

# BROKKOLI SÜPPCHEN MIT KOKOSMILCH I

## 5ünf

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2018



Heute habe ich für euch ein Brokkoli-Süppchen gekocht, beziehungsweise den Brokkoli nur gedämpft und zu der Suppe gegeben. Ihr müsst sie unbedingt probieren.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Brokkoli (je nach Größe auch 2 Stück)
- 3 mittlere Kartoffeln
- 1 Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 400 ml Kokosmilch
- Basics: Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl

### **Zubereitung:**

Zwiebel und Gemüse klein schneiden. Die Zwiebel in Öl andünsten, die Kartoffeln und den Paprika dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Auf kleine Hitze stellen und den Brokkoli obendrauf legen. Mit dem Topfdeckel abdecken und garen, bis die Kartoffelstückchen weich sind (15-20 Minuten). Zum Schluss kommt die Kokosmilch hinzu. Die Suppe wird püriert und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Jetzt kann sie mit Kräutern serviert werden.

**Tipps:** Ich mag immer noch etwas zum Beißen im Süppchen und püriere die Suppe nur etwas an oder nehme einige Stückchen beiseite und lege sie zum Servieren wieder auf den Teller. Wer es gern etwas schärfer mag, kann mit Chili servieren. Muskatnuss passt ebenfalls super zu dieser Suppe. Statt Kokosmilch kann man auch Sahne verwenden.

**Gesundheitstipps:** Brokkoli hat sehr viel zu bieten, unter anderem Vitamine C, A und B sowie Kalium, Calcium und Magnesium, ist ballaststoffreich und hat wenige Kalorien. Durch die Zusammensetzung der Suppe, passt sie sehr gut in die basische, vegetarische (vegane) Ernährung und ist super lecker.

*Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:* [Möhren-Süßkartoffel-Suppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren und freue mich über eure Kommentare, wie euch eure Suppe geschmeckt hat.

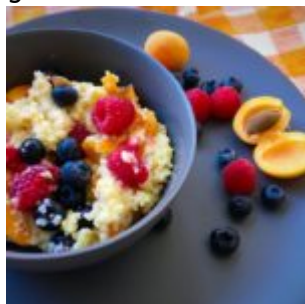
Alles Liebe,

eure Karin Knorr

---

## **GESUNDES FRÜHSTÜCK – Hirsebrei mit Früchten**

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2018



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

---

## MÖHREN – MANGO – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2018



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: [Gemüsepuffer aus Resten](#)

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

Alles Liebe wünscht euch,

eure Karin Knorr

---

## QUINOA – SOMMERSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2018



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

---

## GEFÜLLTE TOMATEN

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2018



Das Auge isst ja bekanntlich mit und so habe ich heute beim Kochen darauf besonders geachtet. Dieses Gericht ist schnell zubereitet, leicht und lecker. Und schon geht es los. Man nehme ...

### **Zutaten:**

- 300 g Couscous
- 200 g Feta
- 8 Fleischtomaten
- Salat optional
- gekochte Eier optional

### **Basics:**

- Salz, Pfeffer, Oregano

### **Zubereitung:**

Zuerst die Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Löffel auskratzen, dies in eine Schüssel geben. Die Masse mit dem Couscous

und dem Feta verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Diese Mischung in die Tomaten füllen und in eine Auflaufform stellen. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei ca. 200°C etwa 25 – 30 Minuten garen. Schön auf Tellern anrichten und servieren.

**Tipps:** Auch bei diesem Gericht dürft ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen. Ihr könnt zu der Tomate eine Tomatensoße und Kartoffeln oder Reis servieren. Ebenso kann die Füllung variieren. Wer mag kann die Füllung durch Gehacktes ersetzen. Ich hatte noch Champignons zu Hause und diese gleich mit gefüllt. Das Ei wartet dieses leckere Gericht noch auf.

*Dieses Rezept könnten euch auch interessieren:* [Gefüllte Champignons](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr