

# OFENTOMATEN mit Pfirsich und Mozzarella

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Hallo meine Lieben, heute möchte ich euch ein Gericht vorstellen, das immer gut bei meinem Besuch ankam. Es überrascht mit seiner Kombination aus Tomaten, Pfirsichen und Mozzarella und passt super in jede Jahreszeit.

## **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Mozzarella
- 500g Party-Tomaten
- 2 ganze Pfirsiche (frisch oder aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- Basilikum Pesto
- Olivenöl
- 1 EL Dattelsirup
- Thymian und Oregano, frisch
- Salz, Pfeffer
- [Pfannenbrot als Beilage](#)

## **Zubereitung:**

Den Backofen (200 Grad Umluft) vorheizen. Tomaten halbieren, Pfirsiche in Scheiben und Zwiebel in Ringe schneiden, Mozzarella, Thymian und Oregano zupfen und alles in eine mit Öl gefettete Ofenform geben. Pesto und Sirup darüber träufeln und für ca. 20 – 25 Minuten auf mittlerer Schiene gar backen. In der Form auf den Tisch stellen und mit Pfannenbrot servieren.

**Tipps:** Ich habe hier ganz bewusst auf genaue Angaben von Kräutern und Gewürzen verzichtet. Salz und Pfeffer habe ich erst kurz vor dem Servieren sehr dezent verwendet, da das Gericht im Ofen seinen eigenen Geschmack entwickelt. Wer es schärfer möchte, kann frischen oder getrockneten Chili dazu geben. Im Sommer könnt ihr frische Zutaten verwenden, im Winter auf die Konserve oder TK zurückgreifen. Beim Pesto könnt ihr auf Käse verzichten, so wird das Gericht vegan.

**Gesundheitstipps:** Diese Zutaten haben alle Nährstoffe, die wir benötigen. Tomaten, Olivenöl und Kräuter lassen nichts vermissen, sind eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Essentielle Fettsäuren erhalten wir durch Öl. Gemüse und Kräuter bieten uns viel Vitamine und Mineralstoffe.

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee und ihr kocht es nach. Über euer Feedback würde ich mich sehr freuen. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

---

## **WEISSER BOHNENAUFSTRICH**

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Hallo ihr Lieben,  
heute habe ich wieder einen neuen Dip für euch. Dieser schmeckt zu jeder Jahreszeit. Zum Grillen oder zum Frühstück aufs Brot. Der Dip aus Bohnen ist so einfach zubereitet und benötigt nur wenige Zutaten. Seht selbst.

### **Zutaten:**

- 300 g weiße Bohnen (gekocht)
- 1 mittlere Zwiebel
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 Chili
- 1 EL gehackte Kräuter (Rosmarin, Basilikum)
- 2 EL Olivenöl
- Zitronensaft (optional)
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Chili grob hacken, Zwiebel fein würfeln. Rosmarin und Basilikum hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel, Chili und Rosmarin 2 – 3 Minuten andünsten. Bohnen und Brühe zugeben und ca. 10 Minuten dünsten. Alles stückig pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss Basilikum unter den abgekühlten Aufstrich mischen, in ein Schälchen füllen und servieren.

**Tipps:** Wer möchte, kann eine Handvoll gehackte Petersilie zufügen. Ihr könnt natürlich auch mit den Gewürzen spielen. Der Aufstrich schmeckt noch besser, wenn er durchgezogen ist.

**Gesundheitstipps:** Bohnen sind sehr vitalstoffreich. So bieten neben vielen Ballaststoffen, essentielle Aminosäuren, B-Vitamine, Eisen, Kalium, Zink und

vieles mehr.

Ihr müsst diesen Aufstrich unbedingt probieren. Ich freue mich über euer Feedback. Lasst es euch gut gehen,

eure Karin

---

## [HERBSTLICHER GENUSS – Meine Lieblingsrezepte mit Kürbis](#)

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Hallo meine Lieben,  
der Sommer verabschiedet sich langsam, der Herbst steht in den Startlöchern und das Laub schimmert gelb, orange und braun. Diese Farben erinnern mich direkt an die vielen, leckeren Kürbis-Sorten. Sie haben jetzt Saison. 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.

**Ich habe fünf leckere Gerichte mit Kürbis für euch:**

- [Kürbis Pasta](#) – immer wieder eine leckerer Alternative zur Tomatensoße.
- [Kürbis Salat mit Tomaten](#) (und Feta) – hier läuft mir schon beim Aufschreiben das Wasser im Mund zusammen, so lecker.
- [Kürbis Gnocchi mit Champignons](#) – macht ein wenig Arbeit, ist auch richtig gut. Ich bereite immer mehr zu und friere die Gnocchi als Vorrat ein.
- [Hokkaido Suppe](#) – einfach, schnell und lecker.
- [Kürbisbrot](#) – mache ich immer wieder gern.

**Tipps:** Bereitet gern Kürbismus vor und verarbeitet es unter anderem in meinen Brotrezepten, Müsli, Porridge oder Smoothie. Wer es mag, kann viele meiner Gerichte mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl aufpeppen.

**Gesundheitstipps:** Der Hokkaido zum Beispiel 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 A, 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. Ballaststoffe und wenige Kohlenhydrate machen den Kürbis zu einem Superfood.

Welche Kürbisgerichte esst ihr am Liebsten? Schreibt mir gern, darüber freue ich mich.

Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin

---

## **BANANENSUPPE – einfach und lecker**

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 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.

