

# AB IN DIE VORRATSKAMMER – was zaubere ich aus Vorräten?

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2023



Hallo ihr Lieben,  
ich habe mal wieder meinen Vorratsschrank aufgeräumt, da die Schubladen schon fast nicht mehr zu gehen. Dabei habe ich so einiges entdeckt. Die Herausforderung ist, dass ich keine neuen Zutaten einkaufe. So entstehen die interessantesten Gerichte. Geht es euch auch so?

(Unbezahlte Werbung ohne Auftrag)

**Hier sind meine fünf schönsten Rezept-Ideen:**

- [Buchweizenpfannkuchen](#) – sehen nicht nur gut aus, sind auch sehr gut verträglich, ohne Gluten, viel Eiweiß und ballaststoffreich.
- [Indische Linsensuppe](#) – ist sehr lecker und richtig schnell zubereitet. Diese Zutaten habe ich immer zu Hause.
- [Milchreis](#) – mag ich sehr gern, wenn es mir mal mental nicht so gut geht. Hier fühle ich mich in die Kindheit und Omas Küche zurückversetzt.
- [Minestrone](#) – auch hier könnt ihr nach Belieben kochen. Ich verwende unter anderem Tomaten und Bohnen aus der Dose.
- [Porridge aus Couscous](#) – ein leckeres Frühstück für die kalte Jahreszeit.

**Tipps:** Ich habe festgestellt, dass ich viele Ideen gar nicht auf dem Blog habe. Diese werde ich euch im nächsten Februar nach und nach präsentieren. Unter anderem eine Tarte mit Rotkohl, einen warmen Graupensalat, einen Kaiserschmarren nach Karins Art und vieles mehr. Ihr könnt alle Gerichte gut vorbereiten oder für mehrere Tage vorkochen. Das nennt sich Meal Prep, ist nachhaltig und schont den Geldbeutel und spart Zeit.

**Gesundheitstipps:** Gemüse oder Hülsenfrüchte aus Dosen und Gläsern haben genug Nährstoffe und Vitamine zu bieten. Sie stehen den frischen Produkten häufig in Nichts nach. Achtet beim Kauf auf die Zutatenliste und verwendet Produkte mit wenigen Zugaben.

Ich bin gerade richtig begeistert und hoffe, euch ein wenig inspiriert zu haben.

Bleibt gesund,

## MIT LEICHTIGKEIT INS NEUE JAHR

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2023



Hallo meine Lieben,  
diesen Blog gibt es schon seit mehr als 10 Jahren und jedes Jahr überlege ich, was ich euch Nettes wünschen und Interessantes mitteilen möchte. Gesundheit steht immer an erster Stelle, Zeit fast gleichrangig. Wenn ihr hier ein wenig stöbert, ziehen sich beide Themen wie ein roter Faden durch alle Beiträge.

So möchte ich euch in diesem Monat einmal den Begriff Veganuary näherbringen. Dieser setzt sich aus January und vegan zusammen. Viele schließen sich dieser Bewegung an und verzichten nach der ganzen Schlemmerei an den Festtagen auf tierische Produkte. Wollt ihr auch mitmachen? Gern unterstütze ich euch dabei. Heute zeige ich euch hier meine 5üf Lieblinge.

1. [Linsen-Creme mit Tomaten und Champignons](#) – ist ein richtig leckerer Aufstrich, den ihr unbedingt probieren müsst.
2. [Quinoa-Salat mit Kichererbsen](#) – schmeckt sehr gut kalt und warm
3. [Schoko-Mus aus schwarzen Bohnen](#) – ist eine gesunde und eiweißreiche Alternative zu Mousse au Chocolat
4. [Chili sin Carne](#) – Dieses Chili schmeckt mir sehr gut. Passt zu jeder Party.
5. [Pasta mit Paprikasoße](#) – ist mein letztes Lieblings-Rezept für euch.

