

# HERBSTLICHER GENUSS – Meine Lieblingsrezepte mit Kürbis

geschrieben von Karin Knorr | 3. Oktober 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,

## **RHABARBER RISOTTO mit Weizenreis**

geschrieben von Karin Knorr | 3. Oktober 2023



Hallo meine Lieben, es gibt immer wieder neue Ideen, die mich faszinieren. auf der Suche nach Rhabarber-Rezepten bin ich auf diese Idee gestoßen. Natürlich habe ich es nach meinen Werten abgeändert. Ich kann es euch nur empfehlen – ein richtiges Geschmackserlebnis.

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 200 g Ebly
- 500 g Rhabarber
- 100 g Parmesan

### **Basics:**

- 100 g Butter
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- Frühlingszwiebeln

### **Zubereitung:**

Den Rhabarber, die Zwiebel, den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter mit dem Olivenöl in einem Topf aufschäumen lassen. Als Nächstes Zwiebel und Knoblauch hineingeben und goldbraun anbraten. Danach die Rhabarberwürfel dazugeben und anschwitzen. Jetzt kommt Ebly hinzu und wird angeschwitzt. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Rhabarber-Risotto unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten quellen lassen, bis der Weizenreis (Ebly) schön weich ist. Das fertige Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und abschließend mit der restlichen Butter und dem geriebenen Käse abbinden. Zum Schluss das Risotto mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

**Tipp:** Wenn du normalen Risottoreis verwendest, solltest du die erwärmte Brühe nur nach und nach zu dem Reis geben. Die Zubereitungsdauer erhöht sich auf etwa 20 Minuten. Ich verwende immer meine selbstgemachte Gemüsebrühe. [Zum Link.](#)

**Gesundheitstipps:** Für dieses Rezept verwende ich keinen herkömmlichen Risotto Reis, sondern Weizenreis. Er ist eine tolle Alternative, denn er besitzt reichlich Ballaststoffe und ist fettarm. Außerdem bringt der Rhabarber weitere Vitamine und Mineralstoffe in unser Gericht. Seine Säure passt super in unser Risotto. Alles über den [Rhabarber habe ich hier](#) zusammengefasst.

Viel Freude beim Probieren,

eure Karin

---

## **RHABARBER – Rheum Rhabarbarum**

geschrieben von Karin Knorr | 3. Oktober 2023



Hallo meine Lieben, gerade hat der Rhabarber Saison und ich habe in diesem Jahr besonders Lust, neue Rhabarber Rezepte auszuprobieren. Wer mich kennt, weiß, dass ich gern schaue, welches Gewächs haben wir vor uns, was hat es uns zu bieten, woher kommt es. Auf meinem alten Blog hatte ich schon einmal einen Artikel über Rhabarber veröffentlicht, den ich euch heute etwas überarbeitet präsentiere. RHEUM RHABARBARUM – Die Worte hören sich nach Hexerei an. Ganz so verkehrt liegen wir da gar nicht.

### ***Rhabarber in der Vergangenheit***

Vor langen Zeiten wuchs er in Asien als Gebirgskraut. Diese Pflanze diente gänzlich Heilzwecken. Ihr Wurzelstock ist so giftig, dass man das Wurzelpulver seit Jahrtausenden zur Behandlung von Darmparasiten, wie Amöbenruhr und bei Verstopfungen verwendete. In Asien ist die Pflanze seit Urzeiten in Gebrauch. In unserem Kulturkreis war der römische Militärarzt Dioscurides, der im ersten Jahrhundert nach Christus lebte, der erste, der ihn in seinen Schriften erwähnte. Der Rhabarber scheint dann in Vergessenheit geraten zu sein, denn die nächste Erwähnung findet sich erst im 13. Jahrhundert.

### ***Rhabarber in der Heilkunde***

Bald wurde das Pulver über die Seidenstraße von China nach Europa transportiert und zu sehr hohen Preisen verkauft. In den Kolonien der Europäer war Rhabarberpulver unverzichtbar zur Behandlung tropischer Darmerkrankungen. Erst im 18. Jahrhundert wurde er als Heilkraut in Europa erwähnt.

### ***Rhabarber in unserer Küche***

Als Pflanze ist der Rhabarber in unserer heimischen Küche noch ziemlich neu. Er konnte sich erst im 19. Jahrhundert etablieren, da der Zucker preiswerter wurde und man den Rhabarber als Kompott essen konnte. Rhabarber ist perfekt geeignet, um ihn als Marmelade, Gelee oder Kompott einzulagern. Ihr könnt ihn auch einfrieren. Dazu solltet ihr ihn schälen und in Stücke schneiden. Rhabarber wird häufig zu Süßspeisen verarbeitet. Er schmeckt aber auch super zu Fisch, Fleisch oder in einem Risotto.

