

PIZZA MIT BLUMENKOHLBODEN – lowcarb

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 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 Pizzatomen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 12 Kirschtomen
- 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 Pizzatomen 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

[PASTA MIT PAPRIKASOSSE](#)

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2021



Hallo meine Lieben, im Moment leben wir in einer Zeit, die uns schwer auf die Probe stellt. Viele können Ihrer Arbeit nicht nachgehen und müssen zu Hause bleiben. Wir sollten jetzt nicht, wie ich es normalerweise handhabe, täglich frisch einkaufen. So kann es passieren, dass wir Obst oder Gemüse haben, welches schnell verarbeitet werden muss, damit es nicht in den Müll landen muss.

Genau aus diesem Grund ist mein nächstes Rezept entstanden. Ich hatte diese leckeren gelben Paprikaschoten auf dem Markt gekauft und fast im Kühlschrank vergessen. Eigentlich wollte ich daraus einen Brotaufstrich machen. Dieser war zu flüssig geworden. Also wurde daraus eine Nudelsoße, die richtig lecker ist. Dazu gab es Kichererbsenpasta. Schaut selbst..

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Kichererbsennudeln
- 3 große gelbe Paprika
- 2 – 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Nussmus
- etwas Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

Zubereitung:

Paprika waschen, halbieren und von den Kernen befreien. Die Hälften mit den Innenseiten nach unten auf ein Blech legen. Diese unterm Grill so lange im Ofen lassen, bis die Haut schwarz wird. Aus dem Ofen nehmen, unter einem feuchten Küchentuch abkühlen lassen und enthäuten. In der Zwischenzeit die Pasta kochen. Die übrigen Zutaten zum Paprika geben und pürieren. Mit den warmen Nudeln vermengen und servieren.

Tipps: Wer mag, kann diese Soße mit Chili und Petersilie verfeinern. Bei mir gab es ein gekochtes Ei dazu, weil ich es noch übrig hatte. Wer keinen Ofen hat, kann die Paprika auch in einer Pfanne rösten. Ihr könnt auch Nüsse verwenden. Diese in einer Pfanne rösten und mit pürieren.

Gesundheitstipps: Wenn Ihr Pasta aus Hülsenfrüchten verwendet, ist das Rezept glutenfrei und lowcarb. Die Kombination bietet viel Kalium, Calcium, Magnesium, B-Vitamine, Ballaststoffe und vieles mehr.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Kartoffelbrei](#), [Bolognese](#)

Ich freue mich, wenn euch diese Idee gefällt. Bleibt gesund und bis bald
eure Karin Knorr

ZITRONEN SPAGHETTI – Pasta mit fermentierten Zitronen

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2021



Hallo meine Lieben,

ich werde euch in diesem Jahr wieder viele neue und leckere Gerichte vorstellen. Wie immer leicht, lecker und gesund. Bei dem ersten Rezept in 2020 verwende ich fermentierte Zitronen. Diese sind in der Marokkanischen Küche eine Spezialität.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Spaghetti
- 1 Salzzitrone (alternativ BIO-Zitrone)
- 300 g Erbsen (TK)
- 200 ml Sahne
- 50 g Parmesan
- Petersilie (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Pasta nach Packungsanweisung kochen. Käse reiben, Petersilie klein schneiden und mit der Sahne in einem hohem Gefäß pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und etwa 200 ml Wasser aufbewahren. Die Pasta in den heißen Topf geben und mit der Soße begießen. Saugen die Nudeln zu viel Flüssigkeit auf, mit dem aufgehobenen Nudelwasser auffüllen. Zum Schluss kommen die Erbsen dazu. Alles im Topf miteinander vermengen. Die Pasta auf einem Teller servieren, mit Olivenöl beträufeln und genießen. Die genaue Anleitung findet ihr in meinem Video auf YouTube.

Tipps: Wer keine Salzzitronen hat oder mag, kann auch Biozitronen verwenden. Die Schale mit einer Bürste unter heißem Wasser reinigen. Dann wie die Salzzitronen verwenden. Ich finde diese Soße zu den Nudeln sehr lecker.

Gesundheitstipps: Vermentiertes Obst oder Gemüse ist sehr bekömmlich. Unterstützt die Darmflora und somit unser Immunsystem.

Diese Rezepte könnten euch auch gut gefallen: [Hauptgerichte](#), [Pasta](#), [Pizza](#)

Ich wünsche euch alles Liebe für 2020 und viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin Knorr

KARTOFFELKLÖSSE – Thüringer Art

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2021



Es stehen viele Feiertage vor der Tür und ich koche schon wieder vor, beziehungsweise probiere neue Rezepte aus, damit sie auch funktionieren, wenn Gäste zu Besuch sind. In den letzten Jahren gab es bei mir immer Klöße aus gekochten Kartoffeln. Heute zeige ich euch, wie einfach Thüringer Klöße zubereitet werden.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kilo Kartoffeln (mehligkochend)
- Salz
- optional etwas Kartoffelstärke

Zubereitung:

Alle Kartoffeln schälen. Etwa 350 g würfeln und in etwas Salzwasser gar kochen. Die restlichen Kartoffeln mit der Hand oder einer Küchenmaschine reiben und in einem Leinentuch stark auspressen. Die gekochten Kartoffeln mit sehr wenig Wasser (3-5 Esslöffel) pürieren und unter die rohen Kartoffeln mischen. Als nächstes wird die Masse zu Klößen geformt. Diese werden in kochendes Salzwasser gegeben. Bei niedriger Stufe etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Wenn die Klöße oben schwimmen, sind sie fertig.

