

BANANENSUPPE – einfach und lecker

geschrieben von Karin Knorr | 20. Juli 2023



Hallo meine Lieben, wer mir schon länger folgt, weiß, dass ich sehr achtsam mit Lebensmitteln umgehe. Ich bekam von meinem Nachbarn überreife Bananen und wollte daraus etwas zaubern. Beim Recherchieren fand ich eine Idee, die sich für mich spannend anhörte. Einige Zutaten hatte ich zu Hause, andere nicht. Also kreierte ich ein neues Rezept, welches auch mich überrascht hat.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 überreife Bananen
- 400 ml Kokosmilch
- 2 kleine Zwiebeln
- 4 EL Erdnussmus
- 300 ml Gemüsebrühe

Basics:

- 2 EL Rapsöl
- 1 Chili (alternativ Flocken)
- 1 TL Kurkuma, Salz & Pfeffer
- Minze (optional)
- Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone (alternativ etwas Zitronenessig)
- Kernmischung (optional)

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden, mit der ebenfalls geschnittenen Chili in Rapsöl andünsten. Die geschälten Bananen ebenfalls in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben. Mit Kurkuma bestreuen und kurz mit dünsten. Die Bananen mit der Gemüsebrühe, Kokosmilch und Zitronensaft ablöschen. Jetzt die Flüssigkeit kurz aufkochen und sie dann fünf Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zum Schluss wird das Erdnussmus untergerührt und püriert. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipps: Ich verwende selbstgemachte Gemüsepaste. Ebenso eine Chilipaste. Damit bekommt jede Speise ihren ganz besonderen Geschmack. Bananen nehme ich oft zum Süßen. Verarbeite sie in Pfannkuchen, Smoothie oder Bananenmilch. Auch Bananenbrot eignet sich super zur Resteverwertung.

Gesundheitstipps: Bananen sind reich an Kalium und Magnesium. Diese unterstützen die Herzgesundheit. Vitamine A, C, K und B-Vitamine unterstützen

unser Immunsystem. Bananen helfen auch die Verdauung zu regulieren, da der hohe Anteil Pektin das Wasser im Körper bindet. Sehr reife Bananen helfen bei Verstopfung. Zudem lindern sie Sodbrennen.

Ihr müsst die Suppe unbedingt probieren, ihr werdet begeistert sein. Ich freue mich über euer Feedback,

eure Karin

OKROSCHKA – kalte Suppe aus Russland

geschrieben von Karin Knorr | 20. Juli 2023



Hallo meine Lieben,

heute habe ich wieder eine super leckere Suppe für euch. Sie passt perfekt in den Sommer und ich kann sie immer wieder essen. Ich habe sie schon mehrmals zubereitet. Die Idee entstand bei der Arbeit in Gruppen. Es ging dabei um Flüssigkeitszufuhr, speziell bei sehr hohen Temperaturen. Eine Schülerin aus Russland erzählte uns von der Okroschka. In Russland ist diese kalte Suppe ein Nationalgericht.

Zutaten:

- 4 hart gekochte Eier
- 4 Pellkartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 1 Bund Dill
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g saure Sahne (optional)
- 500 ml Buttermilch
- 200 ml Mineralwasser, gekühlt
- 1 TL Senf
- 1 TL Essig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln und Eier pellen, Gurke reiben. Jetzt Kartoffeln, Eier, Radieschen und die Zwiebeln in Scheiben bzw. Ringe schneiden.

Dill hacken. Als Nächstes Buttermilch, Sahne, Mineralwasser, Senf sowie Gewürze in einer großen Schüssel verrühren. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermengen. Die Okroschka im Kühlschrank kaltstellen. Am besten schmeckt sie am nächsten Tag.

Tipps: Die Buttermilch kann auch durch Kefir ausgetauscht werden. Sie wird unter anderem auch mit Wurst serviert.

Gesundheitstipps: In der Suppe punkten alle Zutaten. Sie wirkt entschlackend und hat viele Vitamine und Mineralstoffe.

Ihr müsst die Suppe auf jeden Fall ausprobieren. Schreibt mir, wie sie euch schmeckt. Ich freue mich über eure Kommentare.

Eure Karin

FEINES ROTKOHL SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 20. Juli 2023



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

MAMAS ZUCCHINI SUPPE mit Gemüse

geschrieben von Karin Knorr | 20. Juli 2023



Meine Lieben, die Mama war auch in diesem Jahr 14 Tage in Dortmund, um ein wenig Zeit mit uns zu verbringen. Natürlich ist sie zu dieser Zeit Königin der Küche und es wird Hausmannskost gekocht. Ich habe in den vielen Jahren meines Lebens meinen eigenen Koch-Stil entwickelt. Es ist eine leichte und schnelle Küche. Es kommt jedoch vor, dass ich mir wünsche, von der Mama bekocht zu werden. Also habe ich es sehr genossen, mich an den gedeckten Tisch zu setzen. Das nachfolgende Rezept war so interessant, dass ich Mama bat, euch dieses Rezept vorzustellen, natürlich auch mit einem YouTube Video.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zucchini (etwa 1,5 kg)
- 1 Gurke
- 2 große Kartoffeln
- 1 Apfel
- 1 Paprika
- 1 Bund Suppengemüse
- 2 TL Butter (optional)
- je 1 TL Paprika edelsüß, Chili, Pfeffer, Salz
- 150 g Sahne (alternativ Kokosmilch)
- Wasser (bis Gemüse bedeckt wird)

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, schälen und klein schneiden. Die Zucchini vorher von den Kernen befreien. Alle Zutaten, außer Sahne, in einen Topf geben und soviel Wasser auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist. Etwa 20 bis 25 Minuten köcheln lassen (bis die Kartoffeln gar sind). Jetzt Sahne hinzufügen und die Suppe pürieren. Nun kann sie abgeschmeckt und serviert werden.

Tipps: Die Mama hatte etwas Flüssigkeit abgeschöpft, um die Konsistenz zu variieren. Wenn ihr die Suppe vegan essen wollt, verwendet unter anderem Kokosmilch oder Hafer-Cuisine. Auch bei den Gewürzen könnt ihr variieren.

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. Die gesamte Suppe passt gut in die Gewichtsreduktion, unterstützt den Fettstoffwechsel und stärkt unser Herz.

Diese Suppe könnte euch auch gefallen: [Radieschensuppe](#)

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht euch
eure Karin

BOHNEN-TOPF MIT SPINAT

geschrieben von Karin Knorr | 20. Juli 2023



Meine Lieben, heute habe ich wieder ein sehr einfaches Gericht für euch. Alles in einem Topf und recht schnell zubereitet. Alle Zutaten dieses Rezeptes habe ich immer in meinen Vorräten zu Hause. Daher kann ich flexibel sein.

Zutaten für 3-4 Portionen:

- 500 g weiße Riesenbohnen (gekocht)
- 400 ml Tomaten (aus der Dose)
- 2 mittlere Zwiebeln
- 2 große Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 50 g Parmesan (optional)
- 50 g Spinat (TK, frisch etwas mehr)
- 2 TL Gemüsebrühe ([selbst gemacht](#))
- Öl zum Anbraten
- etwas Butter (optional)
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 125 g Polenta (optional)

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken, Rosmarinnadeln vom Stiel zupfen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin zufügen ebenso die Brühe. Unter Wenden dünsten. Als Nächstes die Bohnen und Gewürze zufügen, mit Wasser ablöschen. Jetzt kommen Tomaten und der Spinat dazu. Unter Rühren etwa 10 Minuten köcheln lassen. Schon ist er fertig. Ihr könnt den Bohnentopf servieren.

Tipps: Ich habe Auflaufformen genommen und sie mit dem Eintopf befüllt, mit Parmesan bestreut und ein Flöckchen Butter darüber gegeben. Für 5 Minuten in den Backofen stellen und gratinieren. Als Beilage gab es Polenta (Rest vom Vortag) als Wölkchen in der Pfanne gebraten.

Gesundheitstipps: Der Bohnentopf ist sehr vitalstoffreich. So bieten die Bohnen neben vielen Ballaststoffen, essentielle Aminosäuren, B-Vitamine, Eisen, Kalium, Zink und vieles mehr. Wer seine Ernährung optimieren möchte, kann die Mahlzeit mit einem Löffel kaltgepresstem Öl und Kräutern servieren.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Schokomus aus schwarzen Bohnen](#)

Braucht ihr Hilfe bei der Ernährungsumstellung oder habt Fragen, ich bin gern für euch da.

Eure Karin Knorr

FEINE RADIESCHEN – BLÄTTER – SUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 20. Juli 2023



Hallo meine Lieben, ich habe nun doch sehr viel mehr Zeit als vor Corona. Am Anfang habe ich mich sehr schwer getan, überhaupt etwas anzufangen. Jetzt habe ich mich durch viele Kartons und gesammelte Werke durchgewuselt und bin auf interessante Rezept – Ideen gestoßen. Radieschen mag ich sehr gern. Verwende sie oft in Salaten, Suppen oder Dips. Die Blätter hatte ich bisher weggeworfen. Beim letzten Bund war es anders. Ich habe aus den Blättern und wenigen weiteren Zutaten eine leckere, cremige Suppe gekocht.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Radieschenblätter
- 5 Frühlingszwiebeln
- 200 g Spinat, frisch
- 1 EL Butter
- 400 ml Gemüsefond
- Creme Fraiche optional

Basics:

- Salz, Pfeffer, Chili, Muskat

Zubereitung:

Die Radieschenblätter sowie den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln komplett in kleine Ringe schneiden. In einem Topf die Butter so lange erhitzen, bis sie aufschäumt. Nun Frühlingszwiebeln in der Butter dünsten, bis sie zusammenfallen. Als Nächstes die Radieschen-Blätter und den Spinat dazugeben und etwa 2 Minuten köcheln lassen. Den Gemüsefond dazu gießen und aufkochen. Jetzt den Topf vom Herd nehmen und die Suppe pürieren. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Tipps: Ich empfehle diese Suppe als Vorspeise oder zum Abendessen mit einer Scheibe Brot. Ihr könnt auch Garnelen oder gebratenen grünen Spargel dazu servieren. Cremiger wird diese grüne Suppe, wenn ihr ein bis zwei Löffel Creme Fraiche unter die Suppe rührt. Lecker ist sie auch mit Kokosmilch. Probiert es einfach aus und berichtet mir, wie ihr sie aufgepeppt habt.

Gesundheitstipps: Frische Radieschenblätter enthalten Kalium, Eisen, Magnesium, Vitamin C und Senföle. Diese Suppe passt gut in die gesunde Ernährung unter anderem zur Gewichtsreduktion, zum Entschlacken oder bei Bluthochdruck.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Gemüsebrühe DIY](#), [Erdnusssuppe](#).

Radieschenblätter könnt ihr in Smoothies, Salaten oder Dips verwenden. Geschmacklich passen die Blätter auch in ein Pesto. Ich werde beim Kauf von Radieschen jetzt immer darauf achten, dass die Blätter frisch sind und sie verwenden. Weitere Rezepte gibt es bald hier auf meinem Blog.

Viel Spaß beim Experimentieren oder Nachkochen. Bleibt gesund.

Eure Karin Knorr