

# Gräupcheneintopf mit Kohlrabi aus Omas Küche

geschrieben von Karin Knorr | 6. August 2016



Immer wieder stelle ich fest, dass wir die Gerichte unserer Eltern und Großeltern gar nicht mehr kochen. Warum ist das so? Kennen wir die Rezepte nicht mehr, sind sie zu aufwendig? Was meinen Sie? Da meine Mama gerade einige Tage zu Besuch ist, haben wir uns ein wenig in die Kindheit begeben und geschaut, was unsere Lieblingsgerichte waren. Der Gräupcheneintopf gehörte dazu. Gemeinsam mit der Mama kochte ich ihn und auf meinem YouTube-Kanal können Sie schauen, wie er gelungen ist ☐

## **Zutaten für 4-6 Personen**

- 1 Kilo Fleisch vom Schwein (Rippchen, Eisbein, Kamm oder Schulter)
- 200 g Perlgräupchen
- 2 große Kohlrabi
- 2 Möhren
- 6 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- 3 Lorbeerblätter
- 2 TL Wacholderbeeren
- 2 TL Salz, 1 TL Pfeffer
- 1 Prise Zucker

## **Zubereitung**

Das Fleisch mit der Zwiebel, Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren in 1,5 Liter Wasser kochen, bis es weich ist. In der Zwischenzeit wird das Gemüse und die Kartoffeln in kleine Würfel geschnitten. Nach etwa 60 bis 90 Minuten das Fleisch aus der Brühe nehmen. Jetzt geben wir das Gemüse und die Perlgräupchen in den Topf. Nochmals mit circa 1 Liter Wasser auffüllen. Etwa 10 Minuten vor Schluss das klein geschnittene Fleisch dazu tun. Nach ungefähr 30 Minuten sind Kartoffeln, Kohlrabi und Gräupchen weich. Die Suppe noch einmal abschmecken und mit Kräutern garnieren. Hier passt gut Petersilie oder Zwiebellauch.

**Tipp:** Die Suppen mit Fleisch gekocht, brauchen etwas länger. Wer einen Schnellkochtopf hat, kann diesen verwenden und spart somit Zeit. Man könnte

das Fleisch auch schon am Abend vorher kochen oder eine größere Menge nehmen und einen Teil davon einfrieren.

Dieses Rezept könnte Sie auch interessieren: [Kartoffelsuppe nach Omas Rezept](#)

Ich hoffe, Sie hatten ein wenig Freude, mit mir in Kindheitserinnerungen zu schwelgen. Was sind Ihre Erinnerungen an Großeltern oder Eltern? Schreiben Sie gern in den Kommentaren.

Haben Sie eine schöne Zeit

Ihre Karin Knorr

---

## **TOMATENSALAT – EINFACH ZUBEREITET**

geschrieben von Karin Knorr | 6. August 2016



Geht es euch auch so, dass ihr immer wieder nach neueren und besseren oder ausgefallenen und gesünderen Rezepten sucht? An manchen Tagen will einem nichts einfallen und man wird bei den vielen Angeboten außer Haus schwach. Ich werde unter der Rubrik „Rezepte aus meiner Kindheit“ alle aufschreiben und nachkochen, an die ich mich noch erinnere. Heute beginne ich mit einem ganz einfachen Tomatensalat:



**Zutaten für 2 Personen:**

- 3-4 mittlere Tomaten
- 1 kleine Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln

- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- Kräuter (z.B. Schnittlauch oder/und Basilikum)
- Salz, Pfeffer und optional eine Prise Zucker

### **Zubereitung:**

Die Tomaten und Zwiebeln würfeln oder die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, ebenso mit den Kräutern verfahren. Nun alles in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist der Salat.

**Tipp:** Wer Essig nicht mag, kann auch Zitronensaft verwenden. Die Oma hat statt Öl immer einen oder zwei Löffel Mayonnaise verwendet. Das war richtig lecker. ☐

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Milchreis mit Früchten](#)

Wenn ihr Rezepte aus eurer Kindheit habt, die ich unbedingt einmal nachkochen soll, freue ich mich über eure Ideen.

Ich wünsche einen guten Appetit

eure Karin Knorr

---

## **OMAS KARTOFFELSUPPE**

geschrieben von Karin Knorr | 6. August 2016



Kein Gemüse, kann so vielseitig verwendet werden wie die Kartoffel. Wir essen sie als Ofen- oder Bratkartoffel, im Auflauf oder Salat, als Reibeplätzchen oder Kloß. So vielseitig wir den schmackhaften Erdapfel zubereiten können, so viel hat er auch zu bieten. Er ist reich an Vitamin C, B1 und B2 und bietet sehr viele Mineralstoffe. Außerdem hat die Kartoffel wenig Kalorien. Das nachfolgende Rezept ist aus Omas Zeiten, braucht keine aufwändigen Zutaten und ist schnell zubereitet.

**Zutaten für 4 Personen:**

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Bund Suppengrün
- 3 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1,2 Liter Wasser
- 1 Bund Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 1 Becher Schmand
- 2 EL Öl
- optional Wurst
- Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Gemüse waschen und putzen. Zwiebel, Kartoffeln, Möhren und Suppengrün würfeln. Nun die Zwiebel im Öl glasig dünsten. Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Mit dem Wasser ablöschen, Lorbeerblätter und Nelken dazugeben und 30 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit könnt ihr die Wurst würfeln und die Petersilie hacken. Wenn die Kartoffeln gar sind, die Lorbeerblätter und Nelken entfernen und die Petersilie dazugeben. Jetzt nur noch mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken und servieren. Jedem Teller etwas Wurst und Schmand zufügen und genießen.

**Tipp:** Die Suppe schmeckt aufgewärmt noch besser, sie kann gut vorbereitet werden. Wer mag, kann die Suppe pürieren oder auch schärfer würzen. Die Suppe schmeckt auch ohne Wurst.

Guten Appetit wünsche ich euch,

eure Karin Knorr

---

## [IN DIE KINDHEIT ENTFÜHRT – MILCHREIS mit heißen Früchten](#)

geschrieben von Karin Knorr | 6. August 2016



**Dortmund, 05. Mai 2020**

Hallo meine Lieben, heute möchte ich euch meinen ersten Artikel auf diesem Rezepte – Blog vorstellen. Damals hatte ich noch viel mehr Zeit für schöne Beiträge und meine Gedanken. Nun stehe ich fast an der gleichen Stelle. Ich bin jetzt 7 Wochen wegen geschlossener Einrichtungen zu Hause. Am Anfang war es nicht so einfach, meine Gedanken zu sortieren. Ich habe nur funktioniert. Jede Ecke in der Wohnung habe ich umgekrepelt. Jetzt 7 Wochen später bin ich im Büro gelandet. Ich stelle fest, es geht ans Eingemachte. Vor 10 Jahren habe ich mich nochmals entschlossen, den Weg in die Selbstständigkeit zu wagen. Was hatte ich damals für Ideen. Irgendwann wurden sie begraben und jetzt kommen sie wieder ans Tageslicht... Ich werde euch davon berichten.

Warum ich gerade mit dem Milchreis beginne? Ich kann euch nicht einmal sagen, ob es bei meiner Oma Milchreis gab. Aber wenn es mir nicht gut geht, dann koche ich diesen leckeren Brei und fühle mich wie ein kleines Mädchen in Omas Armen. Ich höre sie dann sagen „Kind, alles wird gut“ Die Oma ist schon 1992 von uns gegangen und immer noch so nah.

**Jetzt, in dieser Corona – Zeit, kann es nicht genügend Milchreis geben.**

**07.02.2012** „Wenn ich ehrlich bin, mochte ich als Kind keinen Milchreis. In der letzten Woche wollte ich eigentlich nur ein Foto von einem Dessert machen. Es hatte sich herumgesprochen, dass es bei mir Milchreis gab und es gesellten sich recht viele Gäste um meinen Tisch. Da musste ich doch glatt einen Nachschlag kochen. Dieser warme Brei mit Früchten oder nur mit Zimt, gibt so ein schönes wohliges Gefühl. Geht euch es auch so?



Milchreis\_2012\_Karin\_Knorr

**Zutaten für 4 Personen (als Dessert):**

600 ml Vollmilch  
130 g Rundkornreis  
1 Vanilleschote  
250 g Himbeeren

**Zubereitung:**

Wenn man einen Milchtopf (mit doppeltem Boden) hat, sollte man ihn verwenden. Wer keinen hat, gibt auf den Boden etwas Wasser, bevor die Milch

hineingegossen wird. Kurz bevor die Milch kocht, den Reis hinzufügen. Bei geringer Hitze kochen lassen und immer wieder umrühren. Am besten dabei bleiben. Kurz vor dem Garwerden, den Topf vom Herd nehmen und den Reis nachquellen lassen. Jetzt die Himbeeren in einem Topf erwärmen. In einer Schale oder einem Glas anrichten.

**Tipps:** Den Milchreis kann man als Hauptmahlzeit oder auch als Dessert essen. Er schmeckt warm aber auch kalt sehr gut. So einfach, wie er zubereitet wird, so vielseitig wird er verspeist. Sei es mit Zimt, heißen Kirschen oder Himbeeren oder mit zerlassener Butter, er ist einfach ein Klassiker. Ersetzt ihr einen Teil der Milch durch Sahne oder Kokosmilch, bekommt ihr eine ganz andere Geschmacksnote. Wer an Laktoseunverträglichkeit leidet, kann die Milch zum Beispiel durch Reismilch ersetzen.“

*Gesundheitstipps:* Reis bietet besonders wertvolle Proteine, die aus essentiellen Aminosäuren aufgebaut sind. Zusätzlich sind im Reis auch noch Ballaststoffe und Mineralstoffe enthalten, unter anderem Magnesium, Eisen, Zink und Kalium. Der hohe Kaliumgehalt sorgt dafür, dass der Körper entwässert und entschlackt wird. Das unterstützt den Stoffwechsel sowie das Herz-Kreislauf-System. Daneben versorgt uns Reis mit wichtigen Vitaminen, vor allem mit Vitamin E und B-Vitamine.

*Dieses Dessert könnten euch auch schmecken:*

### [BIRNEN – SCHICHT – DESSERT](#)

Welches sind eure Lieblings – Desserts? Welche Gerichte erinnern euch an die Kindheit? Welches Gericht möchtet ihr mal wieder essen, kennt jedoch das Rezept nicht? Schreibt mir doch in die Kommentare, ich freue mich sehr über eure Gedanken.

Nun hoffe ich, dass ich euch auch in die Kindheit entführen konnte und wünsche einen guten Appetit. Bleibt gesund

eure Karin Knorr