

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Hirsebrei mit Früchten

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



In meiner kleinen Frühstückreihe zeige ich euch meine Lieblings-Frühstücks-Gerichte. Den Hirsebrei mache ich mir gern im Winter oder wenn es ein langer Tag wird. Ich koche mir immer etwas mehr Hirse. Sie ist nämlich vielseitig einsetzbar, hat viele Nährstoffe und kein Gluten. In meinem Beitrag [„Hirse – mehr als ein Sattmacher“](#) erfahrt ihr viele interessante Dinge.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Tasse Hirse
- 1 Tasse Kokosmilch (oder Milch nach eurer Wahl)
- 1 TL Kokosfett (alternativ Butter)
- 1 Handvoll Früchte (wir hatten Aprikosen und Beeren)

Zubereitung

Eine kleine Tasse Hirse (vorher gründlich waschen) und zwei Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Dieses köcheln lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. In der Zwischenzeit das Obst waschen und kleinschneiden. Wenn ihr Äpfel oder Birnen verwendet, könnt ihr diese in einer Pfanne karamellisieren. Der Fruchtzucker im Obst ist ausreichend. Die Hälfte der gekochten Hirse sowie die Kokosmilch dazu geben und noch ein wenig quellen lassen. Wenn ihr die Früchte roh verwenden wollt, erst das Kokosfett in die Pfanne, gekochte Hirse dazu geben und kurz (2-3 Minuten) quellen lassen. Die Früchte gebt ihr unter den Hirsebrei. Hierzu haben wir wieder ein Video gedreht.

Tipps: Ich koche mir meist die doppelte Menge Hirse, so habe ich für den nächsten Tag etwas zum Frühstück. Ihr könnt den Brei noch mit Zimt, Ingwer oder Kakao würzen. Hirse eignet sich auch als Beilage oder man bereitet daraus einen Salat zu.

Gesundheitstipps: Die Aprikose ist eine absolute Nährstoffbombe. Sie hat den höchsten Anteil aller Obstsorten an Beta-Carotin. Weiterhin punkten sie mit Kalium, Calcium, Vitamin C, sowie B-Vitaminen. In Verbindung mit dem Hirsebrei unterstützen sie unsere Haut, Schleimhäute und somit unser Immunsystem.

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

Viel Spaß beim Nachkochen. Guten Appetit wünscht euch,
eure Karin Knorr

KÜRBIS – GNOCCHI mit Champignons

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



Es ist Kürbiszeit und ich hatte Lust, etwas Neues auszuprobieren. Also nahm ich Kartoffeln, einen Hokkaido, Champignons und die Kamera. Seht selbst, was dabei herausgekommen ist.

Zutaten für 4-6 Personen

- 5-6 mittelgroße (mehligkochende) Kartoffeln
- 250 g Hokkaido
- 2 Eigelbe
- 300 g Mehl
- Basics: Salz, Pfeffer, Öl
- 1 Handvoll Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 EL Schmand
- 1 Handvoll Rucola

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale kochen und danach schälen. Hokkaido entkernen, waschen und in Würfel schneiden. 10-15 Minuten dämpfen. Die Kartoffeln, den Kürbis, das Eigelb und das Mehl miteinander verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Nun die Zwiebel und die Pilze in Ringe schneiden. In eine heiße Pfanne Öl geben und die Zwiebel kurz andünsten. Nach 2-3 Minuten die Pilze dazugeben, Schmand unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Rucola unterheben. Den Teig durchkneten (eventuell noch etwas Mehl zugeben), zu einer Rolle formen und mit der Gabel 2 cm lange Stücke abtrennen. Die Gnocchi in das kochende Wasser geben. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen (etwa 5 Minuten) sind sie fertig und können mit den Pilzen angerichtet werden.

Tipps: Statt Mehl kann man auch Hartweizengrieß und Kartoffelstärke nehmen (ca. 100g / 50g). Auch schmecken die Gnocchi an Salbeibutter oder Pesto oder in einer Gemüsepfanne oder, oder... Die übrig gebliebenen Gnocchi kann man gern einfrieren. Im Kühlschrank halten sie sich auch etwa 5 Tage.

Gesundheitstipps: Ganz nebenbei sollte ich noch erwähnen, dass der Kürbis viele wertvolle Inhaltsstoffe hat. Unter anderem die Vitamine A, B, E und C sowie die Mineralstoffe Zink, Kalium, Kalzium, Eisen....

Diese Rezepte könnten auch interessieren: [Nudeln an Kürbisgemüse](#)

Viel Freude beim Nachkochen wünsche ich,

eure Karin Knorr

SÜSSKARTOFFELBREI – ruck zuck zubereitet

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



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

MÖHREN – MANGO – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



Ich hatte so viele Dinge in meinem Kühlschrank, die nach Verarbeitung „riefen“. Kennt ihr das: man möchte so viel kochen oder ausprobieren und dann isst man gar nicht zu Hause, weil man nur unterwegs ist? Bei mir kommt noch hinzu, dass ich viel mit den Kursteilnehmern koche und esse. Also, ich hatte noch 2 Mangos und Möhren liegen, die verarbeitet werden wollten. Und das ist daraus entstanden:

Zutaten für 2-3 Personen:

- 2 Mangos (einige Stückchen hatten wir weg genascht... sie war so lecker)
- 800 g Möhren

- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Zitrone
- etwas Sahne
- 1 Chili frisch oder 1 TL Flocken
- Ingwer
- Basics: 1/2 TL Kurkuma, Pfeffer, Salz
- ca. 1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung:

Alles waschen, schälen und in Stücke schneiden. Öl in den Topf und Möhren, Zwiebel sowie Kartoffeln anrösten, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe sollte bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten köcheln. Wenn das Gemüse weich ist, die Mango hinzufügen und alles pürieren. Die Suppe wird zum Schluss gewürzt und abgeschmeckt. Wir haben noch Zitronensaft hinzugefügt und fanden das Möhren-Mango-Süppchen schmackhaft.

Tipp: Wer sich mit dem Würzen nicht so auskennt, sollte am Anfang weniger Salz verwenden. Chili tut der Suppe auf jeden Fall gut, ebenso Ingwer (wir hatten beim Video-Dreh keinen frischen zur Hand), da kann man nichts falsch machen. Auch mit der Zitrone tropfenweise vorgehen. Bei Bedarf auf dem Teller nachwürzen.

Diese Rezepte könnten Sie auch interessieren: [Gemüsepudding aus Resten](#)

Ich hoffe, dieses Rezept gefällt und ihr kocht es mit Freude nach.

Alles Liebe wünscht euch,

eure Karin Knorr

HOKKAIDO KÜSST PASTA

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



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 Salzeibutter](#)

Guten Appetit,

eure Karin Knorr

[QUINOA – SOMMERSALAT](#)

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



Ich treffe immer mehr Menschen, die nach Alternativen zum Weizen suchen. Hier kann ich [Quinoa, das Korn der Inkas](#) empfehlen. Die geballte Kraft an Nährstoffen unterstützt eine präventive Ernährung. Die Zubereitung ist total einfach und man kann Quinoa recht kreativ einsetzen. Hier einfach als Salat:

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Quinoa
- 2 Tomaten
- 1 Paprikaschote
- Lauchzwiebeln, Kräuter (nach Geschmack)
- 125 g Mozzarella
- Basics: Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa nach Anweisung zubereiten. In der Zwischenzeit das Gemüse in Würfel, die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Kräuter kleinhacken und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem Salat vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss kommen die noch warmen „Körner“ unter den Salat. Durchziehen lassen und nochmals abschmecken. Fertig!

Tipps: Auch hier könnt ihr eure ganze Kreativität walten lassen. So könntet ihr zum Beispiel das Gemüse vorher dämpfen oder auch andere Gemüsesorten verwenden. Da Quinoa nussig schmeckt, passen hier auch Trauben und Käse dazu. Wer Quinoa gegessen hat, wird nach kurzer Zeit merken, dass sich ein Glücksgefühl einstellt. Das könnte am leckeren Gericht oder aber auch am Tryptophan liegen.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Leichter Sommersalat mit Ebly](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr