LINSEN REIS SALAT – Resteverwertung

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021



Hallo meine Lieben,

heute gibt es wieder ein leckeres Rezept von mir. Ihr mögt gerne Linsen und habt euch Rezepte mit Reis gewünscht. Daher gibt es heute diesen leckeren Salat. Dieser ist wieder aus Resten entstanden. Ich hatte noch etwas Reis übrig und auch gekochte Linsen. Mit frischem Gemüse aufgepeppt und schon haben wir etwas fürs Auge, für die Seele und natürlich auch für unseren Bauch.

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Reis (250 g gekocht – Resteverwertung)
- 125 g braune Linsen (250 g gekocht – Resteverwertung)
- 1 gelbe Paprika
- 1 Fleischtomate
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Balsamico (Basics)
- 2 EL Olivenöl (Basics)
- 2 TL Senf (Basics)
- 1 TL Honig (Basics)
- Salz und Pfeffer (Basics)

Zubereitung:

Falls Ihr keine Reste habt, Linsen und Reis kochen. Paprikaschote putzen, entkernen und fein würfeln. Ebenso verfahren wir mit der Fleischtomate. Zwiebeln in Ringe schneiden. Aus Balsamico, Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Alles in einer Schüssel vermengen und servieren.

Tipps: Ihr könnt den Salat warm und kalt essen. Beides schmeckt sehr lecker. Wer möchte kann Fetakäse, Eier oder auch ein Stück Hähnchen dazu essen. Ich habe es mit Rucola angerichtet. Das war auch sehr lecker.

Gesundheitstipps: Auch dieses Gericht hat sehr viele Vitalstoffe zu bieten. Ballaststoffe, Eiweiß, gute Kohlenhydrate, gesunde Fette, Vitamine und Mineralstoffe. Weniger Fleisch in der Woche ist ebenfalls aus verschiedenen Gründen (z.B. gegen Entzündungen, zu hohes Cholesterin) zu empfehlen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: Reispfanne, Milchreis

Das war es schon wieder von mir. Lasst es euch gut gehen.

Eure Karin

CHILI SIN CARNE mit Süßkartoffeln und Quinoa

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021



Meine Lieben, möchtet ihr in diesem Jahr auch weniger Fleisch essen? Ich habe für euch ein super leckeres Gericht, dass einfach und schnell zubereitet ist. Es benötigt wenige Zutaten und lässt sich gut in den Arbeitsalltag integrieren. Seht selbst.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 große rote Paprika
- 300 g Bohnen eurer Wahl
- 200 g Quinoa, ungekocht
- 400 g stückige Tomaten (Basic)
- 1 EL ÖL (Basic)
- 1 Zwiebel (Basic)
- 500 ml Gemüsebrühe DIY (Basic)
- Salz, Pfeffer, Chili, Majoran, Kreuzkümmel (Basics)
- Saft einer Zitrone
- 4 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

Bohnen abtropfen lassen. Zwiebel und Süßkartoffeln schälen, Paprika entkernen. Alles würfeln und in einem Topf mit Öl anschwitzen. Quinoa und Tomaten in den Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen. Alles gut verrühren. Chili ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann die Bohnen dazugeben und nochmals bei niedriger Temperatur 5 Minuten durchziehen lassen. Chili sin Carne mit Salz, Pfeffer und den übrigen Gewürzen sowie Zitronensaft abschmecken und mit Vollkornbrot servieren.

Tipps: In meinem Video habe ich dicke und Kidneybohnen verwendet. Nina mag die grünen Bohnen. Ihr könnt die Süßkartoffeln auch gegen normale Kartoffeln tauschen und gebt etwas Ananas hinzu. So bleibt dieses Chili süß und scharf. Mir gefällt diese Kombination sehr gut. Ich koche immer die doppelte Portion, so habe ich auch noch eine weitere Mahlzeit für den übernächsten Tag.

Im Video sprechen wir auch über Nachhaltigkeit. Wir haben geschaut, wo die Süßkartoffeln herkommen. Unsere kamen aus Peru. In Deutschland werden auch schon Süßkartoffeln angebaut. Ich werde weiter darauf achten. Ich habe auch gesehen, dass man sich Keimlinge selbst züchten kann. Wer einen Garten oder eine große Terrasse besitzt, kann sich Süßkartoffeln auch selbst anbauen. An Stelle von Quinoa könnt ihr auch Buchweizen oder Hirse verwenden. So kommt alles aus der Region.

