

# SÜSSKARTOFFELBREI – ruck zuck zubereitet

geschrieben von Karin Knorr | 27. Mai 2016



Geht es euch auch so, dass ihr manches Mal nicht wisst, was ihr kochen sollt? Oft vergisst man die ganz einfachen und schnellen Gerichte. Wie zum Beispiel Kartoffelbrei mit Ei und Gurkensalat. Bei meiner Oma gab es Stampfkartoffeln jede Woche. Mal mit Würstchen und Sauerkraut, mal mit Ei oder mit Frikadelle. So selbstgemacht ist er richtig lecker und schnell zubereitet. Heute möchte ich jedoch eine Alternative zu den herkömmlichen Kartoffeln vorstellen. Ich verwende heute mal Süßkartoffeln. Sie schmecken und man kann sie vielseitig einsetzen.

## **Zutaten für 4 Personen:**

- 3-4 mittlere Süßkartoffeln
- 200 g saure Sahne
- 1 mittlere Zwiebel
- Kräuter
- Basics: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## **Zubereitung:**

Das geht ganz einfach. Wasserkocher anstellen. Kartoffeln und Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und ab in den Topf. Jetzt mit heißem Wasser auffüllen und etwa 20 Minuten weich kochen lassen. Nun noch stampfen, Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Jetzt kommen noch die klein geschnittenen Kräuter unter den Brei und schon kann serviert werden. Bei mir gab es Spiegelei und Gurkensalat dazu.

**Tipp:** Bei diesem Gericht ist wieder alles erlaubt. Die saure Sahne kann durch Butter oder Schmand ausgetauscht werden. Auch Knoblauch passt gut zu Süßkartoffeln. Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch, Oregano oder auch Frühlingszwiebeln sind lecker dazu. Diese Süßkartoffeln schmecken zu einem Steak genauso gut wie zu Fisch, Würstchen oder Frikadellen.

**Gesundheitstipps:** Sie passen gut in die kohlenhydratarme Ernährung, haben einen niedrigen Glyx und sehr viele Nährstoffe, wie unter anderem Folsäure, Magnesium und Kalium. Die Süßkartoffel ist ein ballaststoffreiches Gemüse und unterstützt somit unseren Darm.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelett \(lowcarb\)](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und freue mich über euer Feedback.

Eure Karin Knorr

---

## HOKKAIDO KÜSST PASTA

geschrieben von Karin Knorr | 27. Mai 2016



Der Herbst kommt in großen Schritten auf uns zu. Die Kürbisse zeigen sich in den schönsten Farben und Formen. 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. Hier habe ich den Hokkaido als Gemüse zu Nudeln:

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 500 g Nudeln
- 1 EL Butter
- Basics: Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chili
- frischen Parmesan (optional)
- geröstete Kürbiskerne (optional)

### **Zubereitung:**

Hokkaido abwaschen und in Würfel schneiden, Knoblauchzehe und Zwiebel schälen, ebenfalls würfeln und ruhen lassen. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Nun die Zwiebel in der Pfanne mit Olivenöl andünsten, Knoblauch und Kürbis dazugeben und goldbraun anbraten, immer wieder umrühren. Die abgetropften Nudeln mit der Butter unter das Kürbisgemüse geben und kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Ich habe das

Ganze mit einem Feldsalat angerichtet und mit Frühlingszwiebeln garniert.

**Tipps:** Salbeiblätter in Butter zerlassen und darin die Nudeln schwenken. Das Kürbisgemüse dazu geben und essen. Wer es mag, kann das Gericht mit Parmesan und Kürbiskernen aufpeppen.

**Gesundheitstipps:** Der Hokkaido 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 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.

Diese Gerichte könnte euch auch interessieren: [Selbstgemachte Pasta an Salbeibutter](#)

Guten Appetit,

eure Karin Knorr

---

## HOKKAIDOSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 27. Mai 2016



Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, mochte ich nur wenige Suppen und war froh, wenn sie nicht allzu oft auf den Tisch kamen. Vielleicht lag es ja auch an der Zubereitung, dass sie mir nicht geschmeckt haben. Jetzt kann man mich mit Suppen immer locken. Ich persönlich liebe sie, weil sie meist recht schnell und oft auch schon am Vortag zubereitet werden können. Seit ich meinen Gemüsegarten hatte, koche ich immer im Herbst die Hokkaidosuppe, die ich sehr lecker finde. Und so wird sie gemacht:

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 mittelgroßen Hokkaidokürbis
- 1 Dose Kokosmilch, 1 EL Kokosfett
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 3 Karotten
- Basics: indische Gewürze nach Belieben, Salz und Pfeffer, 1 Liter Gemüsebrühe

## **Zubereitung**

Gemüse in Würfel schneiden. Hokkaido kann mit der Schale verarbeitet werden. Kürbis, Kartoffeln, Karotten in etwas Fett andünsten. Nach ein paar Minuten mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Gewürzen, wie Salz, Pfeffer – aber noch besser mit indischen Gewürzen – abschmecken. Alle Zutaten pürieren. Zum Schluss noch eine Dose Kokosmilch hinzufügen. Mir hat diese Suppe sehr gut geschmeckt. Sie ist leicht zuzubereiten und kann auch am nächsten Tag noch einmal aufgewärmt werden.

*Tipp:* Wer es etwas fruchtig mag, kann so eine Minute vor Schluss Mango hinzugeben. Diese sollte jedoch richtig reif sein. So bekommt die Suppe eine fruchtige Note. Chili, Kurkuma und geriebener Ingwer runden den Geschmack noch ab. Wer es mag, kann auf die Suppe mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen anrichten.

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr