

# BUNTER HIRSESALAT

geschrieben von Karin Knorr | 17. Februar 2014



Wenn ihr nach einer Alternative für euer Pausenbrot, ein Mitbringsel für eine Party oder ein glutenfreies Rezept sucht, dann ist dieser bunte Hirsesalat genau das Richtige für euch. Hirse hilft beim Entgiften und passt somit gut in eine Gewichtsreduktion. Dieses Urkorn gehört zu den ältesten Getreidesorten und ist sehr bekömmlich. Wenn ihr wissen wollt, welche Kräfte Hirse nachgesagt wird, könnte euch [mein Blogbeitrag](#) interessieren. Für den Hirsesalat benötigt ihr folgende

## **Zutaten**

200 g Hirse  
1 Gurke  
6 kleine Tomaten  
Saft 1 Zitrone  
4 EL Olivenöl  
1 Lauchzwiebel, Petersilie und Minze

## **Zubereitung**

Ihr kocht zirka 400 ml Salzwasser auf, streut die Hirse hinein. Nun reduziert ihr die Hitze und lasst sie zugedeckt zirka 8 Minuten kochen. Rührt die Hirse mehrmals um. Danach nehmt den Topf vom Herd. Die Körner noch weitere 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. In der Zwischenzeit schneidet ihr das Gemüse in kleine Würfel, die Kräuter zupft ihr klein. Nun müsste die Hirse fertig sein. Jetzt könnt ihr alles in eine große Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Ich mag es, wenn die Hirse noch warm ist und sich somit der Geschmack besser entfaltet. Ihr könntet sie jedoch vorher abkühlen lassen. So bleiben alle Zutaten knackig.

**Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:** Leichter [Sommersalat mit Ebly](#), [sowie Hirsebrei](#)

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

---

# ZUCCHINI CANNELLONI

geschrieben von Karin Knorr | 17. Februar 2014



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder ein sehr schönes und vor allem einfaches Rezept für euch. Der Papa hatte so viele Zucchini geerntet, dass ich mir etwas einfallen lassen musste. Diese Zucchini Cannelloni habe ich ausprobiert. Sie waren so lecker, dass sie unbedingt auf den Blog müssen.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 2 mittlere Zucchini
- 150 g Schmand
- 100 g Feta
- 200 g Spinat (frisch)
- 100 g Tomaten (Dose)
- 80 g Parmesan
- 125 g Mozzarella
- Knoblauch (optional)
- Basics: Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer

## **Zubereitung:**

Zuerst wird die Füllung hergestellt. Dazu den Spinat waschen und fein hacken. Schmand, Feta, die Hälfte des Parmesans und den Spinat miteinander zu einer Creme verarbeiten und würzen. Die Tomaten in eine Auflaufform geben. Nun die Zucchini mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Zucchini mit der Creme bestreichen und einrollen. Die Röllchen in die Auflaufform stellen und für etwa 20 Minuten bei 200 Grad in den Ofen geben. Als Nächstes die Form herausnehmen mit Mozzarella und Parmesan bestreuen und 15 Minuten überbacken. Servieren und genießen.

**Tipps:** Die Füllung könnt ihr nach Belieben variieren. Ich könnte mir auch Hirse, Reis oder auch Hackfleisch vorstellen.

**Gesundheitstipps:** Die Zucchini hat eine gute Umweltbilanz, ist kalorienarm und ballaststoffreich. Sie glänzt mit super Nährstoffen wie den Vitaminen Beta-Carotin, K und B sowie Mineralstoffen Kalzium und Magnesium.

**Meine Saisonlieblinge:** Mangold, Petersilie, Rote Beete, Süßkartoffel, Apfel, Birne, Zwetschgen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Zucchinisuppe](#), [gefüllte Champignons](#)

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee, freue mich über euer Feedback und verabschiede mich für heute.

Bleibt gesund,

eure Karin

---

## [CHILI SIN CARNE mit Süßkartoffeln und Quinoa](#)

geschrieben von Karin Knorr | 17. Februar 2014



Meine Lieben, möchtet ihr in diesem Jahr auch weniger Fleisch essen? Ich habe für euch ein super leckeres Gericht, das 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 [#mitknorffit](#) verlinkt.

---

## [FEINES ROTKOHL SÜPPCHEN](#)

geschrieben von Karin Knorr | 17. Februar 2014



Es ist schon sehr lange her, dass ich eine Rotkohlsuppe gekocht habe. Vielleicht war es auch ein Eintopf – ich kann mich nicht mehr erinnern. Lange Rede kurzer Sinn, ich hatte wieder einen Rotkohl, der jetzt Saison hat, und habe ihn zu einer Suppe verarbeitet. Das Ergebnis war so lecker, dass ich diese Suppe schon öfter gekocht habe, natürlich immer etwas anders. Hier ist meine Inspiration für euch:

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 500 g Rotkohl
- 1 Zwiebel
- 2 große Möhren
- 150 ml Apfelsaft
- 2 EL Apfelessig
- 600 ml Gemüsebrühe (ich verwende meine selbstgemachte Brühe)
- Basics: Olivenöl, Salz, Pfeffer
- optional: Zimt, Muskat, Nelken
- optional: Creme Fraiche

### **Zubereitung:**

Rotkohl, Zwiebel und Möhren schälen. Danach alles in grobe Stücke schneiden. Als Nächstes Öl in einen Topf geben und das geschnittene Gemüse darin kurz anrösten. Mit der Brühe ablöschen, Apfelsaft, Essig und Gewürze dazugeben. Etwa 25 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Sind die Möhren gar, ist die Suppe fertig. Nun kann die Suppe püriert, abgeschmeckt und angerichtet werden.

**Tipps:** Ihr könnt die Suppe gern mit geröstetem Brot essen. Auch verschönern Kräuter die Suppe und machen sie schmackhafter. Statt Öl könnt ihr auch gern Butter verwenden.

**Gesundheitstipps:** Rotkohl hat wie alle Kohlsorten einen hohen Anteil an Vitamin C. Mit viel Eisen punktet Rotkohl, ebenso mit Kalium, Calcium und Kupfer. Rotkohl ist kalorienarm und ballaststoffreich, hält somit unseren Körper fit.

**Meine Saisonlieblinge:** Grünkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzel, Kohlrübe

Weitere Rezepte mit Rotkohl findet ihr hier auf meinem Blog:

[ROTKOHL-HIRSE-SALAT mit Joghurtdip](#)

Ich hoffe, ich konnte euch heute wieder inspirieren. Schreibt mir gern in die Kommentare, wie ihr diese Suppe zubereitet habt. Ich freue mich darüber.

Bleibt gesund und seid lieb begrüßt,

eure Karin

---

## **GESUNDES FRÜHSTÜCK – Quinoa-Porridge**

geschrieben von Karin Knorr | 17. Februar 2014



Über Frühstück gibt es so viele verschiedene Meinungen. Die einen meinen, es wird überbewertet und raubt uns am Morgen die Energie. Die anderen sagen, Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag. Für mich gilt „ohne Frühstück, ohne mich“. Eine Reportage zeigte einmal auf, dass die ältesten Menschen, also die über 100 Jahre alt sind, immer etwas zum Frühstück essen. Hier müsst ihr für euch selbst entscheiden, ob ihr mit oder ohne aus dem Haus gehen wollt. In meiner Frühstücksreihe findet ihr abwechslungsreiche Ideen, wie ihr euer Frühstück gestalten könnt Heute gibt es ein Quinoa Frühstück. Hierfür benötigt ihr nur wenige

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 2 Tassen Quinoa
- 1 Tasse Kokosmilch
- 2 EL Walnüsse
- 1 EL Kokosblütenzucker
- je 1 TL Kakao, Zimt, Vanille, Kurkuma, Ingwer
- 1 Banane

### **Zubereitung:**

Quinoa gründlich unter fließendem Wasser abspülen. In einem Topf ein Teil Quinoa und zwei Teile Wasser kurz aufkochen und dann bei kleiner Hitze quellen lassen, bis kein Wasser mehr zu sehen ist. Als Nächstes Milch und Gewürze zugeben und weiter köcheln lassen, bis ein cremiger Brei entsteht. In der Zwischenzeit die Nüsse rösten, mit dem Kokosblütenzucker karamellisieren und beiseitestellen. Die Bananen können auch leicht angebraten werden. Schon

kann angerichtet werden.

**Tipps:** Ich bereite so ein Frühstück immer vor. So habe ich am Morgen mehr Ruhe, meinen Brei zu genießen. Die Banane könnt ihr durch Obst der Saison ersetzen. Auch bei der Milch könnt ihr variieren.

*Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:* [Hirsebrei mit Äpfeln](#), [Smoothie](#)

Nun wünsche ich euch einen guten Start in den Tag und viel Freude beim Probieren,

eure Karin Knorr