

SCHARFE SPARGELSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 16. April 2012



[Die Spargelsaison](#) ist eröffnet und überall gibt es frischen Spargel aus der Region. So dann am Wochenende auch bei mir. Auf der Suche nach einem passenden Rezept, bin ich auf diese spannende Version gestoßen, die ich natürlich wieder ein wenig abgewandelt habe. Eine weitere Variante mit Süßkartoffeln könnt ihr euch in meinem YouTube-Video ansehen.



Spargelsuppe – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

1 cm frischen Ingwer
1 mittlere Zwiebel
1 frische Chili
250 g Kartoffeln
1 Möhre
500 g Spargel
Saft 1/2 Zitrone
Öl zum Dünsten
1 Liter Gemüsebrühe
1 EL Curry, Salz, Pfeffer, Kräuter
Schmand

Zubereitung:

Zwiebel schälen, würfeln und ruhen lassen. Das übrige Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebel mit Ingwer und Chili darin glasig dünsten. Dann die Möhre, die Kartoffeln und den Curry dazugeben und ebenfalls etwa 5 Minuten mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zirka 10 Minuten köcheln lassen. Jetzt kommen der Spargel und der Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer (sparsam damit umgehen) dazu. Das Ganze wird jetzt weitere 10 Minuten bei kleiner Hitze gekocht. Mit dem Messer in die Kartoffeln und den Spargel stechen, um zu sehen, ob sie gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun kann serviert werden. Mit einem Löffel Schmand oder Saurer Sahne und Kräutern garnieren.

Tipps: Diese Suppe ist ziemlich scharf. Wer es milder mag, kann etwas Sahne untermischen oder weniger Chili nehmen. Die scharfen Gewürze in Kombination mit dem Spargel regen den Stoffwechsel an.

Dieses Rezept könnte euch ebenfalls interessieren: [Möhren-Ingwer-Süppchen](#)

Wie habt ihr Spargel am liebsten? Gern veröffentliche ich eure Spargelrezepte.

Ich freue mich auf eure Ideen,

eure Karin Knorr

ROTE – BEETE – SUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 16. April 2012



Der roten Knolle wird einiges nachgesagt. So sollte der regelmäßige Verzehr gut für die Bildung von roten Blutkörperchen sein. Andererseits ist zu beachten, dass Rote Beete wie auch Spinat und Rhabarber Oxalsäure besitzen. Bei einer abwechslungsreichen Ernährung und genügend Flüssigkeitszufuhr ist dies bei gesunden Menschen nicht bedenklich. Hier habe ich eine Rote-Beete-Suppe gekocht, die wieder als Anregung dienen soll.

Zutaten für 4 Personen:



Rote-Beete-Suppe – Karin Knorr

3 mittlere Knollen Rote Beete (zirka 700 g)
1 Zwiebel
1 Handvoll Kartoffeln (zirka 150 g)
1 Möhre
1 Handvoll Suppengemüse (ich friere mir immer kleine Portionen ein)
ca. 800 ml Wasser
120 g saure Sahne
120 g Meerrettich
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Öl zum Andünsten
Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

Alles in kleine Würfel schneiden, natürlich vorher gewaschen und geschält. Zuerst die Zwiebel kurz andünsten. Nun die Kartoffeln, Rote Beete, Möhre und Suppengemüse dazu geben und mit andünsten. Mit dem Wasser ablöschen und zirka 30 Minuten köcheln lassen. Ist das Gemüse weich, wird alles püriert. Nun wird die Hälfte der Sahne und der Meerrettich untergerührt und noch einmal zirka 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks Sahne und Schnittlauch serviert.

Tipps: Auch hier könnt ihr wieder experimentieren. Zum Beispiel statt saurer Sahne, Schmand zu nehmen. Der Meerrettich kann auch am Tisch gereicht werden und nach Belieben verwendet werden.

