

# CHILI SIN CARNE mit Süßkartoffeln und Quinoa

geschrieben von Karin Knorr | 1. April 2021



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.

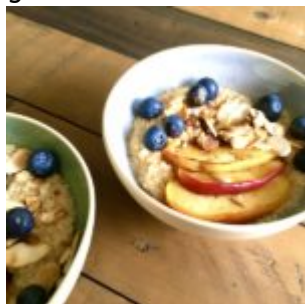
Eure Karin

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 #mitknorrfit verlinkt.

---

## [PORRIDGE AUS COUSCOUS mit karamellisiertem Apfel](#)

geschrieben von Karin Knorr | 1. 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 etwa 10 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

---

## **KOCHEN MIT SUNA – Penne Salsiccia**

geschrieben von Karin Knorr | 1. April 2021



Hallo meine Lieben, heute ist Suna zu Besuch und wir kochen gemeinsam ihr Lieblingsrezept. Wir beide kennen uns schon viele Jahre und hier auf dem Blog haben wir schon mehrere gemeinsame Rezepte veröffentlicht. Ich verlinke euch die Rezepte unten im Beitrag. Heute kochen wir Penne Salsiccia. Schaut, wie schnell wir dieses Gericht gezaubert haben.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 4 Salsiccia Würstchen (mit/ohne Kräuter)
- Parmesan
- 2 Zucchini
- 1 Handvoll Cherry Tomaten
- 1 Handvoll Rucola
- Salbei
- 500 g Penne (Basic)
- 1 Dose Tomatenstücke (Basic)
- 2 Knoblauchzehen (Basic)
- 1 Zwiebel (Basic)
- Öl, Essig, Salz, Pfeffer (Basics)

### **Zubereitung:**

Penne kochen. Salsiccia aus der Pelle lösen und klein zupfen. Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Tomaten würfeln. Gemüse zusammen mit Salbei in Öl anbraten. Mit Weißweinessig ablöschen und köcheln lassen. Tomatenstücke unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochten Penne unterrühren. Mit Rucola und Parmesan anrichten.

**Tipps:** Ihr könnt gern mit den Zutaten variieren. Weniger Penne, mehr Gemüse. Pasta aus Kichererbsen ist eine gute Alternative zu den Weizen-Nudeln. Ich würde auch mit etwas Schärfe experimentieren. In unserem Video haben wir euch verschiedene Ideen präsentiert. Schaut gern vorbei und gebt uns euer Feedback.

**Gesundheitstipps:** Heute möchte ich euch mal nichts über Nährstoffe erzählen, sondern euch auf eine Gedankenreise mitnehmen. Vielleicht träumt ihr euch bei dieser Pasta nach Italien in ein Straßencafé und genießt die Sonne. Entspannung ist unheimlich wichtig, um Energie zu bekommen und den Alltag zu meistern. Benutzt schönes Geschirr, kauft Blumen und zündet eine Kerze an. Lasst euch Zeit beim Essen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Spargel-Risotto](#), [Zwetschgenknödel](#), [Chicorée-Salat](#)

Nun wünsche ich euch viel Spaß beim Nachkochen. Holt euch den Urlaub nach Hause und genießt das schöne Essen. Bleibt gesund.

Eure Karin

---

## PIZZA MIT BLUMENKOHLBODEN – lowcarb

geschrieben von Karin Knorr | 1. 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 Pizzatomen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 12 Kirschtomen
- 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 | 1. 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 | 1. 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 weitere Idee findet Ihr hier auf meinem Blog. Da gab es Hummus und Avocado dazu. Feta schmeckt auch sehr gut.

**Gesundheitstipps:** Dieses Gericht hat wieder viele Nährstoffe zu bieten. Eier haben Eiweiß, das 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

---

## [EIWEISSBROT – ganz einfach zubereitet](#)

geschrieben von Karin Knorr | 1. April 2021



Hallo meine Lieben, ich hoffe, ihr seid alle gesund ins Jahr 2021 gestartet. Ich wünsche euch von ganzem Herzen, dass es ein gutes Jahr wird. Auch in diesem Jahr möchte ich euch leckere und gesunde Rezepte vorstellen. Wie immer einfach und mit wenigen Zutaten. Heute habe ich für euch meine restlichen Zutaten aus der Weihnachtsbäckerei verwendet.

### **Zutaten:**

- 200 g gemahlene Mandeln
- 500 g Quark
- 100 g Leinsamen (geschrotet)
- 8 Eier
- 5 EL Haferflocken

- 3 EL Dinkelvollkornmehl
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1 TL Salz
- 3 EL Sonnenblumenkerne

### **Zubereitung:**

Die Zubereitung ist sehr einfach. Den Backofen auf 180 Ober-/Unterhitze vorheizen. Nun verrührt ihr in einer Schüssel die Eier mit dem Quark zu einer glatten Masse und in einer weiteren Schüssel die trockenen Zutaten. Als Nächstes vermengt ihr die Mehlmischung mit der Quark-Ei-Mischung. Jetzt nur noch den Teig in eine Backform füllen, mit den Sonnenblumenkernen bestreuen (diese leicht andrücken) und für etwa 50 – 60 Minuten im Ofen backen lassen. Wenn es fertig gebacken ist, ihr könnt eine Stäbchenprobe machen, aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

**Tipps:** Ihr könnt auch hier ein wenig experimentieren. Eventuell andere Nüsse verwenden. Oder ihr nehmt statt 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. Sonnenblumenkerne und Leinsamen haben essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe und viele Vitamine. Die Haferflocken haben neben den Ballaststoffen auch viel Zink. Das Brot ist kohlenhydratarm und eiweißreich. Wer auf Gluten verzichten möchte, kann auch Buchweizenmehl verwenden. Durch den niedrigen Glyx ist dieses Brot besonders vorteilhaft für Diabetiker.

*Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [glutenfreies Buchweizenbrot](#)*

Ich hoffe, ihr backt dieses Brot nach und seid auch in diesem Jahr meine treuen Leser.

Liebe Grüße,

eure Karin

---

## **WEIHNACHTEN MIT KARIN – ein Teig – drei Plätzchen**

geschrieben von Karin Knorr | 1. April 2021



Meine Lieben, ein recht ungewöhnliches Jahr geht dem Ende zu. Es gab eigentlich für mich viele runde Dinge zu feiern. Die Pandemie hat uns einen Strich durch die Rechnung gemacht. Vielleicht holen wir das im nächsten Jahr nach. Ich bin mir sicher, dass wir diese Feiertage besonders ruhig und besinnlich gestalten werden. Vielleicht habt ihr auch mehr Zeit, Plätzchen zu backen oder wollt Kleinigkeiten aus der Küche verschenken. Stöbert gern hier auf meinem Blog. Natürlich habe ich auch in diesem Jahr neue Plätzchen-Rezepte für euch.

### **Last-Minute-Rezept: 1 Teig, 3 Plätzchen – Rezepte**

#### **Grundteig – Zutaten für etwa 20 Plätzchen:**

- 125 g weiche Butter
- 1 EL Zuckerrübensirup
- 100 g Rohrohrzucker (oder Alternativen)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Ei (L)
- 200 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Weinstein-Backpulver

#### **Zubereitung:**

Zuerst den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Als Nächstes Butter und Zucker einige Minuten schaumig rühren. Danach das Ei unterschlagen. Nun die restlichen Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Wer eine Küchenmaschine besitzt, kann damit alles langsam verkneten. Nun braucht ihr nur noch die jeweiligen Zutaten dazu geben und habt neue Plätzchen geschaffen. Oder ihr backt sie einfach so, etwa 12 bis 15 Minuten.

