkoli, Spinat, Paprika, Chicorée

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren:

[KÜRBIS – GNOCCHI mit Champignons](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und freue mich über euer Feedback. Seid lieb begrüßt und bleibt gesund.

Eure Karin

[VEGANE LINSEN-CREME mit Tomaten und Champignons](#)

geschrieben von Karin Knorr | 29. Oktober 2020



Ich habe mir letztens eure Lieblingsbeiträge auf meinem YouTube Kanal angesehen. Fast alle meiner Linsen-Rezepte sind unter den Top 10. So dachte ich mir, stelle ich euch doch ein weiteres Rezept mit Linsen vor. Ihr Lieben, was haltet ihr von einem Linsenaufstrich?

Zutaten:

- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Champignons
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Olivenöl
- je $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- 80 g Belugalinsen (getrocknet)
- Cocktail Tomaten (optional)
- Kräuter (optional)

- Zitrone (optional)

Zubereitung:

Die Linsen nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. (Eventuell schon am Vorabend kochen). Die Tomaten, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, die Champignons würfeln. Das Kokosöl in eine heiße Pfanne geben. Zwiebel, Knoblauch, Champignons hinzugeben und 10 Minuten anschwitzen. Mit Salz würzen, vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Jetzt wird das Ganze mit den Tomaten und Linsen vermengt. Als nächstes wird die Menge püriert. Beim Pürieren schlückchenweise das Öl beifügen. Den Aufstrich in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps: Um dem Aufstrich etwas Frische zu geben, könnt ihr hier auch mit Tomaten, Zitrone und Kräutern (zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie, Oregano) experimentieren.

Gesundheitstipps: Die Linsen sind sehr eiweißreich und eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Die vielen Ballaststoffe sind sehr wichtig für unsere Verdauung. Sie sind ein Präbiotikum, diese unterstützen unsere Darmbakterien und somit unser Immunsystem. Der hohe Zinkgehalt stärkt nicht nur unser Immunsystem, sondern auch unsere Haut, Haaren und Nägel. Mehr Gesundheitstipps findet Ihr in diesem Artikel:

[LINSEN – sind sie ein Superfood?](#)

Diese Aufstriche könnten euch auch gefallen: [orientalische Paprika-Paste](#), [Feta-Tomaten-Dip](#)

Viel Freude beim Ausprobieren und alles Liebe für euch,
eure Karin.

[LINSEN – sind sie ein Superfood?](#)

geschrieben von Karin Knorr | 29. Oktober 2020



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder ein spannendes Thema für euch. Es geht um Superfood – müssen wir hier immer wieder neue Nahrungsmittel erfinden oder entdecken? Ich habe in letzter Zeit ein wenig nachgedacht, recherchiert und auch nach euren Lieblingen geschaut. Die meisten Klicks eurerseits gehen auf meine Linsengerichte. Schauen wir uns doch die Linsen einmal genauer an:

Linsen in der Vergangenheit

Wusstet ihr, dass es über 3000 Linsensorten gibt? Über 80 verschiedene Sorten werden heute für den Verzehr angebaut. Der älteste Fund wurde im heutigen Israel gemacht und ist etwa auf 10.000 vor Chr. datiert worden. Die Linse wanderte vom Nahen Osten nach Europa. Sogar in der Bibel wurde über die Linse berichtet. Gut, das ist jetzt nicht mein Thema. Das älteste Linsengericht ist Mujaddara. Es stammt aus dem Jahr 1226 und wird noch heute in Libanon, in Syrien, in Jordanien und in der Türkei gegessen.

Linsen in der Heilkunde

Hildegard von Bingen hielt von der Linse nicht viel. Im Ayurveda wird Dal bis heute empfohlen. Auch in der TCM stärken Linsen die Nieren-Energie. Der Pfarrer Kneipp lobte die Linse und gab ihr den Vorzug gegenüber Fleisch. Die vorhandenen Nährstoffe der Linsen belegen seine Empfehlungen. Linsen sind weit mehr als ein „Arme-Leute-Essen“.

Achtung: Wegen des hohen Purin-Gehaltes sollten sich Menschen mit zu hohem Harnsäure-Wert und Gicht-Betroffene etwas mäßigen, müssen jedoch nicht komplett auf Linsen verzichten.

Nährstoffgehalt/Vorteile von Linsen

- reich an Eiweiß (gute Alternative zu Fleisch)
- niedriger GLYX – gut für Diabetiker
- reich an Ballaststoffen – ist ein Präbiotikum, stärkt unseren Darm und somit unser Immunsystem
- verbessert den Cholesterin- sowie Zuckerstoffwechsel
- Linsen sind reich an Eisen
- bieten viel Zink – gut für Haut, Haare und Nägel, aber auch für unser Immunsystem
- auch sind Linsen sehr vitaminreich – vor allem Folsäure, die die Zellteilung unterstützen

Linsen in unserer Küche

Ich kann mich noch an meine Kindheit erinnern. Da gab es nur braune Linsen und diese wurden mit „Knackern“ oder geräuchertem Bauchfleisch gekocht und süß-sauer abgeschmeckt. Ich hatte auch ein Rezept gefunden, in dem wurden Reste vom Kaninchenbraten mit den Linsen gekocht. Jetzt ist die Vielfalt so riesig und ich möchte auf Linsen nicht mehr verzichten. Durch ihre Vielfalt an Inhaltsstoffen kann man echt auf das eine oder andere Stück Fleisch verzichten. Die gelben und roten Linsen sind geschält, brauchen nur eine geringe Kochzeit (etwa 10-15 Minuten). Alle anderen sollten über Nacht eingeweicht (besser verträglich und reduziert die Phytinsäure) werden und

müssen dann etwa 30-60 Minuten kochen.