Gesundheitstipps: Rote Beete sind reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen sowie den Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und Folsäure.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Italienische Gemüsesuppe](#)

Alles Liebe,

eure Karin Knorr

Sauerkrautsuppe

geschrieben von Karin Knorr | 16. April 2012



Sauerkraut ist ein ideales Wintergemüse. Neben vielen Vitaminen hat das Sauerkraut Milchsäurebakterien zu bieten. Diese sind in jeder Hinsicht gesundheitsfördernd. Ihre probiotische Wirkung stabilisieren unsere Darmflora. Sauerkraut passt gut in die basische Ernährung. Außerdem ist Sauerkraut in vielen Varianten zuzubereiten und lecker.

Zutaten für 4 Personen:

500 g Sauerkraut
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Kartoffel
1 Apfel
500 g Brühe
Schmand
1 TL Senf
1 EL Tomatenmark
1 TL Honig
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung:

Die Zwiebel, den Knoblauch sowie den Apfel und die Kartoffel in kleine Würfel schneiden. In Olivenöl zirka 3 Minuten andünsten. Wer mag kann dieses mit einem Schuss Apfelsaft ablöschen. Jetzt das Sauerkraut, die Gewürze, den Senf, das Tomatenmark und die Brühe hinzufügen und alles etwa 20-25 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Mit Honig abschmecken, pürieren und mit Schmand servieren.

Tipp: Die Suppe ist in dieser beschriebenen Variante sehr sämig. Ihr könnt diese mit etwas Apfelsaft oder Weißwein aufpeppen. Für Liebhaber der herzhaften Küche geben Schinkenwürfel oder Mettwurstchen dieser Suppe eine besondere Note.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Piroggen mit](#)

Sauerkrautfüllung, Sauerkrauttopf

Ich wünsche euch wie immer guten Appetit

eure Karin Knorr

Kohlsuppe macht schön

geschrieben von Karin Knorr | 16. April 2012



Wenn Sie das Wort „Kohlsuppe“ hören, was löst es in Ihnen aus? Woran denken Sie dabei? An Diät, „arme-Leute-Essen“ oder „deftige Suppe mit dicker Rippe“? Kohl, ein saisonales Gemüse, wird besonders im Winter gern gegessen, da viel Vitamin C sowie die Mineralstoffe Magnesium, Kalium und Kalzium enthalten sind. Die vielen Ballaststoffe im Kohl regen die Verdauung an. Das heutige Rezept können Sie zum Entschlacken, an den Entlastungstagen in der Fastenzeit oder für eine basische Ernährung verwenden.

Zutaten für 6 Portionen:



Kohlsuppe – Karin Knorr

800 g Weißkohl

800 g Möhren

5 mittlere Zwiebeln

1 große Paprikaschote

3 Stange Sellerie
3 Fleischtomaten (alternativ Pizzatomaten)
1 Fenchelknolle
2 Knoblauchzehen
1 Streifen Ingwer
Petersilie, Lorbeer, Chili, Salz, Pfeffer und Kümmel

Zubereitung:

Alles in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln würfeln. Wer mag, kann diese vorher dünsten. Sonst alles, außer Petersilie, in einen großen Topf tun und soviel Wasser auffüllen, dass alles Gemüse gut bedeckt ist (zirka 4 Liter). Das ganze kochen, bis das Gemüse bissfest ist. Das dauert ungefähr 30 Minuten. Zum Schluss kommt die Petersilie dazu. Am besten schmeckt so ein Eintopf, wenn er das zweite Mal aufgekocht wird.

Tipp: Verwenden Sie diesen Eintopf zur Kohlsuppendiät, ist es ratsam, diese in Portionen einzufrieren. Es könnte sein, dass die Suppe sonst umkippt, also sauer wird.