**Tipps:** Alle Rezepte habe ich für euch verlinkt. Gern könnt ihr auf meinem Blog stöbern und die Gerichte nach eurem Gusto aufwerten. Sie gelten wie immer als Inspiration. Da ich meist wenige Zutaten verwende, könnt ihr Zeit und Platz in der Vorratskammer sparen.

**Gesundheitstipps:** Weniger Fleisch wirkt sich positiv auf eure Gesundheit und auf die Umwelt aus.

Wie startet ihr in den Januar? Macht ihr euch Pläne? Reflektiert ihr eure Ernährung? Ich hoffe ich konnte euch ein wenig inspirieren und ihr probiert einige neue Rezepte aus. Ich freue mich über eurer Feedback,

eure Karin

---

## WEIHNACHTEN MIT KARIN – PLÄTZCHENIDEEN

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2023



Hallo meine Lieben, in wenigen Tagen wird in Dortmund der Weihnachtsmarkt eröffnet. So langsam kommt auch bei mir Weihnachtsstimmung auf. Das heißt für mich Plätzchen backen. Ich habe schon so viele leckere Rezepte auf meinem Blog. Somit habt ihr eine kleine Auswahl meiner Lieblinge auf einem Blick.

### **MEINE LIEBLINGE:**

**Crème Fraîche Taler:** Diese Plätzchen sind ohne großen Aufwand zubereitet und schmecken das ganze Jahr. Hier geht es zum Rezept: [Taler](#)

**Knusperherzen:** Diese Kekse sind sehr einfach ohne lange Ruhezeit zubereitet. Auch außerhalb der Weihnachtszeit schmecken sie zu einer Tasse Kaffee oder Tee. Hier geht es zum Rezept: [Knusperherzen](#)

**Dinkelkekse:** Diese Mürbeteig-Plätzchen erinnern an meine Kindheit. Sie werden nach Belieben ausgestochen und dekoriert. Schmecken immer und sind auch super zum Verschenken. Das Rezept findet ihr [hier](#).

**Schwarz Weiss Gebäck:** Sehr schön anzusehen sind diese leckeren Plätzchen. Auch wieder aus einem Mürbeteig. Als ich diese mit Kindern gebacken hatte, wurden sie nicht gerollt sondern übereinander gelegt, ausgerollt und ausgestochen. Sie sahen wunderschön marmoriert aus. Zum Rezept geht es [hier entlang](#).

**Schneekugeln:** Diese leckeren Plätzchen gelangen mir erst beim 2. Mal. ☐ Sind

auf jeden Fall ein Hingucker auf dem Keksteller und schmecken sehr lecker. Das Rezept findet [ihr hier](#).

Weitere Rezepte findet ihr unter der Rubrik **GEBÄCK**. Wer mich kennt, weiß, dass ich weitestgehend auf Industriezucker verzichte und reduziert Alternativen verwende. So kann man in der Weihnachtszeit auch ein wenig ohne schlechtem Gewissen naschen.

Genießt die Adventszeit und seid lieb begrüßt,

eure Karin

---

## [RESTEVERWERTUNG – Shakshuka mit Kichererbsen](#)

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2023



Hallo meine Lieben, geht es euch auch so, ihr habt viel zu viele Zutaten zu Hause und wisst teilweise nicht, was ihr damit kochen sollt? Das passiert ab und an auch meinem Sohn Peter. Daher haben wir beide zusammen ein Video gedreht und zeigen euch, wie man die „verschrumpelte“ Paprika, die Tomaten und auch etwas verwelkte Frühlingszwiebeln mit Basics zu einem leckeren und gesunden Gericht verarbeiten kann. Es gibt sehr viele Ideen zu sehen. In unserem Fall haben wir noch Eier hinzugefügt und ein Shakshuka für euch und natürlich uns zubereitet.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 100 g Cocktailtomaten
- 1 Paprika
- 150 g Pizzatomaten (aus der Dose)
- 100 g Kichererbsen
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Chili (optional)
- 1 Handvoll Spinat (optional)
- 4 Eier

- Basics: Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, je 1/2 TL Kurkuma, Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Das Gemüse kleinschneiden oder würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin Zwiebeln und Paprika andünsten. Danach bis auf die Eier und den Spinat alle Zutaten dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Spinat unterheben. In die Gemüsesoße 4 Mulden drücken und die Eier dort hineingeben. Die Eier bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten (abgedeckt) stocken lassen. Auf zwei Teller verteilen und wer mag, mit Petersilie bestreuen.