#### **Gewürztaler**

- 100 g Haferflocken
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Nelken
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Muskat

#### **Zubereitung:**

Zutaten mit dem Grundteig verrühren und ausstechen und wie oben beschrieben backen.

## **Pistazienplätzchen**

- 150 g gehackte Pistazien

### **Zubereitung:**

Grundteig esslöffelweise zu Kugeln formen. Diese in den Pistazien wälzen. Auf's Backpapier setzen, etwas flach drücken und in den Ofen schieben.

## **Kokos Doppeldecker**

- 100 g Kokosflocken
- 150 g weiße Schokolade

### **Zubereitung:**

Den Grundteig zu Bällchen formen und diese in den Kokosflocken wälzen. Backen, auskühlen lassen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die Hälfte der Kekse mit Schokolade bestreichen und die restlichen Kekse draufdrücken.

**Tipps:** Ihr könnt gern euren Grundteig auch mit anderen Zutaten aufwerten. Zum Beispiel mit Schokoladenstückchen oder getrockneten Früchten. So werden es unter anderem Cookies.

*Diese Plätzchen könnten euch auch interessieren:*

[WEIHNACHTEN MIT KARIN – Schwarz-Weiß-Gebäck](#)

Ich kann euch nur sagen, probiert es aus und ihr werdet begeistert sein. Habt ihr Rezepte, die ich unbedingt nachbacken soll, schreibt mir gern hier oder auch privat.

Das war es dann in diesem Jahr von mir. Bleibt gesund und macht es euch schön. Ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2020 wünscht euch,

eure Karin.

---

# FEINES ROTKOHL SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 1. April 2021



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

---

## KÜRBISSALAT mit Tomaten

geschrieben von Karin Knorr | 1. April 2021



Meine Lieben, heute gibt es wieder ein super leckeres Rezept für euch. Ich habe verschiedene Varianten ausprobiert und kann diese hier sehr empfehlen. Wie immer benötigt dieses Gericht wenige Zutaten und Zeitaufwand und hat eine große Nährstoffdichte.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 1 kleiner Hokkaido
- 250 g Cocktailtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Rucola
- Basics: Salz, Pfeffer, Himbeeressig, Olivenöl

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 200 Grad O/U-Hitze vorheizen. Den Kürbis mit Schale waschen, aufschneiden und gründlich entkernen. Als Nächstes den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Diese auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz würzen. Das Blech in den Ofen schieben und für 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit wird das Gemüse gewaschen, werden die Tomaten halbiert,

der Rucola klein gezupft, die Zwiebeln in Ringe geschnitten sowie der Käse gewürfelt. Jetzt kann angerichtet werden. Als Erstes den Salat auf zwei Teller verteilen, den Hokkaido, Tomaten, Käse, je einen Esslöffel Öl und Essig sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Zwiebelringe darüber streuen und genießen.

**Tipps:** Ihr könnt natürlich auch die Tomaten, den Rucola sowie die Zwiebeln vorher mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem kleinen Salat vermengen. Den Käse zu dem Kürbis aufs Blech legen, so wird er ein wenig gratiniert. Als Nächstes den Salat auf die Teller verteilen und darauf den Kürbis und Käse anrichten.

**Gesundheitstipps:** Der Hokkaido bietet wieder sehr viele Nährstoffe. Unter anderem schützt Beta Carotin unsere Zellen. Vitamin C hält fit. Kalium unterstützt unser Herz und senkt den Blutdruck. Der Kürbis hat einen niedrigen GLYX und ist ballaststoffreich. Dies sorgt für eine schlanke Figur und ist gut für den Darm.

**Meine Saisonlieblinge:** Brokkoli, Spinat, Paprika, Chicorée

*Dieses Rezept könnten euch auch interessieren:*

[KÜRBIS – GNOCCHI mit Champignons](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und freue mich über euer Feedback. Seid lieb begrüßt und bleibt gesund.

Eure Karin