Gesundheitstipps: Dieses Chili ist basisch, gibt innere Wärme und unterstützt somit unser Immunsystem. Quinoa ist meines Erachtens ein Superfood. Dies könnt ihr hier im verlinkten Beitrag nachlesen. Weniger Fleisch zu essen, ist für unseren Körper und ganz besonders für Herz und Nieren zu empfehlen.

Diese Quinoa-Rezepte könnten euch auch gefallen: Salat, Porridge, Beilage

Ich wünsche euch eine schöne Zeit und bleibt gesund.

Eure Karin

P.S. Wenn ihr dieses oder meine anderen Rezepte nachkocht, freue ich mich über euer Feedback oder Foto, die ihr auf Instagram posten und mit #mitknorrfit verlinkt.

PORRIDGE AUS COUSCOUS mit karamellisiertem Apfel

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021



Hallo meine Lieben, es gibt wieder einmal ein neues Rezept für euren Frühstückstisch. Ihr könnt es auch gern als Nachtisch oder für Zwischendurch genießen. Mir gefällt hier am besten, dass diese Mahlzeit sehr schnell zubereitet ist.

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Datteln, entsteint
- 300 ml Reismilch
- 1 Prise Salz
- 100 g Couscous
- 1 Apfel
- 1 EL Reissirup (optional)
- 20 g Mandeln
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

Die Datteln mit 50 ml Reismilch fein pürieren. Übrige Reismilch mit Salz aufkochen. Sofort vom Herd nehmen. Den Couscous und die Dattelmilch unterrühren. Das Ganze etwa10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Apfel in dünne Ringe schneiden, die Kerne entfernen. Die Apfelscheiben in einer Pfanne so, oder mit Reissirup von beiden Seiten bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Porridge in zwei Schüsseln geben. Apfelscheiben darauf verteilen. Mit Mandeln und Zimt bestreut servieren.

Tipps: Auch bei diesem Rezept könnt ihr nach eurem Geschmack variieren. Statt Reismilch könnt ihr auch Mandel- oder Kokosmilch verwenden. Statt der Mandeln könnt ihr gern Granola nehmen oder die Mandeln anrösten. Genauso verhält es sich mit der Süße (Honig, Ahornsirup). Ich persönlich brauche keinen zusätzlichen Zucker. Die Datteln waren süß genug.

Gesundheitstipps: Ich gehöre zu denen, die ein Frühstück für den Start in den Tag empfehlen. Es sollte eine leichte Mahlzeit sein, damit man nicht von der Fülle erschlagen wird. Wenn das Frühstück ausgewogen ist, kommt man über den Tag auch nicht so in Versuchung, ungesunde Dinge zu essen oder umgeht Heißhungerattacken.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: gesundes Frühstück

Ich wünsche euch viel Freude beim Ausprobieren.

Alles Liebe.

Eure Karin

PIZZA MIT BLUMENKOHLBODEN – lowcarb

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021



Schon lange wollte ich eine Pizza mit einem Blumenkohl-Boden backen. Als ich einkaufen war, lachte mich so ein Exemplar (Blumenkohl) an. Alle anderen Zutaten sind aus meinen Vorräten. Wenn ihr schauen wollt, wie meine Pizza geworden ist, dann seht euch gern mein Video an.

Zutaten für den Boden:

- 500 g Blumenkohl
- 4 EL Leinsamen
- 100 g Mandelmehl
- Salz

Zutaten für den Belag:

- 150 g Pizzatomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 12 Kirschtomaten
- 8 Oliven
- 50 g Parmesan
- Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

Als erstes den Blumenkohl mit der Küchenmaschine oder einer Reibe zerkleinern. Diese Blumenkohlraspeln in kochendes Salzwasser geben und etwa 10 Minuten weich kochen. Dann das Wasser abschütten (eventuell aufheben für einen Eintopf) und den Blumenkohl abkühlen lassen. Wenn ihr eine Presse habt, den Blumenkohl richtig fein pressen. In der Zwischenzeit weicht ihr den Leinsamen im Wasser ein (1:2), schneidet Tomaten, Oliven und Zwiebeln sowie reibt den Käse. Die Pizzatomaten werden mit den Gewürzen, Kräutern und Knoblauch abgeschmeckt.

Ist der Blumenkohl abgekühlt, wird er mit Leinsamen, Mandelmehl und Gewürzen eurer Wahl vermengt und auf ein mit Backpapier belegtes Blech gestrichen. Nun kommt der Boden für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen (200 Grad O/U-Hitze). Danach wird der Boden mit den Zutaten eurer Wahl belegt und kommt noch einmal für etwa 10 Minuten in den Ofen. Wenn der Käse eine schöne Farbe hat, ist auch eure Pizza fertig.