### ***Gesundheitstipps***

Neben den Vitaminen A, C und K bietet er unter anderem die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen. Allerdings enthält der Rhabarber auch Oxalsäure. Zu viel davon sollte man vermeiden, unsere Nieren werden es uns danken. Um den Oxalsäure Gehalt ein wenig zu senken, ist es gut, Sahne oder Pudding dazu zu essen. Das schmeckt sowie viel besser. Stimmt ihr mir zu? Kalziumreichen Lebensmittel machen ihn bekömmlicher, da die Oxalsäure dem Körper Kalzium entzieht. Die Blätter enthalten einen sehr hohen Anteil an Oxalsäure und sollen nicht verzehrt werden. Zudem hemmt die Pflanze die Eisenaufnahme und kann zu Nierensteinen und Gicht führen. Wer dazu neigt, sollte Rhabarber lieber liegen lassen. Der Medizinalrhabarber kommt in Pulverform, zum Beispiel bei Sodbrennen, zur Stuhlregulierung, bei Appetitlosigkeit, Magenkrämpfen und Lebererkrankungen zum Einsatz.

### ***Weitere Tipps***

Ist dir der Rhabarber zu sauer, kannst du ihn mit etwas Natron neutralisieren.

Ab Ende Juni (24.06. – der Johannistag) sollte der Rhabarber nicht mehr geerntet werden. Dann steigt der Oxalsäure Wert in der Pflanze. Es ist ratsam, ihn nicht mehr zu essen. Außerdem braucht die Pflanze zum Ende der Saison ausreichend Regenerationszeit und Kraft für eine ertragreiche Ernte im Folgejahr.

Was wisst ihr denn so alles über den Rhabarber, der übrigens ein Gemüse ist?

Ich freue mich auf eure Antworten,

eure Karin

---

# TIRAMISU mit Beeren

geschrieben von Karin Knorr | 3. Oktober 2023



Hallo meine Lieben,  
wer mich kennt, weiß, dass ich gern Beeren nasche, jedoch weitestgehend auf raffinierten Zucker verzichte. Heute habe ich ein Tiramisu ohne Ei, Schokolade und Kaffee dafür mit Erdbeeren für euch zubereitet.

Warum die Beeren so verlockend sind, ganz besonders zum Dessert, habe ich euch in einem meiner früheren Beiträge geschrieben. Übrigens ist die Erdbeere botanisch betrachtet gar keine Beere, sondern eine Sammelfrucht. Die eigentlichen Früchte sind die winzigen gelben Nüsschen auf der roten „Beere“. Mehr zur Erdbeere findet ihr [hier](#). Dieses Tiramisu passt also in die Saison und ist der Start zur bunten Beeren-Zeit.

## **Zutaten für 6 Portionen:**

- 350 g Erdbeeren
- 250 g Mascarpone
- 350 g Magerquark
- 200 g Sahne
- 100 g Hafer Kekse
- 1 EL Honig
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 Msp. Vanille Extrakt
- Orangensaft
- Minze zum Garnieren

## **Zubereitung:**

100 g Erdbeeren pürieren und einige Beeren zum Garnieren beiseitestellen. Sahne aufschlagen. Mascarpone, Quark, 1 EL Honig, Zitronensaft und Vanille verrühren. Die restlichen Erdbeeren vierteln und mit der Sahne unter die Mascarponecreme heben. Die Kekse kurz in Orangensaft tauchen und in Gläser verteilen. Erdbeerpüree und Mascarponecreme abwechselnd auf die Cookies schichten, anschließend kalt stellen. Vor dem Servieren mit den restlichen Erdbeeren und Minze garnieren.

**Tipps:** Verwendet ihr andere Früchte und Farben, bekommt ihr immer wieder ein neues Dessert. Je nach Saison könnt ihr vielfältig variieren. Um im Winter nicht auf die leckeren Beeren verzichten zu müssen, habe ich immer welche im Tiefkühlschrank.

**Gesundheitstipps:** Beeren haben einen niedrigen Glyx und lassen den Blutzucker nur langsam steigen. In Kombination mit Eiweiß, sind sie noch gesünder. Die Beeren punkten mit vielen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie haben viel Vitamin C, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Sie enthalten viele Ballaststoffe und kaum Kalorien. Sie wirken oxidativem Stress und Entzündungen entgegen und verringern das Risiko für Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das enthaltene Vitamin C ist sogar höher als bei einer Zitrone, deshalb gelten Beeren auch als Immunbooster.