Diese Rezepte könnten euch gefallen

Auf meinem Blog findet ihr sehr viele Rezepte mit Linsen. Hier meine Lieblinge

[PASTA AN LINSENBLOGNESE – vitalstoffreich & lecker](#)

[INDISCHES LINSENCURRY](#)

Vielleicht wisst ihr noch viel mehr über die Linsen und möchtet es mir mitteilen? Dann freue ich mich über eure Kommentare. **Für mich ist die Linse eine Superfrucht.** Freut euch über weitere leckere Rezepte.

Bleibt gesund,

eure Karin

MAMAS ZUCCHINI SUPPE mit Gemüse

geschrieben von Karin Knorr | 29. Oktober 2020



Meine Lieben, die Mama war auch in diesem Jahr 14 Tage in Dortmund, um ein wenig Zeit mit uns zu verbringen. Natürlich ist sie zu dieser Zeit Königin der Küche und es wird Hausmannskost gekocht. Ich habe in den vielen Jahren meines Lebens meinen eigenen Koch-Stil entwickelt. Es ist eine leichte und schnelle Küche. Es kommt jedoch vor, dass ich mir wünsche, von der Mama bekocht zu werden. Also habe ich es sehr genossen, mich an den gedeckten Tisch zu setzen. Das nachfolgende Rezept war so interessant, dass ich Mama bat, euch dieses Rezept vorzustellen, natürlich auch mit einem YouTube Video.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zucchini (etwa 1,5 kg)

- 1 Gurke
- 2 große Kartoffeln
- 1 Apfel
- 1 Paprika
- 1 Bund Suppengemüse
- 2 TL Butter (optional)
- je 1 TL Paprika edelsüß, Chili, Pfeffer, Salz
- 150 g Sahne (alternativ Kokosmilch)
- Wasser (bis Gemüse bedeckt wird)

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, schälen und klein schneiden. Die Zucchini vorher von den Kernen befreien. Alle Zutaten, außer Sahne, in einen Topf geben und soviel Wasser auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist. Etwa 20 bis 25 Minuten köcheln lassen (bis die Kartoffeln gar sind). Jetzt Sahne hinzufügen und die Suppe pürieren. Nun kann sie abgeschmeckt und serviert werden.

Tipps: Die Mama hatte etwas Flüssigkeit abgeschöpft, um die Konsistenz zu variieren. Wenn ihr die Suppe vegan essen wollt, verwendet unter anderem Kokosmilch oder Hafer-Cuisine. Auch bei den Gewürzen könnt ihr variieren.

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. Die gesamte Suppe passt gut in die Gewichtsreduktion, unterstützt den Fettstoffwechsel und stärkt unser Herz.

Diese Suppe könnte euch auch gefallen: [Radieschensuppe](#)

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht euch

eure Karin

AVOCADO-EIS – POPSICLE

geschrieben von Karin Knorr | 29. Oktober 2020



Der Sommer hat uns voll im Griff, es ist heiß und wir (ich) könnten zu jeder Zeit Eis essen. Ich liebe Eis. Daher wird es Zeit für neue Rezepte! Heute habe ich Avocado verwendet. Dadurch wird das Eis ohne Eismaschine richtig cremig.

Zutaten für ca. 4 Eis am Stiel:

- 1 reife Avocado
- 100 g griechischen Joghurt (alternativ etwa 70 g Kokosmilch)
- 4 EL Reissirup (alternativ Süße eurer Wahl)
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Limette
- 1 Handvoll frische Minze
- Gehackte Nüsse oder Schokolade (optional)
- Eisform und Stiele (alternativ eine Dose)

Zubereitung:

Die reife Avocado aufschneiden, entkernen und das Fleisch herauslöffeln. Masse in ein hohes Gefäß geben. Als Nächstes Joghurt, Minze, Reissirup sowie Saft und Abrieb der Limette hinzufügen. Alles mit dem Pürierstab (oder einem Mixer) pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Die Creme in die Eisförmchen verteilen und etwas schütteln, damit sich das Eis gut verteilt. Anschließend die Stiele einsetzen und alles in das Gefrierfach geben. Das Eis sollte am besten über Nacht gefrieren.

Tipps: Bevor ihr das Eis genießen möchtet, einige Minuten zuvor aus dem Gefrierfach nehmen und antauen lassen. Wer mag kann das Popsicle noch mit gehackten Nüssen oder Schokolade garnieren. Wenn ihr die Minze gegen andere Kräuter wie zum Beispiel Basilikum tauscht, dann bekommt euer Eis einen ganz anderen Geschmack.

Wer keine Eisformen hat, kann auch eine passende Dose verwenden. Mit einem Löffel Kugeln formen, in einer Schale anrichten und mit Früchten servieren.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [3 Rezept-Ideen für Eis am Stiel](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Probieren und Experimentieren. Schreibt mir, wie eure EIS – Versuche gelungen sind. Ich freue mich über eure Kommentare und Geschichten.

Genießt den Sommer,

eure Karin