

# EIWEISSBRÖTCHEN – ruckzuck gebacken

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2023



Meine Lieben, dieses Rezept wollte ich euch schon seit Jahren hochladen. Mit meinen Kursen backen wir sie sehr oft zum Frühstück. Sie gelingen immer. Probiert sie unbedingt aus.

## **Zutaten für 8 Brötchen:**

- 400 g Dinkelmehl 630
- 2 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 2 mittelgroße Eier

- 400 g Skyr oder Quark
- 1 TL Salz

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die trockenen Zutaten vermischen, danach die Eier und Skyr oder Quark dazugeben. Gut mit den Händen oder einer Küchenmaschine verkneten. Aus dem Teig 8 Brötchen formen, auf ein Backblech legen, mit Mehl bestäuben und für etwa 25 Minuten goldig backen. Etwas abkühlen lassen und essen.

**Tipps:** Falls der Teig zu klebrig ist, ein wenig Mehl dazu geben. Schaut zwischendurch in den Ofen, wenn die Brötchen auch von unten goldbraun sind, können sie aus dem Ofen genommen werden. Ihr könnt auch Quark und Skyr mischen. Falls ihr Abwechslung haben möchtet, bepinselt ein Teil der Brötchen mit Wasser oder Milch und streut Sesam darüber.

**Gesundheitstipps:** Wie ihr wisst, sollen wir ausreichend Eiweiß essen, Kohlenhydrate wie zum Beispiel Weißmehl reduzieren oder ganz vermeiden. Diese Brötchen haben auf 100 g etwa 15 g Eiweiß. Mit einem leckeren Brotaufstrich wie zum Beispiel Hummus, könnt ihr den Eiweißgehalt noch steigern.

Ich hoffe, ihr backt die Brötchen nach. Freue mich über euer Feedback. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

---

## **GESCHENKE AUS DER KÜCHE**

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2023



Hallo Ihr Lieben,

Weihnachten steht schon wieder vor der Tür und viele von euch fangen an, sich Gedanken über Geschenke zu machen. Ihr wisst, dass ich mich über solche Mitbringsel freue und auch gern Leckereien aus der Küche verschenke. Diese kann man in die Vorratskammer stellen und hat immer Grundzutaten für leckere Gerichte.

In meinem Vorratsschrank stehen schon seit Jahren fertige Zutaten, die ich als Basics verwende.

**Hier sind meine 5 Ideen:**

- [Gemüsebrühe](#) – habe ich schon seit Jahren in meinem Vorrat. So kann ich auch schnell ein Gericht zaubern, ohne extra einkaufen zu müssen.
- [Knuspermüsli](#) – ohne kann ich nicht mehr. Ich habe oft verschiedene Sorten in Vorratsgläsern. Schmeckt zu süßen, aber auch zu herzhaften Speisen.
- [Sambal Oelek](#) – kann man gut zum Würzen verwenden. Passt in die asiatische Küche
- [Ajvar](#) – die Zutat aus dem Balkan. Fast jeder verwendet Ajvar, zum Würzen von Gemüsegerichten, aber auch für Fleischgerichte.
- Knoblauch Paste – zu dieser Paste gibt es hier auf meinem Blog noch kein Rezept. Ist jedoch sehr einfach zubereitet. Frischen Knoblauch in ein Glas geben und mit Rapsöl auffüllen, bis der Knoblauch bedeckt ist.

Diesen dann pürieren, Deckel drauf und ab in den Kühlschrank. So habt ihr immer frischen Knoblauch zu Hause.

**Tipps:** Die Rezepte könnt ihr frühzeitig vorbereiten. Wenn ihr immer einen sauberen Löffel verwendet und darauf achtet, dass Flüssigkeit, Brühe oder Öl die Pasten abdecken, sind sie lange haltbar. Das Müsli ist in einem luftdichten Glas auch so lange haltbar, bis es aufgegessen ist. Alle Ideen von mir gehören in den Vorrat und schön verpackt eignen sie sich super als Geschenk.

**Gesundheitstipps:** Wer mit frischen Zutaten arbeitet, verzichtet somit auf Zusatzstoffe (wie zum Beispiel Zucker, versteckte Fette, Geschmacksverstärker, Farbstoffe), die oft in Fertigprodukten enthalten sind.