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren. Guten Appetit,  
eure Karin

---

## [SAISONKALENDER by Karin](#)

geschrieben von Karin Knorr | 3. Oktober 2023



Hallo meine Lieben, habt ihr mitbekommen, dass es von mir einen Saisonkalender gibt?

Vielleicht hat der eine oder andere von euch auch Interesse an diesem schönen Kalender?

Die Idee dazu entwickelte sich, als ich ein Geschenk für meine Familie kreieren wollte. Das Resultat gefiel mir so sehr, dass ich es Freunden und Bekannten zeigte. Als die Frage aufkam, wo man diesen erwerben könne, entschied ich mich, ihn auch zum Kauf anzubieten.

### **Wieso habe ich mich für einen Saisonkalender entschieden?**

Ich freue mich jeden Monat, ganz besonders im Frühjahr, auf die Früchte und das Gemüse, das es im Garten oder bei den Bauern in der Umgebung zu ernten gibt. Es geht im März und April mit vielen Kräutern los, die ihre zarten Blätter zeigen. Danach gibt es Radieschen, Rhabarber und Spargel. In den

folgenden Monaten geht es Schlag auf Schlag zu. Es wird bunt. Rote Erdbeeren, grüner Spinat, lila Kohlrabi, weiße Mairübe, orange Karotte – ich komme direkt ins Schwärmen. Empfindet ihr das auch so?

### **Wollt ihr einen eigenen Saisonkalender?**

In diesem zeitlosen Kalender findet ihr meine Saison-Liebliche mit ganz besonderen Rezepten. Diese benötigen wie immer wenig Zeit und Zutaten, haben viele Nährstoffe – sind bunt und gesund.

Seid ihr an einem personalisierten Kalender mit euren Lieblingen und neuen Rezepten von mir dazu interessiert, dann schreibt mich gern an. [karin@knorr-fit.de](mailto:karin@knorr-fit.de)

Wenn ihr genauso viel Freude an der Vielfalt unserer heimischen Lebensmittel habt, freue ich mich auf einen regen Austausch mit euch.

Bis bald, eure Karin

---

## **PASTA mit CHICOREE, Gorgonzola und Birne**

geschrieben von Karin Knorr | 3. Oktober 2023



Hallo meine Lieben, es gibt wieder ein leckeres Rezept, passend zur kalten Jahreszeit, für euch. Heute verarbeite ich Chicorée. Dieser ist ein vitalstoffreiches Wintergemüse und vielseitig zu verarbeiten. Als gedünstetes Gemüse gibt es ihn heute zu Pasta.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 150 g Pasta (z.B. Farfalle)
- 3 kleine Chicorée
- 100 g Gorgonzola
- 2 kleine Birnen
- 3-4 getrocknete Tomaten
- 1 Handvoll Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne)
- Etwas Zitronensaft (optional)

- **Basics:** Olivenöl, Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Die Pasta kochen, abgießen und 1 Becher Kochwasser auffangen. Den Gorgonzola über die heißen Nudeln geben und umrühren. Den Chicorée in 1 cm dicke Streifen, die geschälten Birnen in dünne Spalten und die Tomaten kleinschneiden. Chicorée ohne Fett bei starker Hitze 5 Minuten bräunen. Dann Birnen und die Tomaten dazugeben. Wenn nötig etwas Pastawasser zugießen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Zum Schluss Pasta und Gorgonzola in die Pfanne geben und alles mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sonnenblumenkerne und nach Belieben Zitronensaft zugeben und mit einem Schuss Olivenöl beträufeln.

**Tipps:** Wer möchte kann einen anderen Käse, zum Beispiel Parmesan, verwenden. Dazu passen dann Knoblauch und Zwiebeln.

**Gesundheitstipps:** Der Chicorée ist ein gesundes Wintergemüse. Verfügt über die Vitamine A, C und Folsäure, sowie Kalium und Zink. Diese unterstützen unser Immunsystem. Der Bitterstoff Inulin wirkt sich besonders gut auf die Darmflora aus. Auch verstärkt Inulin die Verwertung der Mineralstoffe Calcium und Magnesium. Chicorée ist ballaststoffreich, macht lange satt und lässt den Blutzucker nur langsam ansteigen.

**Meine Saisonlieblinge:** Bärlauch, Kopfsalat, Rosenkohl, Spinat, Schnittlauch.

Weitere Rezepte mit Chicorée: [Chicorée-Salat mit Banane](#), [Chicorée mit Granatapfel](#)

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee und ihr kocht es nach.

Bleibt gesund,

eure Karin