Tipps: Sie schmecken als Beilage zu jeder Art von Braten. Probiert sie auch einmal zu einem Pilzragout. Das schmeckt auch sehr lecker. Bleiben Klöße übrig, schmecken sie in Scheiben angebraten zum Beispiel zu Apfelmus.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Schlesische Kartoffelklöße](#), [Rotkohl](#).

Ich wünsche euch eine schöne Adventszeit und viel Freude beim Kochen.

Eure Karin Knorr

GLUTENFREIER FLAMMKUCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2021



Hallo meine Lieben, aus unseren Gesprächen kann ich entnehmen, dass ihr immer mehr auf der Suche nach Alternativen zu herkömmlichen Mehlen seid. Auch wollt ihr weniger Kohlenhydrate essen. Ich finde diese Themen sehr spannend und freue mich, neue Rezepte zu entwickeln oder auszuprobieren.

Heute habe ich ein tolles Rezept für euch. Passend zur Jahreszeit gibt es Federweißer und einen Flammkuchen. Ich hatte neulich Leinmehl sowie Sonnenblumenmehl gekauft. Diese Mehle verwendete ich für den Teig und ich kann euch sagen, das Ergebnis hat mich begeistert.

Dieser Flammkuchen ist kohlenhydratarm, ballaststoff- und proteinreich sowie voller Vitalstoffe.

Zutaten für 2 Personen

für den Teig:

- 55g Sonnenblumenmehl
- 55g Leinmehl
- $\frac{1}{2}$ TL Leinsamen
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 3 TL Olivenöl
- Salz

Zutaten für den Belag:

- 3-4 Scheiben Rohschinken (optional)
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Frischkäse
- 3-4 Stängel Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft). Leinsamen im Wasser quellen lassen, so binden sie den Teig besser und sind bekömmlicher. Die trockenen Zutaten vermengen, dann das Wasser und Öl langsam unter das Mehl kneten. Den Teig abgedeckt etwas ruhen lassen.

Petersilie fein hacken und mit Salz und Pfeffer unter den Frischkäse rühren.

Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Nun den Teig dünn ausrollen und mit Frischkäse sowie Zwiebelringen belegen. Ich habe bei diesem Flammkuchen noch etwas Schinken verwendet.

Der Flammkuchen kommt jetzt für etwa 25-30 Minuten in den Ofen. Servieren und Genießen.

Tipps: Bei diesem Rezept könnt ihr wieder sehr kreativ sein. Die Mehle könnt ihr gern austauschen. Buchweizenmehl gehört zu meinen Lieblingen. Ich mag den Geschmack sehr. Den Belag könnt ihr gern variieren. Schmand schmeckt auch sehr lecker. Räucherlachs ist auch eine tolle Idee. Diesen würde ich jedoch erst kurz vor Ende der Backzeit auf den Flammkuchen legen, damit er nicht austrocknet.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Buchweizenwaffeln](#)

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin Knorr

[GNOCCHI MIT PAK CHOI – Resteverwertung](#)

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2021



Hallo meine Lieben, ihr sucht Ideen, wie ihr Reste aus eurem Kühlschrank oder eurer Vorratskammer zu einem leckeren Gericht zaubern könnt, dann habe ich heute wieder etwas für euch. In meinem Kühlschrank fand ich noch Gnocchi und 2 kleine Pak Choi. Tomaten, Chili und Knoblauch gehören zu meinen Basics. Daraus zaubere ich in kurzer Zeit eine leckere Gemüsepfanne.

Zutaten für 2 Personen:

- etwa 200 g Gnocchi
- 2 Pak Choi
- 1 Risper Party Tomaten
- etwa 60 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe, 1 Frühlingszwiebel
- Petersilie
- Salz, Pfeffer, Chili

- optional Zitrone

Zubereitung:

Gemüse schneiden, Käse grob raspeln. Zwiebel, Knoblauch und die Stiele vom Pak Choi anbraten. Chili und Tomaten dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei niedriger Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Blätter und Gnocchi in das Tomaten-Sugo geben. Das ganze nochmals 5 Minuten köcheln. Jetzt anrichten und mit Parmesan und Petersilie servieren.

Tipps: Statt Pak Choi könnt ihr auch Mangold oder Spinat verwenden. Wer keinen Parmesan zur Hand hat, könnte Schmand, Saure Sahne oder Creme Fraiche verwenden. Wir haben noch eine Scheibe Zitrone mit gebraten. Diese gibt dem Gericht eine frische Note.

Diese Rezepte könnten auch interessant für euch sein: [Gnocchi mit Pesto](#), [Leckerer Salat aus Gnocchi](#)

Ich freue mich auf euer Feedback und wünsche euch eine schöne Zeit

eure Karin Knorr