

WEIHNACHTEN MIT KARIN – PLÄTZCHENIDEEN

geschrieben von Karin Knorr | 1. November 2022



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

EIWEISSBROT – mit Gemüse

geschrieben von Karin Knorr | 1. November 2022



Hallo meine Lieben,

nach einer längeren Pause gibt es wieder neue Rezepte von mir hier auf dem Blog. Natürlich wurde im Hause KNORR gekocht, gebacken und auch verschiedene Rezepte ausprobiert. Wie ihr mich kennt, darf die Zutatenliste nicht zu lang sein und es sollten auch Lebensmittel verwendet werden, die man noch bei anderen Gerichten verbrauchen kann. Heute zeige ich euch ein sehr einfaches Brot ohne Mehl. Hierfür benötigt ihr folgende

Zutaten:

- 150 g Gemüse (ich hatte Zucchini)
- 500 g Magerquark
- 300 g feine Haferflocken
- 200 g Haferkleie (oder feine Haferflocken)
- 2 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 2 Eier
- 1 TL Salz

Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen. Gemüse grob reiben, mit Quark, Eiern und Salz vermischen. Dann Hafer und Backpulver hinzugeben und gut vermengen. Eine Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Die Masse hineinfüllen und etwas ruhen lassen. Im unteren Drittel des Backofens auf einem Rost etwa 45 Minuten backen.

Tipps: Ihr könnt auch hier wieder experimentieren. Eventuell Nüsse verwenden. Oder ihr nehmt Leinsamen, Chiasamen. Kräuter geben dem Brot einen anderen Geschmack. Ich könnte mir auch getrocknete Tomaten, Oliven oder gebratene Zwiebeln vorstellen.

Gesundheitstipps: Quark bietet viel Eiweiß und Kalzium und hat wenige

Kalorien. Eier bieten sehr viele Nährstoffe, unter anderem essentielle Aminosäuren und B-Vitamine. Die Haferflocken haben neben den Ballaststoffen auch viel Zink. Das Brot ist kohlenhydratarm und eiweißreich. Haferflocken sind glutenfrei. Ihr könnt auch mit Buchweizenmehl variieren. Durch den niedrigen Glyx ist dieses Brot besonders vorteilhaft für Diabetiker.

Dieser Aufstrich würde gut zum Brot passen: [Veganer Kichererbsen-Aufstrich](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr probiert dieses Rezept aus. Schreibt mir in die Kommentare, wie es euch gelungen ist. Ich freue mich über euren Feedback.

Bis bald,

eure Karin

PFANNENBROT – einfach und lecker

geschrieben von Karin Knorr | 1. November 2022



Meine Lieben, heute habe ich wieder ein richtig leckeres Gericht für euch. Ihr könnt die Brote in der Pfanne oder im Ofen backen.

Die Zutaten für den Teig:

- 100 ml lauwarmes Wasser
- 100 ml lauwarme Milch
- 100 ml Öl
- 1 Würfel Hefe
- 1 Päckchen Backpulver
- 800 g Dinkelvollkornmehl (evtl. etwas mehr)

- 200 g Quark
- 1 TL Salz
- Butter und Petersilie

Zubereitung:

Zuerst die Hefe in warmer Milch auflösen und 20 Minuten ruhen lassen. Dann die Zutaten für den Teig mit der Flüssigkeit vermengen. Das Mehl hierbei nach und nach unterkneten, bis ein geschmeidiger Hefeteig entstanden ist. Diesen mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen. Nach der Gärzeit den Teig zu gleich großen Bällchen formen und flach (5 mm) drücken. Weitere 10 Minuten gehen lassen. Nun in einer Pfanne ohne Fett je Seite etwa 2 Minuten braten. Danach mit Butter einpinseln und mit Petersilie bestreuen.

Tipps: Wer das Brot nicht in der Pfanne braten möchte, kann kleine Brötchen formen, sie mit Eigelb bepinseln und bei 170 Grad Ober-/Unterhitze etwa 15-20 Minuten backen. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr mit Gewürzen im Teig experimentieren. Oder ihr befüllt sie mit Käse und Schnittlauch, auch super lecker. Die Brote eignen sich auch gut für unterwegs. Ihr könnt auch einen Teil im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag backen.

Viel Freude beim Nachbacken.

Eure Karin

LINSENTOPF mit Süßkartoffeln

geschrieben von Karin Knorr | 1. November 2022



Hallo meine Lieben, im Moment bin ich dabei, meine Vorräte zu sortieren und aufzubrechen. Die Herausforderung ist, dass ich keine neuen Zutaten einkaufe. Ich finde, so entstehen die interessantesten Gerichte. Wie ihr wisst, sind meine Rezepte einfach, haben wenige Zutaten und sind in kurzer Zeit auf den Tisch gezaubert. Heute stehen nachfolgende Vorräte zur Verfügung.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Möhren
- 3 mittlere Süßkartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Apfel
- 150 g rote Linsen

Basics:

- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- Saft 1 halben Zitrone (alternativ Essig)
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

Den Apfel und das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in Olivenöl anbraten. Die Linsen dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das ganze bei geringer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Falls die Suppe zu dick ist, noch etwas Wasser hinzufügen. Zum Schluss Tomatenmark und Gewürze unterrühren und abschmecken. Der Zitronensaft rundet diese leckere Linsenpfanne ab.

Tipps: Wer keine Süßkartoffeln hat, kann mehr Möhren oder ein bis zwei Kartoffeln verwenden. Kräuter gehören für mich immer dazu. Ich verwende meistens Petersilie. Und natürlich darf Chili bei mir nicht fehlen.

Gesundheitstipps: Über Linsen habe ich schon sehr viel geschrieben. Den Artikel [findet ihr hier](#).

Wie steht ihr zu den Themen Lebensmittelverschwendung, Nachhaltigkeit, saisonale und regionale Küche? Schaut doch bei Facebook oder Instagram vorbei und diskutiert mit mir. Ich freue mich auch über Kommentare oder ein Feedback zu diesem Rezept.

Viel Freude beim Probieren,

eure Karin

[PASTA mit CHICOREE, Gorgonzola und Birne](#)

geschrieben von Karin Knorr | 1. November 2022



Hallo meine Lieben, es gibt wieder ein leckeres Rezept, passend zur kalten Jahreszeit, für euch. Heute verarbeite ich Chicorée. Dieser ist ein vitalstoffreiches Wintergemüse und vielseitig zu verarbeiten. Als gedünstetes Gemüse gibt es ihn heute zu Pasta.

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Pasta (z.B. Farfalle)
- 3 kleine Chicorée
- 100 g Gorgonzola
- 2 kleine Birnen
- 3-4 getrocknete Tomaten
- 1 Handvoll Kerne (z.B. Sonnenblumenkerne)
- Etwas Zitronensaft (optional)
- **Basics:** Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Pasta kochen, abgießen und 1 Becher Kochwasser auffangen. Den Gorgonzola über die heißen Nudeln geben und umrühren. Den Chicorée in 1 cm dicke Streifen, die geschälten Birnen in dünne Spalten und die Tomaten kleinschneiden. Chicorée ohne Fett bei starker Hitze 5 Minuten bräunen. Dann Birnen und die Tomaten dazugeben. Wenn nötig etwas Pastawasser zugießen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Zum Schluss Pasta und Gorgonzola in die Pfanne geben und alles mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sonnenblumenkerne und nach Belieben Zitronensaft zugeben und mit einem Schuss Olivenöl beträufeln.

Tipps: Wer möchte kann einen anderen Käse, zum Beispiel Parmesan, verwenden. Dazu passen dann Knoblauch und Zwiebeln.

Gesundheitstipps: Der Chicorée ist ein gesundes Wintergemüse. Verfügt über die Vitamine A, C und Folsäure, sowie Kalium und Zink. Diese unterstützen unser Immunsystem. Der Bitterstoff Inulin wirkt sich besonders gut auf die Darmflora aus. Auch verstärkt Inulin die Verwertung der Mineralstoffe Calcium und Magnesium. Chicorée ist ballaststoffreich, macht lange satt und lässt den Blutzucker nur langsam ansteigen.

Meine Saisonlieblinge: Bärlauch, Kopfsalat, Rosenkohl, Spinat, Schnittlauch.

Weitere Rezepte mit Chicorée: [Chicorée-Salat mit Banane](#), [Chicorée mit Granatapfel](#)

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee und ihr kocht es nach.

