LEICHTE KARTOFFELSUPPE mit 5 Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 17. Juni 2012



Bei diesem Wetter hier im Westen der Republik braucht man wieder etwas Warmes im Bauch. Gemüsesuppen sind da genau richtig und ziemlich schnell zubereitet. Heute habe ich für euch eine super einfache Kartoffelsuppe. Ihr benötigt wenige Zutaten, wenig Zeit und auch wenig Geld. So habt ihr etwas übrig für andere tolle Zutaten .

Zutaten für 2 Personen:

- 4 mittlere Kartoffeln
- 2-3 Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 dicke Scheibe Sellerie
- 1/2 Liter Gemüsebrühe (ich verwende meine selbstgemachte Brühe)
- Basics: Salz und Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Als Nächstes das Gemüse mit der Brühe köcheln bis es gar ist. Das dauert etwa 15-20 Minuten. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Hier kann man Majoran, Petersilie, Muskatnuss, Salz und Pfeffer aus der Mühle verwenden. Damit die Suppe sämiger wird, verwende ich den Kartoffelstampfer. Ich mag es jedoch, wenn die Suppe stückig ist.

Tipps: Ihr könnt die Suppe auch gern pürieren. Wenn ihr anderes Gemüse verwendet, bekommt ihr eine neue Suppe und etwas Abwechslung auf den Tisch. Zum Beispiel eignen sich Fenchel oder Paprika. Wer es scharf mag, darf gern mit Chili würzen. Ebenso kann diese Suppe mit Schmand oder Olivenöl aufgepeppt werden. Probiert es einfach aus.

Gesundheitstipps: Kartoffeln haben sehr viele tolle Nährstoffe. Unter anderem Kalium und Vitamin C. Kartoffeln sind basisch und neutralisieren den Körper. Ballaststoffe unterstützen unsere Verdauung. Kartoffeln machen satt und vermeiden Heißhungerattacken. Kartoffeln sind glutenfrei. Und das Beste, Kartoffeln kann man vielfältig einsetzen.

Hier findet ihr das Rezept zur selbstgemachten Gemüsebrühe:

FERMENTIERTE GEMÜSEBRÜHE – DIY

Viel Freude beim Nachkochen und bleibt gesund,

eure Karin Knorr

SCHARFE SPARGELSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 17. Juni 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 | 17. Juni 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

GEMÜSEPFANNE – was der Kühlschrank so hergibt

geschrieben von Karin Knorr | 17. Juni 2012



Mir geht es oft so, dass ich von allem etwas im Kühlschrank habe, jedoch für das klassischen Gericht fehlt immer ein Teil. Hier ist einfach ein wenig Kreativität gefragt. Alle die es nicht mögen, „frei Schnauze“ zu kochen, bekommen von mir eine kleine Anleitung. Für alle anderen ist es eine kleine Inspiration. Wenn es schnell gehen oder anders aussehen soll, ist ein Sparschäler von Vorteil. In Streifen geschnittenes Gemüse, zum Beispiel eine Möhre, wird schneller gar.

Zutaten für 2 bis 4 Personen:

2 große Möhren
1 große Paprikaschote
2 Tomaten
1 mittlere Zwiebel
1 Petersilienwurzel
1 Handvoll Champignons
Öl zum Andünsten
1 Handvoll Kräuter
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Die Zwiebel in Ringe schneiden und ruhen lassen. Die Möhren mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote würfeln. Ebenso die Tomaten und die Pilze. Jetzt kommt etwas Öl in eine Wokpfanne (eine andere tut es auch). Dann die Zwiebel zirka 2 Minuten andünsten. Jetzt kommen

nach und nach die Möhren, die Petersilienwurzel, die Paprika und Champignons dazu. Immer schwenken oder rühren. So etwas 5 Minuten vor Schluss die Tomaten zu den restlichen Zutaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern garnieren.

Tipp: Hier könnt ihr jedes beliebige frische Gemüse verwenden. Den Geschmack kann man mit etwas Schmand oder einem Flöckchen Butter verfeinern. Hierzu schmecken Kartoffeln oder Reis. Am Abend ein schönes Stück Fleisch oder Fisch dazu. Natürlich ist dieses Gericht auch ohne Beilagen lecker.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Gemüsepuffer, Shakshuka

Viel Spaß beim Nachkochen,

eure Karin

Sauerkrautsuppe

geschrieben von Karin Knorr | 17. Juni 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 Mettwürstchen 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

Panierte Kohlrabischeiben – mit Schmand serviert

geschrieben von Karin Knorr | 17. Juni 2012



Bei der Suche nach einem Kohlrabi-Gericht bin ich in meinen gesammelten Gerichten aus Kindertagen auf dieses Rezept gestoßen. Wenn ich ehrlich bin, mag ich den Kohlrabi am liebsten roh. Er eignet sich jedoch auch sehr gut als Gemüsebeilage oder in Eintöpfen.

Panierte Kohlrabischeiben -
Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen

2 Eier
200 g Schmand
3 EL Milch
1 EL Zitronensaft
1 EL Senf
1 Hand voll Kräuter
Salz und Pfeffer
2 mittelgroße Kohlrabis
Mehl, Paniermehl (am besten selbst gemacht) und 2 Eier für die Panade
3 EL Sonnenblumenöl
4 Scheiben Schinken für den, der es deftiger mag.

Zubereitung:

Zwei Eier hart kochen, pellen und abkühlen lassen. Kohlrabi schälen und in Scheiben (etwa 1,5 cm dick) schneiden, in heißes Wasser geben und etwa 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit kann der Schmand-Dipp zubereitet werden. Schmand, Milch, Senf, Kräuter und Zitronensaft miteinander verrühren, die erkalteten klein gehackten Eier unter heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseite stellen und durchziehen lassen. Nun die Kohlrabi-Scheiben abgießen, mit Küchenpapier trocken tupfen und dann panieren. Zuerst im Mehl wälzen, dann durch das gequirlte Ei (mit Salz und Pfeffer abschmecken) ziehen und zum Schluss im Paniermehl wälzen. Diese Scheiben werden nun der Pfanne zirka 5 Minuten von beiden Seiten gebraten. Das überschüssige Fett mit einem Küchentuch abtupfen und dann das Ganze zum Beispiel wie auf dem Foto anrichten.

Ich wünsche Guten Appetit

Ihre Karin Knorr