

GESCHENKE AUS DER KÜCHE

geschrieben von Karin Knorr | 8. November 2023



Hallo Ihr Lieben,

Weihnachten steht schon wieder vor der Tür und viele von euch fangen an, sich Gedanken über Geschenke zu machen. Ihr wisst, dass ich mich über solche Mitbringsel freue und auch gern Leckereien aus der Küche verschenke. Diese kann man in die Vorratskammer stellen und hat immer Grundzutaten für leckere Gerichte.

In meinem Vorratsschrank stehen schon seit Jahren fertige Zutaten, die ich als Basics verwende.

Hier sind meine 5 Ideen:

- [Gemüsebrühe](#) – habe ich schon seit Jahren in meinem Vorrat. So kann ich auch schnell ein Gericht zaubern, ohne extra einkaufen zu müssen.
- [Knuspermüsli](#) – ohne kann ich nicht mehr. Ich habe oft verschiedene Sorten in Vorratsgläsern. Schmeckt zu süßen, aber auch zu herzhaften Speisen.
- [Sambal Oelek](#) – kann man gut zum Würzen verwenden. Passt in die asiatische Küche
- [Ajvar](#) – die Zutat aus dem Balkan. Fast jeder verwendet Ajvar, zum Würzen von Gemüsegerichten, aber auch für Fleischgerichte.
- Knoblauch Paste – zu dieser Paste gibt es hier auf meinem Blog noch kein Rezept. Ist jedoch sehr einfach zubereitet. Frischen Knoblauch in ein Glas geben und mit Rapsöl auffüllen, bis der Knoblauch bedeckt ist. Diesen dann pürieren, Deckel drauf und ab in den Kühlschrank. So habt ihr immer frischen Knoblauch zu Hause.

Tipps: Die Rezepte könnt ihr frühzeitig vorbereiten. Wenn ihr immer einen sauberen Löffel verwendet und darauf achtet, dass Flüssigkeit, Brühe oder Öl die Pasten abdecken, sind sie lange haltbar. Das Müsli ist in einem luftdichten Glas auch so lange haltbar, bis es aufgegessen ist. Alle Ideen von mir gehören in den Vorrat und schön verpackt eignen sie sich super als Geschenk.

Gesundheitstipps: Wer mit frischen Zutaten arbeitet, verzichtet somit auf Zusatzstoffe (wie zum Beispiel Zucker, versteckte Fette, Geschmacksverstärker, Farbstoffe), die oft in Fertigprodukten enthalten sind.

Viel Freude beim Vorbereiten, Probieren und Verschenken,
eure Karin

NEUJAHRSGRUSS & Symbolik des APFELS

geschrieben von Karin Knorr | 8. November 2023



So langsam habe ich das Gefühl in 2019 angekommen zu sein. In den letzten Jahren hatte ich etwas Startschwierigkeiten. Dieses Jahr habe ich die freien Tage genossen. Sie genutzt, um auszuruhen oder längst liegengebliebene Dinge zu erledigen. Unter anderem habe ich meinen alten Blog durchstöbert und werde ihn jetzt ganz löschen. Interessante Artikel möchte ich jedoch wieder aufleben lassen. So diesen vom vollen Apfelbaum im Januar. Nach meiner Auffassung ist der Apfel ein Superfood. Er hat so viele tolle Inhaltsstoffe und eine positive Wirkung auf unseren Körper. Viel Spaß beim Lesen.

2014: Gestern ließ ich mich bei einem Spaziergang einfach treiben, war in Gedanken versunken und stand auf einmal vor einem Apfelbaum. Er war voller roter Äpfel und das am 05. Januar. Natürlich musste ich schauen, ob eine Symbolik dahinter steht und habe echt Interessantes gefunden.



Der Apfel in der Atike bis zur Neuzeit

Habt ihr gewusst, dass der Apfel gar keine heimische Frucht ist? In dem heutigen Kasachstan wuchsen 10000 vor Christus die ersten Äpfel. Das waren die Holzäpfel, die sehr klein und wohl auch sehr sauer waren. Der Name der Hauptstadt Alma-Ata (Stadt des Apfels) ist auch darauf zurück zu führen. Die Äpfel kamen dann durch Kreuzzüge und wandernde Mönche in den mitteleuropäischen Raum. Griechen und Römer kultivierten ihn und so entstand der süße Apfel. Erst 100 vor Christus hielten die Äpfel bei uns Einzug. Bei den Germanen konnte die Göttin Iduna mit den goldenen Äpfeln Unsterblichkeit verleihen. Und für die Kelten war der Apfel ein Symbol für Tod und Wiedergeburt. Der Apfel war über lange Zeit ein Zeichen für Luxus, Reichtum, Liebe und Fruchtbarkeit.

Die Magie des Apfels

Im Altertum war der Apfel ein Liebeszeichen. Die Liebesgöttinnen wurden mit einem Korb voller Äpfel dargestellt und der Fruchtbarkeitsgott widmete Aphrodite den Apfel als Sinnbild der Liebe und Schönheit. Im Mittelalter warf der Verehrer seiner Auserwählten einen Apfel zu, fing sie ihn war die Antwort „Ja“, ließ sie ihn fallen, war sie wohl nicht die Richtige. Der Apfel wird auch als Liebesorakel verwendet. In der Andreasnacht, zu Weihnachten, Silvester und Neujahr wird ein Apfel so geschält, dass die Schale nicht abreißt. Diese wird dann über die Schulter geworfen und die Figur am Boden deutet auf den Anfangsbuchstaben des Liebsten. Wer Apfelbäume besitzt, sollte bei der ersten Apfelernte die Äpfel allein vom Baum fallen lassen, damit er in den kommenden Jahren gut trägt. Ebenso sollte bei der Ernte immer ein Apfel am Baum für den Baumgeist bleiben.

Heilende Kräfte des Apfels

Es gilt noch heute der Spruch: „ein Apfel am Tag hält den Doktor fern“. Und so hat der Apfel viel zu bieten, ganz besonders der rohe. Er senkt den Cholesterinspiegel, hilft bei Gicht, Rheuma, Arterienverkalkung, beugt Zahnfleischbluten vor, hilft bei Husten und Heiserkeit. Als Tee ist er ein natürliches Schlafmittel und stärkt die Nerven. Der Apfel hat viele Ballaststoffe und ist somit gut für den Darm. Das Pektin im Apfel reduziert die Bildung der Harnsäure und das Kalium reguliert den Wasserhaushalt im Körper. Das sind nur einige der guten Eigenschaften. Der Apfel ist in der heutigen Zeit auch Auslöser von Allergien. Ein gekochter oder gebratener Apfel ist in diesem Fall verträglicher. Ich habe für mich festgestellt, dass ich alte Apfelsorten gut vertrage. Auf die neuen Sorten reagiere ich auch allergisch. Ebenso achte ich darauf, dass die Äpfel aus Deutschland kommen.

Der Apfel in unserer Küche

Neben dem Apfel in Salaten, kann man ihn zu leckerem Apfelmus oder Apfelkompott verarbeiten. Den Bratapfel gibt es im Winter, ebenso getrocknete Apfelringe. Die Weihnachtsgans oder Ente wird mit einem Apfel gefüllt und

gibt dem Braten die gewisse Süße. Selbstgemachter [Rotkohl mit Äpfeln](#) versehen schmeckt richtig gut. Wer viele Äpfel besitzt, kann diese in eine Safterei bringen und hat für den Winter Vorräte. Auch lecker ist Apfelgelee. Der Apfel gehört in Deutschland zum meist verzehrten Obst. Jeder Deutsche isst statistisch etwa 20 Kilo Äpfel.

