

PASTA mit CHICOREE, Gorgonzola und Birne

geschrieben von Karin Knorr | 8. Dezember 2021



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

GRÜNKOHL – PESTO mit nur 5 Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 8. Dezember 2021



Hallo meine Lieben,

heute habe ich ein neues Rezept für euch. Grünkohl hat jetzt Saison. Weitere Saison-Lieblinge findet ihr am Ende des Textes. Die meisten von euch verwenden Grünkohl als Eintopf mit Kartoffeln, Fleisch und Würstchen. Der Grünkohl ist so ein tolles Gemüse, dass man ihn gern auch einmal anders zubereiten sollte. Ich habe heute ein Pesto für euch. Seht wie einfach es geht.

Zutaten:

- 125 g Grünkohl
- 125 g Petersilie
- 2 Zehen Knoblauch
- 100 g Mandeln (Stifte)
- Saft einer halben Zitrone
- Parmesan (optional)
- **Basics:** 120 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst die Mandeln ohne Fett in der Pfanne rösten. Den Grünkohl waschen und klein zupfen. Dann mit einem Teil des Olivenöls pürieren (oder in einer Küchenmaschine verrühren). Als Nächstes die restlichen Zutaten hinzufügen und

cremig pürieren. Nach Belieben etwas Parmesan dazugeben. Fertig ist das Pesto.

Tipps: Am besten ist es, eine größere Menge herzustellen. Füllt das Pesto in sterile Gläser und bedeckt es mit Olivenöl. Somit könnt ihr das Pesto für längere Zeit im Kühlschrank aufbewahren.

Gesundheitstipps: Der Grünkohl ist ein unschlagbares Gemüse. Es ist sehr nährstoffreich. Zum Beispiel unterstützen Vitamin C unser Immunsystem, Sekundäre Pflanzenstoffe unser Herzkreislaufsystem und Ballaststoffe unsere Verdauung. Weiterhin wirken die Sekundären Pflanzenstoffe entzündungshemmend, blutdrucksenkend und schützen vor Krebs. Ich sollte dem Grünkohl einen eigenen Beitrag widmen ☐

Meine Saisonlieblinge: Chicorée, Feldsalat, Rosenkohl, Champignon, Schwarzwurzel

Viel Spaß beim Zubereiten.

Bleibt gesund,

eure Karin

ZUCCHINI CANNELLONI

geschrieben von Karin Knorr | 8. Dezember 2021



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder ein sehr schönes und vor allem einfaches Rezept für euch. Der Papa hatte so viele Zucchini geerntet, dass ich mir etwas einfallen lassen musste. Diese Zucchini Cannelloni habe ich ausprobiert. Sie waren so lecker, dass sie unbedingt auf den Blog müssen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 mittlere Zucchini
- 150 g Schmand
- 100 g Feta
- 200 g Spinat (frisch)
- 100 g Tomaten (Dose)
- 80 g Parmesan
- 125 g Mozzarella

- Knoblauch (optional)
- Basics: Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst wird die Füllung hergestellt. Dazu den Spinat waschen und fein hacken. Schmand, Feta, die Hälfte des Parmesans und den Spinat miteinander zu einer Creme verarbeiten und würzen. Die Tomaten in eine Auflaufform geben. Nun die Zucchini mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Zucchini mit der Creme bestreichen und einrollen. Die Röllchen in die Auflaufform stellen und für etwa 20 Minuten bei 200 Grad in den Ofen geben. Als Nächstes die Form herausnehmen mit Mozzarella und Parmesan bestreuen und 15 Minuten überbacken. Servieren und genießen.

Tipps: Die Füllung könnt ihr nach Belieben variieren. Ich könnte mir auch Hirse, Reis oder auch Hackfleisch vorstellen.

Gesundheitstipps: Die Zucchini hat eine gute Umweltbilanz, ist kalorienarm und ballaststoffreich. Sie glänzt mit super Nährstoffen wie den Vitaminen Beta-Carotin, K und B sowie Mineralstoffen Kalzium und Magnesium.