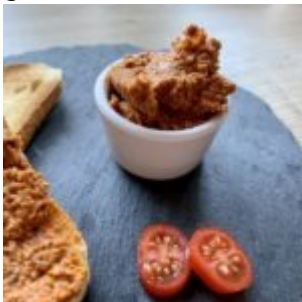
Ihr müsst die Suppe unbedingt probieren, ihr werdet begeistert sein. Ich freue mich über euer Feedback,

eure Karin

---

## **TOMATEN – NUSS – DIP**

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Hallo meine Lieben,

ich durfte wieder Rezepte in der Zeitschrift [HEIMATHERZ](#) vorstellen. Die nächste Ausgabe wird es ab dem 15.05.23 im Handel oder direkt bei Heimatherz

geben.

Ich entführe euch in dieser Ausgabe ans Mittelmeer. Reife Tomaten, Olivenöl, Nüsse, Knoblauch, Kräuter, frisches Brot. Habt ihr auch den Duft in der Nase? All diese Leckereien verwende ich für einen Tomaten – Nuss – Dip

**Zutaten:**

- 500 g Cocktailtomaten
- 350 g Nüsse (Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Walnüsse)
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Essig
- 100 g Tomatenmark
- 3 EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 80 ml Olivenöl

**Zubereitung:**

Nüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend fein hacken. Zwiebel fein hacken und mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Knoblauch, Essig, Tomatenmark und Ahornsirup dazugeben und unter Rühren erhitzen. Geschnittene Tomaten zufügen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen und anschließend pürieren. Die Nüsse unterrühren und alles miteinander vermengen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die gewünschte Konsistenz eventuell noch etwas Olivenöl hinzufügen. Den Dip in kleine Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

**Tipps:** Ihr könnt die Nüsse gern variieren, es schmecken alle sehr gut. Ich mag sie gern sehr klein geschnitten, so dass der Aufstrich schön cremig ist. Mit Kräutern bekommt der Dip einen besonderen Pepp. Bin richtig gespannt, was ihr zu diesem leckeren Dip sagt. Er passt nicht nur aufs Brot, sondern auch super zu Pasta.

**Gesundheitstipps:** Diese Zutaten haben alle Nährstoffe, die wir benötigen. Tomaten, Olivenöl, Nüsse, Knoblauch und Kräuter lassen nichts vermissen, sind eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Essentielle Fettsäuren erhalten wir durch Öl und Nüsse. Eiweiß ist ebenfalls in den Nüssen. Gemüse und Kräuter bieten uns viel Vitamine und Mineralstoffe.

Hier findet ihr noch mehr lecker [Dips, Pesto, Soßen und Aufstriche.](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachmachen,

eure Karin

---

# SHEPHERD´S PIE mit Linsen und Champignons

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Hallo ihr Lieben,

wie die Zeit vergeht. Es gibt so viele Rezepte, die ich ausprobiert habe und schon lange ist kein Neues hier für euch veröffentlicht worden. Heute habe ich mit meinem Kurs einen Shepherd´s Pie zubereitet. Da dachte ich mir, meine Version wollte ich euch schon lange vorstellen. Das mache ich hiermit. Ihr benötigt folgende

## **Zutaten für 4 Personen:**

- 800 g Kartoffeln
- 500 g Suppengrün (Möhre, Porree, Sellerie)
- 500g Champignons
- 2 kleine Zwiebeln, 3-4 Knoblauchzehen
- 250 g braune, gekochte Linsen
- 150 g geriebenen Käse (Cheddar, Mozzarella oder veganen)
- 1 TL Kräuter (Petersilie, Rosmarin, Thymian)

## **Basics:**

- 100 g Tomatenmark
- 2 EL Butter
- Balsamessig, Öl, Senf
- Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika
- Salz und Pfeffer

## **Zubereitung:**

Kartoffeln mit dem Knoblauch garkochen. Gemüse in kleine Würfel schneiden. Zuerst die Zwiebelwürfel in einer Pfanne anschwitzen, danach das Gemüse zugeben und 3-4 Minuten anbraten. Tomatenmark, Linsen und etwa 100 ml Wasser hinzufügen. Gewürze unterrühren und köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist. Kartoffeln und Knoblauch abgießen, etwas Kochwasser separat auffangen. Als Nächstes Käse, Butter, sowie Kochwasser zu den Kartoffeln geben. Mit dem Stampfer zu einem Püree verarbeiten. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kräuter, etwas Senf sowie einen Schuss Essig unter das Linsengemüse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Linsengemüse in eine Auflaufform füllen, Püree darüber verteilen und im Ofen 5-10 Minuten (jetzt Grillstufe) gratinieren. Auf Teller servieren und genießen.

**Tipps:** Hierzu passt ein frischer Feldsalat mit einem Dressing aus Olivenöl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer. Ihr könnt nach eurem Geschmack variieren. Im Original wird der Pie mit Hackfleisch (statt Linsen) und ohne Pilze zubereitet. Den Pie kann man auch schön aus Resten zusammenstellen. Wenn man Bolognese (klassisch oder vegan) und Kartoffelbrei übrighat, einfach Käse hinzufügen, in eine Auflaufform füllen und ab in den Ofen geben.

**Gesundheitstipps:** Weniger Fleisch in der Woche zu konsumieren, wird sich positiv auf eure Gesundheit auswirken. Mehr Linsen ebenso. Dazu gibt es in meinem [Artikel über Linsen](#) viele interessante Informationen.

*Diese Rezepte könnten euch auch gefallen:* [Kichererbsen-Suppe](#), [Chili sin Carne](#)

Ich kann euch nur sagen, ihr müsst dieses Gericht unbedingt ausprobieren, es ist sehr lecker.

Viel Spaß beim Nachkochen,

eure Karin