Ihr seht, der Apfel gehört nicht nur in den Herbst. Und warum mich mein Weg gestern zu diesem Apfelbaum führte, hat sich auch geklärt. Für mich macht die Symbolik der Kelten Sinn. Hiermit verabschiede ich das alte Jahr und freue mich auf das NEUE. Euch wünsche ich für dieses Jahr alles Gute, Glück, Gesundheit, viele schöne Momente und dass es ein erfolgreiches Jahr wird

eure Karin Knorr

TRADITIONELLES WEIHNACHTSGERICHT: OMAS KARTOFFELSALAT MIT HERING

geschrieben von Karin Knorr | 8. November 2023



So kurz vor Weihnachten sollte man schon sein Essen geplant haben. Wie sieht es bei euch aus? Esst ihr Weihnachten auch traditionell? In meiner Familie gibt es immer Kartoffelsalat und Würstchen. Ich erzählte euch bereits, dass meine Familie in Sachsen zu Hause ist. Meine Oma bereitete den Kartoffelsalat immer mit Bismarckhering zu. Ich entscheide mich heute für Matjes:

Zutaten:

- 8 mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 2-3 Matjesfilets (alternativ Bismarkhering)
- 1 Apfel
- 2-3 saure Gurken
- 1/2 Gurke
- eine kleine Zwiebel
- 400 g Naturjoghurt
- 2 TL mittelscharfer Senf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Während die Kartoffeln mit Schale kochen, bereite ich das Dressing zu. Matjes, Apfel, Gurken und Zwiebel in Würfel schneiden. Alles mit den restlichen Zutaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Wenn die Kartoffeln gar sind, pellen, klein schneiden und noch warm unter das Dressing rühren. Ziehen lassen und noch einmal abschmecken. Fertig ist der Kartoffelsalat. Wer sehen mag, wie schnell so ein Kartoffelsalat auf den Tisch gezaubert wird, kann sich dies auch auf meinem YouTube – Kanal inspirieren lassen.

Tipps: Die Oma hat den Salat mit Mayonnaise gemacht. Vielleicht versuche ich mich in diesem Jahr auch mal wieder an selbstgemachter Mayo. Natürlich gibt es zu diesem Salat auch wieder ein Würstchen.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Kartoffelsalat mit Würstchen – traditionell](#), [festliches Rotkohl](#)

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee. Wie esst ihr euren Kartoffelsalat am liebsten? Was gibt es bei euch an den Weihnachtstagen zu essen?

Nun wünsche ich euch eine schöne geruhige Zeit mit euren Lieben,

eure Karin Knorr

CHICOREE I SALAT MIT ORANGE UND GRANATAPFEL I Kochen mit Freunden

geschrieben von Karin Knorr | 8. November 2023



Das neue Jahr hat uns schon wieder voll im Griff, also wird auch wieder gekocht. Wie ihr wisst, koche ich sehr gern mit Freunden und Familie. Man kann sich austauschen, voneinander lernen, neue Rezepte ausprobieren, sich die Arbeit teilen und gemeinsam essen. Für mich ist das **Lebensqualität**. Deshalb macht mir die Arbeit mit meinen Schülern und Teilnehmern so viel Freude. Am letzten Wochenende habe ich nach langer Pause wieder einmal mit Suna Pfeif gekocht. Sie bekam zu Weihnachten ein Kochbuch geschenkt und so ließen wir uns inspirieren. Ihren Artikel, Bilder und Titel von dem Kochbuch findet ihr auf [Sunas Blog](#).

Wie ihr wisst, bin ich ein Freund der schnellen Gerichte mit wenigen Zutaten. So habe ich zu unseren aufwendigen Gängen einen recht schnellen und leichten Chicorée-Salat beigesteuert. Oma hat ihn früher so oft zubereitet. Daher auch eine Erinnerung an meine Kindheit.