Viel Freude beim Vorbereiten, Probieren und Verschenken,  
eure Karin

---

## [HERBSTLICHER GENUSS – Meine Lieblingsrezepte mit Kürbis](#)

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2023



Hallo meine Lieben,  
der Sommer verabschiedet sich langsam, der Herbst steht in den Startlöchern und das Laub schimmert gelb, orange und braun. Diese Farben erinnern mich direkt an die vielen, leckeren Kürbis-Sorten. Sie haben jetzt Saison. Ich mochte als Kind den Kürbis gar nicht. Doch jetzt kann ich nicht genug davon bekommen. Viele gestalten an Halloween die Kürbisse zu „bösen“ Fratzen und stellen sie mit Lichtern vor die Tür, um Geister zu vertreiben. Dieser Brauch stammt ursprünglich aus Irland, wurde jedoch später heiter in Amerika und Frankreich gefeiert. Ich esse ihn doch lieber.

**Ich habe fünf leckere Gerichte mit Kürbis für euch:**

- [Kürbis Pasta](#) – immer wieder eine leckerer Alternative zur Tomatensoße.
- [Kürbis Salat mit Tomaten](#) (und Feta) – hier läuft mir schon beim Aufschreiben das Wasser im Mund zusammen, so lecker.
- [Kürbis Gnocchi mit Champignons](#) – macht ein wenig Arbeit, ist auch richtig gut. Ich bereite immer mehr zu und friere die Gnocchi als Vorrat ein.
- [Hokkaido Suppe](#) – einfach, schnell und lecker.
- [Kürbisbrot](#) – mache ich immer wieder gern.

**Tipps:** Bereitet gern Kürbismus vor und verarbeitet es unter anderem in meinen Brotrezepten, Müsli, Porridge oder Smoothie. Wer es mag, kann viele meiner Gerichte mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl aufpeppen.

**Gesundheitstipps:** Der Hokkaido zum Beispiel ist sehr vitalstoffreich. Besonders die Schale hat es in sich. Noch ein Grund, die Schale mitzuessen, denn sie enthält extra viel Beta-Karotin! Außerdem hat Kürbis Vitamin A, B1, B2 und B6, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor zu bieten. Mit dieser Kraft schützt er unser Immunsystem und wirkt antioxidativ. Ballaststoffe und wenige Kohlenhydrate machen den Kürbis zu einem Superfood.

Welche Kürbisgerichte esst ihr am Liebsten? Schreibt mir gern, darüber freue ich mich.

Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin

---

## [ZUCCHINI ZEIT – Meine Lieblingsrezepte](#)

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2023



Hallo meine Lieben,  
in diesem Beitrag dreht sich alles um die Zucchini. Ich koche sehr gerne mit ihr und habe schon so Einiges ausprobiert. Hier möchte ich euch meine Lieblingsrezepte zeigen. Auch auf [meiner Instagram Seite](#) findet ihr tolle Rezept-Ideen mit Zucchini.

Meine fünf Lieblinge:

- [ZUCCHINI BROT](#) – gelingt immer und ist super lecker.
- [ZUCCHINI CANNELLONI](#) – meine Familie liebt dieses Gericht.
- [MAMAS ZUCCHINI SUPPE](#) – ich mag es, wenn Mama uns bekocht. Diese leichte Suppe passt sehr gut zum Sommer.
- [RATATOUILLE MIT PARMESAN](#) – hier muss man gar nicht viel erzählen, schmeckt einfach.
- [PENNE SALSICCIA](#) – ich liebe Pasta. Eine schöne Abwechslung zu herkömmlichen Pasta Gerichten.

**Tipp:** All meine Rezepte sollen eine Inspiration für euch sein. Ihr könnt gern mit verschiedenen Gemüsesorten, frischen Kräutern, Nüssen, Kernen oder Gewürzen experimentieren.

**Gesundheitstipp:** Die Zucchini ist kalorienarm und ballaststoffreich. Sie glänzt mit super Nährstoffen wie den Vitaminen Beta-Carotin, K und B sowie den Mineralstoffen Kalzium, Magnesium und Eisen. Wer öfter Zucchini isst, fördert somit seine Verdauung, stärkt sein Immunsystem hält seinen Blutzucker

in Balance und stärken die Augen.