**Tipps:** Auch bei diesem Gericht könnt ihr alles verwenden, was euch gefällt. Ich habe zum Beispiel statt Kichererbsen Linsen mit gekocht. Auch sehr lecker. Eine weitere Idee findet Ihr hier auf meinem Blog. Da gab es Hummus und Avocado dazu. Feta schmeckt auch sehr gut.

**Gesundheitstipps:** Dieses Gericht hat wieder viele Nährstoffe zu bieten. Eier haben Eiweiß, das zu 100 Prozent in unserem Körper verstoffwechselt wird. Ballaststoffe im Gemüse und den Kichererbsen unterstützen unseren Darm, sättigen auch obwohl wenige Kalorien vorhanden sind. Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe sind im gesamten Gericht aufzufinden, wie unter anderem B-Vitamine, Vitamin A, Zink und Lycopin.

Dieses Gericht könnte euch auch gefallen: [Shakshuka mit Hummus und Avocado](#)

Was macht Ihr denn so aus Resten? Schreibt mir gern in die Kommentare.

Ich wünsche euch eine schöne Zeit.

Eure Karin

---

## [LINSEN – sind sie ein Superfood?](#)

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2023



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder ein spannendes Thema für euch. Es geht um Superfood – müssen wir hier immer wieder neue Nahrungsmittel erfinden oder entdecken? Ich habe in letzter Zeit ein wenig nachgedacht, recherchiert und auch nach euren Lieblingen geschaut. Die meisten Klicks eurerseits gehen auf meine Linsengerichte. Schauen wir uns doch die Linsen einmal genauer an:

## **Linsen in der Vergangenheit**

Wusstet ihr, dass es über 3000 Linsensorten gibt? Über 80 verschiedene Sorten werden heute für den Verzehr angebaut. Der älteste Fund wurde im heutigen Israel gemacht und ist etwa auf 10.000 vor Chr. datiert worden. Die Linse wanderte vom Nahen Osten nach Europa. Sogar in der Bibel wurde über die Linse berichtet. Gut, das ist jetzt nicht mein Thema. Das älteste Linsengericht ist Mujaddara. Es stammt aus dem Jahr 1226 und wird noch heute in Libanon, in Syrien, in Jordanien und in der Türkei gegessen.

## **Linsen in der Heilkunde**

Hildegard von Bingen hielt von der Linse nicht viel. Im Ayurveda wird Dal bis heute empfohlen. Auch in der TCM stärken Linsen die Nieren-Energie. Der Pfarrer Kneipp lobte die Linse und gab ihr den Vorzug gegenüber Fleisch. Die vorhandenen Nährstoffe der Linsen belegen seine Empfehlungen. Linsen sind weit mehr als ein „Arme-Leute-Essen“.

Achtung: Wegen des hohen Purin-Gehaltes sollten sich Menschen mit zu hohem Harnsäure-Wert und Gicht-Betroffene etwas mäßigen, müssen jedoch nicht komplett auf Linsen verzichten.