Weitere Weißkohlrezepte: [Krautsalat](#)

Ich wünsche Ihnen guten Appetit

Ihre Karin Knorr

[OMAS FESTAGSSUPPE – Hühnersuppe](#)

geschrieben von Karin Knorr | 16. April 2012



An Feiertagen wie Weihnachten oder Neujahr gibt es bei meiner Mama eine Vorsuppe. Sie hat das von meiner Oma übernommen. Es ist eine Hühnersuppe mit vielerlei Einlagen. Unter anderem kommen da Spargel oder Blumenkohl in die Suppe. Sie bindet es mit Eiern ab UND ganz wichtig sind Nudeln, die quellen müssen. Dann gibt es im nächsten Jahr viel Geld beziehungsweise Glück. Ich zeige euch jetzt, wie ihr die Hühnersuppe zubereiten könnt.

Zutaten für zirka 6 Personen:

- 1 Suppenhuhn
- 2 TL Salz, etwas Pfeffer

- 1 Stange Porree
- 3 Möhren
- 1 Scheibe Sellerie

Für die Einlage:

- Erbsen
- 2 – 3 Röschen Blumenkohl
- Nudeln oder Reis
- Petersilie

Zubereitung:

Das Suppenhuhn gründlich waschen und in einen Topf geben. Das Suppengemüse in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Jetzt mit so viel Wasser übergießen, dass alles bedeckt ist. Salz und Pfeffer dazugeben und kochen lassen. Das Suppenhuhn braucht zirka 90 Minuten. Aus diesem Grund nehme ich gern auch mal ein Hähnchen. Da beträgt die Kochzeit in etwa 40 Minuten. Wer einen Schnellkochtopf besitzt, kann ebenfalls die Garzeit verkürzen. Ist die Suppe fertig, wird das Huhn herausgenommen und in kleine Stücke geschnitten. Die fettigen Teile wie Haut und „Bürzel“ werden entfernt. Nun gießt man die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf und gibt das Fleisch und die Einlagen hinzu. In zirka 15 Minuten müsste alles durch sein.

Tipps: Ich persönlich mag die Hühnersuppe etwas dünner und verwende das Fleisch für ein Hühnerfrikassee. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin sollte die Suppe 12 bis 24 Stunden kochen, um heilende Kräfte zu entwickeln. In diesem Fall wird nur die Brühe verwendet, der Rest wird weggetan.

Diese Suppen-Rezept könnten euch auch interessieren: [Omas Graupensuppe](#), [Omas Kartoffelsuppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Kochen, Glück und Gesundheit,

eure Karin Knorr

[ERBSENSÜPPCHEN – gesund und schön anzusehen](#)

geschrieben von Karin Knorr | 16. April 2012



Geht es euch auch so, ihr möchtet eine gesunde Mahlzeit zaubern, euch fehlt jedoch die Zeit? Vielleicht ist dieses Erbsensüppchen eine Probe wert?



Erbsensüppchen – Karin Knorr
12.04.2012

Zutaten für 2 Personen

- 2 mittlere Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 350 g Brühe
- 350 g Erbsen
- Öl
- Salz und Pfeffer
- optional Bacon und Sahne für die Garnitur

Zubereitung:

Zwiebel schälen, würfeln und ruhen lassen. Kartoffeln ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Nun das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel sowie Kartoffeln darin zirka 5 Minuten andünsten. Mit der Brühe ablöschen, kurz aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr zirka 15 Minuten köcheln lassen (Garprobe mit dem Messer ausführen). Nun kommen die Erbsen hinzu. Das Ganze noch etwa 6 Minuten garen. Mit dem Stabmixer wird alles püriert und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Mit steif geschlagener Sahne und ausgelassenem Bacon verziert wird aus einer einfachen Erbsencremesuppe ein „Hingucker“.

Tipp: Ihr könnt dieses Erbsensüppchen auch mit Minze und Schmand verfeinern, im Glas oder auf Tellern servieren.

Gesundheitstipps: So ganz nebenbei haben Erbsen neben Eiweiß (essentielle Aminosäuren), Kohlenhydraten und Ballaststoffen, viele Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Zink, Mangan, Kupfer und B – Vitamine. Genau das Richtige für diese Jahreszeit.

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

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr