

KÜRBIS BROT SELBER BACKEN

geschrieben von Karin Knorr | 9. Oktober 2018



Wenn ich an meine Kindheit denke, habe ich einen großen Bogen um den Kürbis gemacht. Oma hat ihn ja auch nur zu Kompott eingeweckt. Das schmeckte mir gar nicht. Heute kann ich gar nicht genug bekommen von diesem leckeren Gemüse. Als Suppe, Gemüse in der Pfanne, als Chips aus dem Ofen, im Porridge oder als Granola. Ich liebe den Kürbis einfach! Heute stelle ich euch ein Kürbis-Brot vor.

Zutaten:

- 1 Kaffeebecher Kürbismus (gekocht und püriert)
- 60 g Butter
- 3 Teelöffel Backpulver (Weinstein)
- 350 – 400 g Dinkelmehl
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- etwas Milch und Kürbiskerne

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Kürbismus mit der Butter vermengen. Der Kürbis sollte abgekühlt verwendet werden. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Den Kürbis und das Ei hinzu geben und zu einem Teig verkneten. Sollte der Teig noch zu klebrig sein, etwas mehr Mehl nehmen. Jetzt zu einem Brotlaib formen, mit Milch bestreichen und mit Kernen bestreuen. Hierzu gibt es ein kurzes Video, damit ihr alles nach verfolgen könnt. Nun geht das Kürbisbrot in den Ofen und braucht etwa 45 Minuten.

Tipps: Ihr könnt hier gern Gewürze wie Zimt, Muskat oder Nelken unter den Teig rühren. Wenn ihr mehr Kerne liebt, einfach in den Teig kneten.

Gesundheitstipps: Die Inhaltsstoffe möchte ich hier auch noch kurz erwähnen. Vitamin A, B1, B2, B6 Vitamin C, Vitamin E und Folsäure. Auch die Mineralien Eisen, Kalium, Magnesium und Phosphor sowie Ballaststoffe und wenige Kohlenhydrate machen den Kürbis zu einem Superfood.

Diese Rezepte gefallen euch bestimmt auch: [Kürbisrezepte auf meinem Blog](#)

Viel Freude beim Backen

APFELPFANNKUCHEN – gesund & lecker

geschrieben von Karin Knorr | 9. Oktober 2018



Eierkuchen sind in der Regel recht schnell zubereitet und bedürfen keiner aufwändigen Zutaten. Man kann sie unterschiedlich belegen. Süß mit Ahornsirup oder mit Orangen-Honig-Butter oder auch mit Apfelstücken. Ebenso schmackhaft sind die Pfannkuchen mit herzhaften Zutaten. So kann man Zwiebeln und Champignons anbraten und unter den Pfannkuchenteig geben. In Amerika werden die Pancakes etwas dicker und kleiner serviert. Sie können zum Frühstück oder auch mittags serviert werden. Ich habe nun gesund, modern, saisonal und Kindheitserinnerungen zusammengefügt und ein leckeres Rezept für euch.

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 150 ml Milch (Mandelmilch ist sehr lecker)
- 2 Eier
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- $\frac{1}{4}$ TL Salz
- 2 Äpfel
- Ahornsirup
- Fett zum Braten (optional ohne Fett)

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer etwa 3 Minuten verrühren. Um den Teig luftiger zu bekommen, kann man das Eiweiß auch extra schlagen und unter den verrührten Teig geben. Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen. Äpfel in der Zwischenzeit in Spalten schneiden. Ich verwende eine beschichtete Pfanne ohne oder sehr wenig Kokosöl.

Nun werden etwa 2 Esslöffel Teig in die Pfanne gegeben und mit den Äpfeln belegt. Wenn der Teig stockt, wenden. Wer eine große Pfanne verwendet, kann mehrere Pancakes zur gleichen Zeit backen. Wie einfach das geht, seht ihr wieder auf meinem YouTube-Kanal. Wir haben dafür ein sehr kurzes Video gedreht, seht selbst.

Tipps: Bei Oma gab es früher die Pfannkuchen mit Zimt und Zucker. Die gesündere Alternative wäre Ahornsirup oder ganz ohne. Ich könnte mir auch Apfelmus gut vorstellen und die Pfannkuchen ohne Äpfel backen. Natürlich passen Beeren super gut zu den kleinen Küchlein.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Rezepte aus der Kindheit](#)

Besucht mich auf meinem Kanal und abonniert ihn. Dort gibt es Inspirationen kurz und knackig. So verpasst ihr kein neues Rezept. Viel Freude beim Schwelgen in der Kindheit.

Eure Karin Knorr

BUCHWEIZENWAFFELN – glutenfrei – vegan – zuckerfrei

geschrieben von Karin Knorr | 9. Oktober 2018



Heute habe ich wieder eine leckere Idee für euch. Habt ihr schon einmal Buchweizen ausprobiert? Als Beilage zu Gemüse und Fleisch oder geröstet zu Müsli. Das Buchweizenmehl kann man für Brot, Pfannkuchen oder Waffeln verwenden. Das Gute, man isst nicht so viel davon, weil zum Beispiel schon eine Waffel richtig lange satt hält. Wie ihr seht, gibt es heute Buchweizenwaffeln. Sie sind einfach zubereitet, man kann sie süß oder auch herzhaft essen.