Ich war positiv überrascht. Ist eine leckere Alternative zur Pizza mit Mehl.

Tipps: Beim nächsten Mal werde ich im Teig ein wenig Käse verwenden, damit der Teig knuspriger wird. Ich könnte mir auch vorstellen, zusätzlich ein Ei statt Käse unter den Teig zu heben. Ich werde euch hier berichten, wie es beim 2. Mal geworden ist. Auch bei dem Belag könnt ihr experimentieren. Nehmt Thunfisch und Zwiebel. Achtet darauf, dass der Belag nicht zu feucht ist.

Gesundheitstipps: Der Blumenkohl ist ein richtiges „Gesundgemüse". Er hat wenige Kohlenhydrate, Eiweiße und nahezu kein Fett. Dafür ist er reich an Ballaststoffen, die unseren Darm unterstützen. Er bietet zudem viele Vitamine und Mineralstoffe. Hierzu gehören die B-Vitamine, C, und K sowie Calcium, Magnesium, Phosphor und Kalium. Die Senföle im Blumenkohl hemmen das Wachstum von Tumorzellen und können somit vorbeugend gegen Krebs wirken.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: Brokkoli-Süppchen

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und freue mich auf eure Kommentare.

Bleibt gesund,

eure Karin

GESUNDES FRÜHSTÜCK – MÜSLI BIRCHER ART

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021



Auch heute geht es um Resteverarbeitung, Frühstück und Meal Prep. Meine Lieben – drei Dinge auf einen Schlag! Ich mag zum Frühstück lieber Brei im Winter oder Joghurt mit Früchten im Sommer, aber auch auf die schnelle einen Shake. Brot und Brötchen eher am Wochenende. Ohne Frühstück geht es gar nicht für mich. Daher findet ihr auf meinem Blog auch so viele verschiedene Frühstücks-Ideen. Heute habe ich wieder eine tolle Idee, die ihr schon am Abend vorbereiten könnt. Ein Müsli nach Bircher Art.

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 ml Milch (Basic)
- 100 g körniger Frischkäse (Resteverwertung)

- 140 g Haferflocken (Basic)
- 1 Apfel (Resteverwertung)
- 1 Möhre (Resteverwertung)
- Cranberrys (Resteverwertung)
- 2 EL Honig (Basic)
- 1 TL Zimt (Basic)
- Saft 1/2 Zitrone (Resteverwertung)
- 50 g Granola (Resteverwertung)

Zubereitung:

Die Zubereitung ist ziemlich einfach. Den Apfel und die Möhre fein raspeln. Dann alle (außer Granola) Zutaten miteinander verrühren, in 4 Gläser oder Schüsselchen füllen und in den Kühlschrank stellen. Je länger es im Kühlschrank steht, um so leckerer schmeckt dieses Müsli. Ich habe es am 4. Tag noch gegessen und war der Meinung, dass das Müsli da perfekt war. Vor dem Verzehr mit dem Granola ergänzen und genießen.

Tipps: Natürlich könnt ihr das Müsli auch mit frischen Zutaten zubereiten. Wer den körnigen Frischkäse nicht mag, verwendet cremigen Joghurt (3,5 % Fett). Auch das Granola kann durch geröstet Mandeln oder Nüsse ersetzt werden. Möhre, Apfel und Cranberrys geben dem Müsli eine fruchtige und frische Note. Probiert es einfach aus, ihr werdet begeistert sein.

Gesundheitstipps: Auch dieses Rezept versorgt euch mit allen Nährstoffen, die ihr am Morgen benötigt. Dieses Müsli ist eiweißreich, hat mit den Haferflocken, Obst/Gemüse Kohlenhydrate und dem Frischkäse oder Joghurt Fette zu bieten. Ebenso sind Ballaststoffe und viele Vitamine und Mineralstoffe vorhanden. Dieses Frühstück ist magenschonend und frei von Gluten.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: Gesundes Frühstück

Ich hoffe sehr, dass euch auch dieses Frühstück zusagt und freue mich über eure Bewertungen.

Bleibt gesund,

eure Karin

RESTEVERWERTUNG – Shakshuka mit Kichererbsen

geschrieben von Karin Knorr | 15. April 2021



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 weiter Idee findet Ihr hier auf meinem Blog. Da gab es Hummus und Avocado dazu. Feta schmeck auch sehr gut.

Gesundheitstipps: Dieses Gericht hat wieder viele Nähstoffe zu bieten. Eier haben Eiweiß, dass 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