Bleibt gesund,

eure Karin

GRÜNKOHL – PESTO mit nur 5 Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 1. November 2022



Hallo meine Lieben,

heute habe ich ein neues Rezept für euch. Grünkohl hat jetzt Saison. Weitere Saison-Liebliche findet ihr am Ende des Textes. Die meisten von euch verwenden Grünkohl als Eintopf mit Kartoffeln, Fleisch und Würstchen. Der Grünkohl ist so ein tolles Gemüse, dass man ihn gern auch einmal anders zubereiten sollte. Ich habe heute ein Pesto für euch. Seht wie einfach es geht.

Zutaten:

- 125 g Grünkohl
- 125 g Petersilie
- 2 Zehen Knoblauch
- 100 g Mandeln (Stifte)
- Saft einer halben Zitrone
- Parmesan (optional)
- **Basics:** 120 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst die Mandeln ohne Fett in der Pfanne rösten. Den Grünkohl waschen und klein zupfen. Dann mit einem Teil des Olivenöls pürieren (oder in einer Küchenmaschine verrühren). Als Nächstes die restlichen Zutaten hinzufügen und cremig pürieren. Nach Belieben etwas Parmesan dazugeben. Fertig ist das Pesto.

Tipps: Am besten ist es, eine größere Menge herzustellen. Füllt das Pesto in sterile Gläser und bedeckt es mit Olivenöl. Somit könnt ihr das Pesto für längere Zeit im Kühlschrank aufbewahren.

Gesundheitstipps: Der Grünkohl ist ein unschlagbares Gemüse. Es ist sehr nährstoffreich. Zum Beispiel unterstützen Vitamin C unser Immunsystem, Sekundäre Pflanzenstoffe unser Herzkreislaufsystem und Ballaststoffe unsere Verdauung. Weiterhin wirken die Sekundären Pflanzenstoffe entzündungshemmend, blutdrucksenkend und schützen vor Krebs. Ich sollte dem Grünkohl einen eigenen Beitrag widmen ☐

Meine Saisonlieblinge: Chicorée, Feldsalat, Rosenkohl, Champignon, Schwarzwurzel

Viel Spaß beim Zubereiten.

Bleibt gesund,

eure Karin

ZUCCHINI CANNELLONI

geschrieben von Karin Knorr | 1. November 2022



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](#)

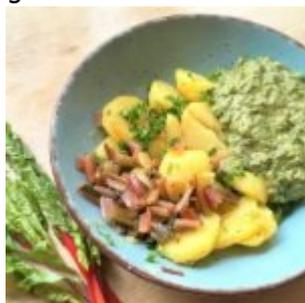
Ich hoffe, euch gefällt meine Idee, freue mich über euer Feedback und verabschiede mich für heute.

Bleibt gesund,

eure Karin

MANGOLD SOSSE mit Erbsen

geschrieben von Karin Knorr | 1. November 2022



Meine Lieben, ihr habe in diesem Jahr viel zu spät bemerkt, dass der Mangold Saison hat. Dafür gab es ihn jetzt öfter. Einfach als Beilage oder wie im nachfolgenden Rezept also Soße, die übrigens sehr lecker ist.

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Mangold
- 150 g Erbsen (TK)
- 100 g Crème fraîche
- 1-2 EL Kapern
- Knoblauchpaste (oder 2 Zehen)

- 1 Stängel Petersilie
- Zitronensaft
- Basics: Salz und Pfeffer, Chili (optional)

Zubereitung:

Zuerst die Erbsen antauen lassen. Den Mangold abspülen, trocknen und die Stiele kleinschneiden. Die Blätter können grob geschnitten werden, da sie später beim Kochen zusammenfallen. Die Stiele in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Zwischenzeitlich die Erbsen mit der Crème fraîche und den Mangoldblättern in einem Topf erhitzen. Kapern und Knoblauchpaste zugeben. Petersilie fein hacken und zufügen. Alles pürieren und mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag gibt noch etwas Chili hinzu. Die gebratenen Mangoldstiele zur Soße geben oder zum Garnieren verwenden.

Tipps: Durch die Erbsen schmeckt die Soße echt lecker. Statt Crème fraîche könnt ihr auch saure Sahne verwenden.

Gesundheitstipps: Auch Mangold kann mit vielen guten Inhaltsstoffen punkten. Beta-Carotin, B-Vitamine, Vitamin C, E und K sowie Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium unterstützen unseren Stoffwechsel, Herz-Kreislauf- und Immunsystem. Das sind nur einige der guten Eigenschaften.