Zutaten für 6 Pfannkuchen:

- 250 g Buchweizenmehl
- 250 ml Mandelmilch
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 50 g Hirseflocken
- 50 g geschroteten Leinsamen
- Basics: Fett, Salz

Zubereitung :

Leinsamen einweichen (leicht aufquellen lassen). Alle Zutaten miteinander verrühren. Etwa 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Waffeleisen

anschalten und einfetten. Nun kann gebacken werden. Wir haben die Waffeln mit Obst und Joghurt angerichtet. Im Video gab es die Waffeln mit einer Nicecream. Das sind gefrorene Früchte, die mit Joghurt, Sahne oder Milch gemixt werden.

Tipps: Damit die Waffeln etwas lockerer werden, könnt ihr ein wenig Buchweizenmehl mit Kartoffelstärke austauschen. Wer keine Hirseflocken zur Hand hat, kann sie gegen Schmelz-/Haferflocken austauschen oder verwendet einfach mehr Mehl. Wenn ihr Waffeln übrig habt, könnt ihr sie am nächsten Tag unter anderem mit Frischkäse und Gemüse belegen. Also ihr seht, wieder ein Gericht, bei dem ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen könnt.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Salate](#), [Party](#), [BBQ](#)

Ich wünsche euch viel Spaß mit diesem Rezept,

eure Karin Knorr

ENGLISCHE SCONES MIT KÄSE

geschrieben von Karin Knorr | 9. Oktober 2018



Die Fußball WM ist im vollen Gange. Viele Spiele haben wir schon sehen können. Wenn wir zusammen waren, gab es immer leckere Snacks. Wir bereiten uns heute auf das Spiel England gegen Belgien vor und backen herzhaftes Scones. Sie sind sehr schnell zubereitet und schmecken einfach so, mit herzhaften oder süßen Belägen.

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 80 g Käse (Hartkäse)
- 60 g Butter
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 100 ml Milch
- Prise Salz

Zubereitung:

Den Käse reiben und alle Zutaten miteinander verkneten. Zu einer Kugel formen und im Kühlschrank etwa 20 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (O/U-Hitze) vorheizen. Nun rollen wir den Teig auf 5 mm und stechen runde Taler aus. Im Backofen etwa 15 bis 20 Minuten backen lassen. Nach dem die Scones etwas abgekühlt sind, können wir sie verspeisen. Sie schmecken auch am nächsten Tag kalt.

Tipps: Die Zutaten können wieder abgewandelt werden. Im Video haben wir Parmesan verwendet. Dazu passt ein Frischkäsedip. Wenn die Scones glänzen sollen, könnt ihr sie mit etwas Sahne vor dem Backen einpinseln.

Diese Rezepte könnten zu den Scones passen: [Dips](#), [Aufstriche](#), [Pesto](#)

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin

[WEIHNACHTEN MIT KARIN KNORR I](#) [SCHOKOSTERNE](#)

geschrieben von Karin Knorr | 9. Oktober 2018



Ich liebe Schokolade, also darf die Schokolade zu Weihnachten nicht fehlen. Hier habe ich für euch ein Rezept, dass wieder nur #5ünf Zutaten benötigt. Die Plätzchen sind super lecker und komplettieren euren Plätzchen-Vorrat. Das Rezept gibt es auch auf meinem YouTube – Kanal.



#5ünf Zutaten:

- 500 g Mehl (z.B. Weizenvollkornmehl)
- 250 g Butter
- 150 g Honig
- 3 Eier
- 6 EL Kakaopulver

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Das Mehl in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten gut verkneten. Jetzt den Teig auf einem bemehlten Untergrund ausrollen, ausstechen und ab in den Ofen. In etwa 12 – 15 Minuten sind sie fertig.

Tipp: Wer mag, kann die Sterne noch mit Schokolade verzieren. Oder ihr stecht zwei verschiedene Sterne aus und klebt sie mit Schokolade zusammen.

Weiter Rezepte findet ihr unter der Rubrik [„Gebäck“](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Backen und eine schöne Weihnachtszeit mit euren Lieben

eure Karin

WEIHNACHTEN MIT KARIN KNORR I ZIMTKÜGELCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 9. Oktober 2018



Und jetzt sind wir schon beim 4. Rezept angelangt. Das sind die Zimtküchelchen. Ich mag Zimt sehr, das ganze Jahr über würze ich meine Speisen mit Zimt. Denn Zimt hat so viel Positives: *Zimt ist entzündungshemmend *Zimt wärmt *Zimt riecht gut *Zimt passt sowohl gut in süße als auch in herzhaftere Speisen *Zimt verzaubert. Ja ich komme ein wenig ins Schwärmen. Fangen wir doch einfach an:

#5ünf Zutaten:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 100 g Kokosflocken
- 100 g Honig
- 3 Eiweiß
- 2 EL Zimt

Zubereitung:

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Die 3 Eiweiß mit dem Honig verrühren und mit dem Schneebesen steif schlagen. Drei Esslöffel Eischnee beiseite stellen. Nun die anderen Zutaten mit einem Löffel nach und nach unterheben. Mit einem Löffel Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Jedes Häufchen bekommt eine kleine Haube Eischnee. Wer mag kann noch eine Mandel darauf legen. Ab in den Ofen und zirka 12-15 Minuten backen. Dazu gibt es wieder ein Video auf YouTube.

Tipps: Wer keine Kokosflocken mag, kann gern 300 g Mandeln verwenden. Statt Honig könnt ihr auch Kokosblütenzucker nehmen. Oder ihr probiert alles durch und habt drei verschiedene Zimtkügelchen.

Weitere Rezepte für Weihnachtsplätzchen findet ihr unter der Rubrik „Gebäck“

Viel Spaß beim Nachbacken. Ich freue mich über euer Feedback

Alles Liebe

eure Karin Knorr