Meine Saisonlieblinge: Mangold, Petersilie, Rote Beete, Süßkartoffel, Apfel, Birne, Zwetschgen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Zucchini-suppe](#), [gefüllte Champignons](#)

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee, freue mich über euer Feedback und verabschiede mich für heute.

Bleibt gesund,

eure Karin

MANGOLD SOSSE mit Erbsen

geschrieben von Karin Knorr | 8. Dezember 2021



Meine Lieben, ihr habe in diesem Jahr viel zu spät bemerkt, dass der Mangold Saison hat. Dafür gab es ihn jetzt öfter. Einfach als Beilage oder wie im nachfolgenden Rezept also Soße, die übrigens sehr lecker ist.

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Mangold
- 150 g Erbsen (TK)
- 100 g Crème fraîche
- 1-2 EL Kapern
- Knoblauchpaste (oder 2 Zehen)
- 1 Stängel Petersilie
- Zitronensaft
- Basics: Salz und Pfeffer, Chili (optional)

Zubereitung:

Zuerst die Erbsen antauen lassen. Den Mangold abspülen, trocknen und die Stiele kleinschneiden. Die Blätter können grob geschnitten werden, da sie später beim Kochen zusammenfallen. Die Stiele in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Zwischenzeitlich die Erbsen mit der Crème fraîche und den Mangoldblättern in einem Topf erhitzen. Kapern und Knoblauchpaste zugeben. Petersilie fein hacken und zufügen. Alles pürieren und mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag gibt noch etwas Chili hinzu. Die gebratenen Mangoldstiele zur Soße geben oder zum Garnieren verwenden.

Tipps: Durch die Erbsen schmeckt die Soße echt lecker. Statt Crème fraîche könnt ihr auch saure Sahne verwenden.

Gesundheitstipps: Auch Mangold kann mit vielen guten Inhaltsstoffen punkten. Beta-Carotin, B-Vitamine, Vitamin C, E und K sowie Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium unterstützen unseren Stoffwechsel, Herz-Kreislauf- und Immunsystem. Das sind nur einige der guten Eigenschaften.

Meine Saisonlieblinge: Radieschen, Petersilie, Gurken, Tomaten, Beeren, Aprikosen.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Pasta mit Paprika-Soße](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen und freue mich über euer Feedback,

eure Karin

WEIHNACHTEN MIT KARIN – ein Teig – drei Plätzchen

geschrieben von Karin Knorr | 8. Dezember 2021



Meine Lieben, ein recht ungewöhnliches Jahr geht dem Ende zu. Es gab eigentlich für mich viele runde Dinge zu feiern. Die Pandemie hat uns einen Strich durch die Rechnung gemacht. Vielleicht holen wir das im nächsten Jahr nach. Ich bin mir sicher, dass wir diese Feiertage besonders ruhig und besinnlich gestalten werden. Vielleicht habt ihr auch mehr Zeit, Plätzchen zu backen oder wollt Kleinigkeiten aus der Küche verschenken. Stöbert gern hier auf meinem Blog. Natürlich habe ich auch in diesem Jahr neue Plätzchen-Rezepte für euch.

Last-Minute-Rezept: 1 Teig, 3 Plätzchen – Rezepte

Grundteig – Zutaten für etwa 20 Plätzchen:

- 125 g weiche Butter
- 1 EL Zuckerrübensirup
- 100 g Rohrohrzucker (oder Alternativen)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Ei (L)
- 200 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Weinstein-Backpulver

Zubereitung:

Zuerst den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Als Nächstes Butter und Zucker einige Minuten schaumig rühren. Danach das Ei unterschlagen. Nun die restlichen Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Wer eine Küchenmaschine besitzt, kann damit alles langsam verkneten. Nun braucht ihr nur noch die jeweiligen Zutaten dazu geben und habt neue Plätzchen geschaffen. Oder ihr backt sie einfach so, etwa 12 bis 15 Minuten.