## **Nährstoffgehalt/Vorteile von Linsen**

- reich an Eiweiß (gute Alternative zu Fleisch)
- niedriger GLYX – gut für Diabetiker
- reich an Ballaststoffen – ist ein Präbiotikum, stärkt unseren Darm und somit unser Immunsystem
- verbessert den Cholesterin- sowie Zuckerstoffwechsel
- Linsen sind reich an Eisen
- bieten viel Zink – gut für Haut, Haare und Nägel, aber auch für unser Immunsystem
- auch sind Linsen sehr vitaminreich – vor allem Folsäure, die die Zellteilung unterstützen

## **Linsen in unserer Küche**

Ich kann mich noch an meine Kindheit erinnern. Da gab es nur braune Linsen und diese wurden mit „Knackern“ oder geräuchertem Bauchfleisch gekocht und süß-sauer abgeschmeckt. Ich hatte auch ein Rezept gefunden, in dem wurden Reste vom Kaninchenbraten mit den Linsen gekocht. Jetzt ist die Vielfalt so riesig und ich möchte auf Linsen nicht mehr verzichten. Durch ihre Vielfalt an Inhaltsstoffen kann man echt auf das eine oder andere Stück Fleisch verzichten. Die gelben und roten Linsen sind geschält, brauchen nur eine geringe Kochzeit (etwa 10-15 Minuten). Alle anderen sollten über Nacht eingeweicht (besser verträglich und reduziert die Phytinsäure) werden und müssen dann etwa 30-60 Minuten kochen.

## **Diese Rezepte könnten euch gefallen**

Auf meinem Blog findet ihr sehr viele Rezepte mit Linsen. Hier meine Lieblinge

[PASTA AN LINSENBOLOGNESE – vitalstoffreich & lecker](#)

[INDISCHES LINSENCURRY](#)

Vielleicht wisst ihr noch viel mehr über die Linsen und möchtet es mir mitteilen? Dann freue ich mich über eure Kommentare. **Für mich ist die Linse eine Superfrucht.** Freut euch über weitere leckere Rezepte.

Bleibt gesund,

eure Karin

---

## [FERMENTIERTE GEMÜSEBRÜHE – DIY](#)

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2023



Hallo meine Lieben, heute habe ich endlich das Rezept für euch, welches ihr euch gewünscht habt. Ich verwende schon seit Jahren keine gekaufte Brühe mehr. Meist habe ich das Gemüse frisch mit gekocht. Ihr braucht nur sterile Gläser und eine Reibe, Mixer oder Küchenmaschine und schon könnt ihr beginnen.

### **Zutaten:**

- 1 Kilo Gemüse (4 Möhren, 1 Lauch, 1/4 Sellerie, 3 Zwiebeln, 1 Paprika, 1 Chili, Petersilie)
- 100 g Meersalz (alternativ Himalaya Salz)

### **Zubereitung:**

Das Gemüse schälen und gründlich waschen. Bei Bedarf trocken tupfen. Wer eine Küchenmaschine hat, gibt abwechselnd Salz und Gemüse zum Zerkleinern. Nun muss alles in Gläser gefüllt und mit einem Kochlöffel gut verdichtet werden. Anschließend gut verschließen. Fertig ist die Brühe. Im Kühlschrank hält sich das ganze etwa ein halbes Jahr (bei mir waren die 2 Gläser dann aufgebraucht). Pro Liter Wasser benötigt man etwa 1 gehäuften Esslöffel

Brühe.

**Tipps:** Wer mit dem Pürierstab zerkleinern muss, püriert in kleinen Mengen. Mit der Reibe ist es etwas aufwendig, lohnt sich jedoch. Das Gemüse kann auch variieren. Blumenkohl oder Petersilienwurzeln passen sehr gut. Wer Liebstöckel (Maggikraut) hat, kann diese auch verwenden. Dieses Kraut gibt der Brühe einen besonderen Geschmack.

**Gesundheitstipps:** Wer mit frischen Zutaten arbeitet, verzichtet somit auf Zusatzstoffe (wie zum Beispiel Zucker, versteckte billige Fette, Geschmacksverstärker, Farbstoffe), die oft in Fertigprodukten enthalten sind.

Dieser Tipp könnte euch auch interessieren: [Was macht die Petersilie so wertvoll?](#)

Viel Freude beim Probieren,

eure Karin Knorr