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

Bis bald,

eure Karin

---

## AB IN DIE SONNE – Lecker Dips, leicht gemacht

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2023



Hallo meine Lieben,

die Tage werden länger und strahlender. Wir sehnen uns nach Leichtigkeit, auch auf dem Teller. Gern träumen wir von fernen Ländern und ihren Küchen. Ich hole mir dieses Gefühl gern in meine Küche. Meine Gäste sind jedes Mal



überrascht, wenn sie mich auf meinen kulinarischen Reisen begleiten. Wollt ihr auch dabei sein?

**Ich habe für euch hier meine 5 Lieblings-Dips:**

- [FETA TOMATEN DIP](#) – mein Favorit unter den Dips
- [ORIENTALISCHE PAPRIKA-PASTE](#) – schmeckt sehr gut
- [HUMMUS MIT ROTER BEETE](#) – ein Hingucker auf dem Buffet und sehr lecker
- [GUACAMOLE](#) – da leuchten meine Augen.
- [RADIESCHENDIP](#) – sehr einfach zubereitet

Ihr merkt schon, ich komme ins Schwärmen. Und wenn ihr unter der Rubrik „DIPS, AUFSTRICHE, PESTO, SOSSEN“ schaut, findet ihr noch sehr viele weitere Anregungen.

**Tipps:** Die Aufstriche sind nicht nur eine gute Alternative zu Wurst und Scheibenkäse, sie sind auch eine geschmackliche Bereicherung. Wie seht ihr das? Habe ich eure Lieblinge noch nicht auf meinem Blog veröffentlicht? Dann immer her mit euren Rezepten.

Viel Freude beim Stöbern,

eure Karin

---

## [AB IN DIE VORRATSKAMMER – was zaubere ich aus Vorräten?](#)

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2023



Hallo ihr Lieben,  
 ich habe mal wieder meinen Vorratsschrank aufgeräumt, da die Schubladen schon fast nicht mehr zu gehen. Dabei habe ich so einiges entdeckt. Die Herausforderung ist, dass ich keine neuen Zutaten einkaufe. So entstehen die interessantesten Gerichte. Geht es euch auch so?

(Unbezahlte Werbung ohne Auftrag)

**Hier sind meine fünf schönsten Rezept-Ideen:**

- [Buchweizenpfannkuchen](#) – sehen nicht nur gut aus, sind auch sehr gut verträglich, ohne Gluten, viel Eiweiß und ballaststoffreich.
- [Indische Linsensuppe](#) – ist sehr lecker und richtig schnell zubereitet. Diese Zutaten habe ich immer zu Hause.
- [Milchreis](#) – mag ich sehr gern, wenn es mir mal mental nicht so gut geht. Hier fühle ich mich in die Kindheit und Omas Küche zurückversetzt.
- [Minestrone](#) – auch hier könnt ihr nach Belieben kochen. Ich verwende unter anderem Tomaten und Bohnen aus der Dose.
- [Porridge aus Couscous](#) – ein leckeres Frühstück für die kalte Jahreszeit.

**Tipp:** Ich habe festgestellt, dass ich viele Ideen gar nicht auf dem Blog habe. Diese werde ich euch im nächsten Februar nach und nach präsentieren. Unter anderem eine Tarte mit Rotkohl, einen warmen Graupensalat, einen Kaiserschmarren nach Karins Art und vieles mehr. Ihr könnt alle Gerichte gut

vorbereiten oder für mehrere Tage vorkochen. Das nennt sich Meal Prep, ist nachhaltig und schont den Geldbeutel und spart Zeit.

**Gesundheitstipps:** Gemüse oder Hülsenfrüchte aus Dosen und Gläsern haben genug Nährstoffe und Vitamine zu bieten. Sie stehen den frischen Produkten häufig in Nichts nach. Achtet beim Kauf auf die Zutatenliste und verwendet Produkte mit wenigen Zugaben.

Ich bin gerade richtig begeistert und hoffe, euch ein wenig inspiriert zu haben.

Bleibt gesund,

eure Karin