Zutaten für 4 Personen

- 3-4 Chicorées (je nach Größe)
- 1 große Orange
- 1/2 Granatapfel

Für das Dressing (sind alles Basics)

- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL milden Senf
- 1 TL Honig
- 3 EL Olivenöl (kaltgepresst)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:



Diese ist ganz einfach. Ihr schneidet den Chicorée in der Mitte durch und den dicken Strunk heraus. Dieser ist ziemlich bitter. Die Blätter werden in Streifen geschnitten. Um die Kerne aus dem Granatapfel zu bekommen, schneidet ihr ihn in der Mitte durch. Nun legt die Schnittfläche auf eure Hand und schlagt mit einem Löffel auf den Granatapfel, bis alle Kerne herausfallen. Dies solltet ihr natürlich über einer Schüssel machen. Nun wird die Orange geschält und filetiert. Mit einem scharfen Messer geht das recht gut. Die Zutaten für das Dressing gebt ihr in ein Glas mit Schraubverschluss. Den Inhalt müsst ihr gut schütteln, über den Salat gießen und vermengen. Fertig ist der Salat, einfach anrichten und verspeisen.

Tipps: Bei mir ist selten ein Salat wie der andere. Ich schaue immer, was ich zu Hause habe. Ihr könntet hier noch einen Fruchtestig, zum Beispiel einen Himbeeressig verwenden, zusätzlich oder an Stelle der Zitrone. Sehr lecker schmecken Nüsse dazu. Oder ihr gebt dem Salat mit einem Löffel Joghurt noch einen anderen Geschmack. Der Chicorée ist so gesund für unsere Darmflora, unterstützt unser Immunsystem und hat wenige Kalorien. Probiert es einfach aus. Dieses Gericht ist vegetarisch.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Chicorée – Wintersalat](#) Dazu gibt es

auch ein Video auf meinem YouTube – Kanal

ICH WÜNSCHE EUCH FÜR DIESES JAHR VIELE TOLLE MOMENTE, SPASS AM KOCHEN UND ESSEN. BLEIBT GESUND.

EURE KARIN

OMAS FESTAGSSUPPE – Hühnersuppe

geschrieben von Karin Knorr | 8. November 2023



An Feiertagen wie Weihnachten oder Neujahr gibt es bei meiner Mama eine Vorsuppe. Sie hat das von meiner Oma übernommen. Es ist eine Hühnersuppe mit vielerlei Einlagen. Unter anderem kommen da Spargel oder Blumenkohl in die Suppe. Sie bindet es mit Eiern ab UND ganz wichtig sind Nudeln, die quellen müssen. Dann gibt es im nächsten Jahr viel Geld beziehungsweise Glück. Ich zeige euch jetzt, wie ihr die Hühnersuppe zubereiten könnt.

Zutaten für zirka 6 Personen:

- 1 Suppenhuhn
- 2 TL Salz, etwas Pfeffer
- 1 Stange Porree
- 3 Möhren
- 1 Scheibe Sellerie

Für die Einlage:

- Erbsen
- 2 – 3 Röschen Blumenkohl
- Nudeln oder Reis
- Petersilie

Zubereitung:

Das Suppenhuhn gründlich waschen und in einen Topf geben. Das Suppengemüse in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Jetzt mit so viel Wasser übergießen, dass alles bedeckt ist. Salz und Pfeffer dazugeben und kochen lassen. Das Suppenhuhn braucht zirka 90 Minuten. Aus diesem Grund nehme ich gern auch mal ein Hähnchen. Da beträgt die Kochzeit in etwa 40 Minuten. Wer einen

Schnellkochtopf besitzt, kann ebenfalls die Garzeit verkürzen. Ist die Suppe fertig, wird das Huhn herausgenommen und in kleine Stücke geschnitten. Die fettigen Teile wie Haut und „Bürzel“ werden entfernt. Nun gießt man die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf und gibt das Fleisch und die Einlagen hinzu. In zirka 15 Minuten müsste alles durch sein.

Tipps: Ich persönlich mag die Hühnersuppe etwas dünner und verwende das Fleisch für ein Hühnerfrikassee. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin sollte die Suppe 12 bis 24 Stunden kochen, um heilende Kräfte zu entwickeln. In diesem Fall wird nur die Brühe verwendet, der Rest wird weggetan.

Diese Suppen-Rezept könnten euch auch interessieren: [Omas Graupensuppe](#), [Omas Kartoffelsuppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Kochen, Glück und Gesundheit,

eure Karin Knorr