Meine Saisonlieblinge: Radieschen, Petersilie, Gurken, Tomaten, Beeren, Aprikosen.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Pasta mit Paprika-Soße](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen und freue mich über euer Feedback,

eure Karin

OKROSCHKA – kalte Suppe aus Russland

geschrieben von Karin Knorr | 1. November 2022



Hallo meine Lieben,

heute habe ich wieder eine super leckere Suppe für euch. Sie passt perfekt in den Sommer und ich kann sie immer wieder essen. Ich habe sie schon mehrmals zubereitet. Die Idee entstand bei der Arbeit in Gruppen. Es ging dabei um Flüssigkeitszufuhr, speziell bei sehr hohen Temperaturen. Eine Schülerin aus Russland erzählte uns von der Okroschka. In Russland ist diese kalte Suppe ein Nationalgericht.

Zutaten:

- 4 hart gekochte Eier
- 4 Pellkartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 1 Bund Dill
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g saure Sahne (optional)
- 500 ml Buttermilch
- 200 ml Mineralwasser, gekühlt
- 1 TL Senf
- 1 TL Essig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln und Eier pellen, Gurke reiben. Jetzt Kartoffeln, Eier, Radieschen und die Zwiebeln in Scheiben bzw. Ringe schneiden.

Dill hacken. Als Nächstes Buttermilch, Sahne, Mineralwasser, Senf sowie Gewürze in einer großen Schüssel verrühren. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermengen. Die Okroschka im Kühlschrank kaltstellen. Am besten schmeckt sie am nächsten Tag.

Tipps: Die Buttermilch kann auch durch Kefir ausgetauscht werden. Sie wird unter anderem auch mit Wurst serviert.

Gesundheitstipps: In der Suppe punkten alle Zutaten. Sie wirkt entschlackend und hat viele Vitamine und Mineralstoffe.

Ihr müsst die Suppe auf jeden Fall ausprobieren. Schreibt mir, wie sie euch schmeckt. Ich freue mich über eure Kommentare.

Eure Karin

VEGANER AUFSTRICH aus Kichererbsen und Roter Beete

geschrieben von Karin Knorr | 1. November 2022



Hallo meine Lieben, wie ihr wisst, gehören Hülsenfrüchte zu meinen Lieblingen in der Küche. Sie sind eine gute Eiweißalternative zu Fleisch und Wurst. So habe ich wieder einmal experimentiert und zeige euch einen richtig leckeren Aufstrich.

Zutaten:

- 200 g Rote Beete gekocht
- 300 g Kichererbsen gekocht
- 1 Zehe Knoblauch
- 75 g Tahini (Sesampaste)
- 6 Stängel Blatt Petersilie
- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL Meerrettich
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die Kichererbsen abgießen und die Flüssigkeit auffangen. Rote Beete in kleine Stücke schneiden. Etwa 50 Gramm Kichererbsen beiseitestellen. Nun alle anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und zu einer glatten Creme pürieren. In eine Schüssel geben und die restlichen Kichererbsen unterheben. Falls die Creme zu fest ist, etwas von der aufgefangenen Flüssigkeit unterrühren. Die Paste passt gut aufs Brot aber auch zu Gemüsesticks oder Ofengemüse.

Tipps: Wenn ihr mehr Geschmack in diese Creme bringen wollt, könnt ihr die restlichen Kichererbsen (50 g) im Ofen rösten und dann unter die fertige Creme rühren. Auch Sesam-Samen runden den Geschmack ab. Variiert gern nach eurem Geschmack.

Gesundheitstipps: Dieser Dip ist durch die Kichererbsen sehr eiweißreich. Diese Creme bietet neben vielen Ballaststoffen (sättigend und gut für die

Verdauung), die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen und B-Vitamine sowie Vitamin C. Diese regulieren den Blutzuckerspiegel, stärken die Muskeln und unser Herz. Sesam bietet uns zusätzlich essenzielle Fettsäuren, die unter anderem unsere Nerven stärken.

Weitere leckere Dips findet [ihr hier](#).

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr probiert dieses Rezept aus. Schreibt mir in die Kommentare, wie es euch gelungen ist. Ich freue mich über euren Feedback.

Bis bald,

eure Karin