Gewürztaler

- 100 g Haferflocken
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Nelken
- 1 Prise Kardamom

- 1 Prise Muskat

Zubereitung:

Zutaten mit dem Grundteig verrühren und ausstechen und wie oben beschrieben backen.

Pistazienplätzchen

- 150 g gehackte Pistazien

Zubereitung:

Grundteig esslöffelweise zu Kugeln formen. Diese in den Pistazien wälzen. Auf Backpapier setzen, etwas flach drücken und in den Ofen schieben.

Kokos Doppeldecker

- 100 g Kokosflocken
- 150 g weiße Schokolade

Zubereitung:

Den Grundteig zu Bällchen formen und diese in den Kokosflocken wälzen. Backen, auskühlen lassen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die Hälfte der Kekse mit Schokolade bestreichen und die restlichen Kekse draufdrücken.

Tipps: Ihr könnt gern euren Grundteig auch mit anderen Zutaten aufwerten. Zum Beispiel mit Schokoladenstückchen oder getrockneten Früchten. So werden es unter anderem Cookies.

Diese Plätzchen könnten euch auch interessieren:

[WEIHNACHTEN MIT KARIN – Schwarz-Weiß-Gebäck](#)

Ich kann euch nur sagen, probiert es aus und ihr werdet begeistert sein. Habt ihr Rezepte, die ich unbedingt nachbacken soll, schreibt mir gern hier oder auch privat.

Das war es dann in diesem Jahr von mir. Bleibt gesund und macht es euch schön. Ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2020 wünscht euch,

eure Karin.

FEINES ROTKOHL SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 8. Dezember 2021



Es ist schon sehr lange her, dass ich eine Rotkohlsuppe gekocht habe. Vielleicht war es auch ein Eintopf – ich kann mich nicht mehr erinnern. Lange Rede kurzer Sinn, ich hatte wieder einen Rotkohl, der jetzt Saison hat, und habe ihn zu einer Suppe verarbeitet. Das Ergebnis war so lecker, dass ich diese Suppe schon öfter gekocht habe, natürlich immer etwas anders. Hier ist meine Inspiration für euch:

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rotkohl
- 1 Zwiebel
- 2 große Möhren
- 150 ml Apfelsaft
- 2 EL Apfelessig
- 600 ml Gemüsebrühe (ich verwende meine selbstgemachte Brühe)
- Basics: Olivenöl, Salz, Pfeffer
- optional: Zimt, Muskat, Nelken
- optional: Creme Fraiche

Zubereitung:

Rotkohl, Zwiebel und Möhren schälen. Danach alles in grobe Stücke schneiden. Als Nächstes Öl in einen Topf geben und das geschnittene Gemüse darin kurz anrösten. Mit der Brühe ablöschen, Apfelsaft, Essig und Gewürze dazugeben. Etwa 25 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Sind die Möhren gar, ist die Suppe fertig. Nun kann die Suppe püriert, abgeschmeckt und angerichtet werden.

Tipps: Ihr könnt die Suppe gern mit geröstetem Brot essen. Auch verschönern Kräuter die Suppe und machen sie schmackhafter. Statt Öl könnt ihr auch gern Butter verwenden.

Gesundheitstipps: Rotkohl hat wie alle Kohlsorten einen hohen Anteil an

Vitamin C. Mit viel Eisen punktet Rotkohl, ebenso mit Kalium, Calcium und Kupfer. Rotkohl ist kalorienarm und ballaststoffreich, hält somit unseren Körper fit.

Meine Saisonlieblinge: Grünkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzel, Kohlrübe

Weitere Rezepte mit Rotkohl findet ihr hier auf meinem Blog:

[ROTKOHL-HIRSE-SALAT mit Joghurtdip](#)

Ich hoffe, ich konnte euch heute wieder inspirieren. Schreibt mir gern in die Kommentare, wie ihr diese Suppe zubereitet habt. Ich freue mich darüber.

Bleibt gesund und seid lieb begrüßt,

eure Karin