

Home

geschrieben von Karin Knorr | 3. November 2017



#5uenf

Neugierig?



Keine Zeit für gesunde Ernährung?

Ich zeige dir, wie das geht!

Ich bin seit 15 Jahren Ernährungstrainerin und Dozentin. Ich liebe es über den Tellerrand zu schauen und Neues auszuprobieren. Dabei achte ich auf nachhaltige und wenig verarbeitete Lebensmittel.

All meine Rezepte benötigen wenig Zeit, Zutaten und Küchenutensilien. Sie sind genau für dich gedacht. Für Anfänger, Fortgeschrittene, Neugierige und alle, die etwas auf ihre Gesundheit achten möchten, gedacht.

Möchtest du Unterstützung, ich bin gern für dich da.

Deine Karin

[Mail an Karin](#)



Regelmäßig neue Rezepte & Tipps auf Insta!

Hier findest du immer die aktuellsten Beiträge

Jede Woche kommen neue Rezepte oder Tipps dazu. Also schau immer wieder rein

Suchen nach:

[#5ÜNF GEBÄCK, KUCHEN, BROT](#)

[EIWEISSBRÖTCHEN – ruckzuck gebacken](#)

By [Karin Knorr](#) | 19. November 2023 | 0 Comments

Meine Lieben, dieses Rezept wollte ich euch schon seit Jahren hochladen. Mit meinen Kursen backen wir sie sehr oft zum Frühstück. Sie gelingen immer. Probiert sie unbedingt aus. Zutaten für 8 Brötchen: 400 g Dinkelmehl 630 2

Päckchen Weinstein-Backpulver 2...



[FINGERFOOD, PARTY VEGETARISCH, VEGAN](#)

[OFENTOMATEN mit Pfirsich und Mozzarella](#)

By [Karin Knorr](#) | 15. November 2023 | 0 Comments

Hallo meine Lieben, heute möchte ich euch ein Gericht vorstellen, das immer gut bei meinem Besuch ankam. Es überrascht mit seiner Kombination aus Tomaten, Pfirsichen und Mozzarella und passt super in jede Jahreszeit. Zutaten für 4 Personen: 1 Mozzarella 500g...



[#5ÜNE TIPPS UND TRICKS](#)

[GESCHENKE AUS DER KÜCHE](#)

By [Karin Knorr](#) | 8. November 2023 | 0 Comments

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...



[DIPS, AUFSTRICHE, PESTO, SOSSEN VEGETARISCH, VEGAN](#)

[WEISSER BOHNENAUFSTRICH](#)

By [Karin Knorr](#) | 20. Oktober 2023 | 0 Comments

Hallo ihr Lieben, heute habe ich wieder einen neuen Dip für euch. Dieser schmeckt zu jeder Jahreszeit. Zum Grillen oder zum Frühstück aufs Brot. Der Dip aus Bohnen ist so einfach zubereitet und benötigt nur wenige Zutaten. Seht selbst. Zutaten: 300 g weiße Bohnen...



[#5ÜNE SAISON - HERBST TIPPS UND TRICKS VEGETARISCH, VEGAN](#)

[HERBSTLICHER GENUSS – Meine Lieblingsrezepte mit Kürbis](#)

By [Karin Knorr](#) | 3. Oktober 2023 | 0 Comments

Hallo meine Lieben, der Sommer verabschiedet sich langsam, der Herbst steht in den Startlöchern und das Laub schimmert gelb, orange und braun. Diese Farben erinnern mich direkt an die vielen, leckeren Kürbis-Sorten. Sie haben jetzt Saison. Ich mochte als Kind den...



Stöber-Ecke



[Zum Blog](#)

Einfache Rezepte mit wenigen Zutaten



[Tipps & Tricks](#)

Tipps & Tricks – kurz & knackig



[#5ünf](#)

Lass dich überraschen



[YouTube-Kanal](#)

Schau mir beim Kochen zu



[Instagram](#)

Rezepte & Tipps



[Zur Galerie](#)

Hol' Dir Appetit

Bolognese an Pasta

geschrieben von Karin Knorr | 3. November 2017



Heute hat sich Silvio ein Rezept von mir gewünscht und so habe ich mich doch gleich an die Suche von einem schönen Foto gemacht. Wenn Ihr etwas kochen möchtet und euch die Zutaten oder die Zubereitung fehlt, schreibt mir einfach. Ich koche es für euch nach. Bolognese kann man vielfältig zubereiten. Mit Fleisch oder Gemüse oder Linsen, mir schmecken alle Varianten, solange sie frisch zubereitet werden.



Bolognese – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Stange Sellerie
- 1 kleine Stange Porree
- 2 Möhren
- 500 g Hack (alternativ Linsen, Buchweizen oder Tofu)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose geschälte Tomaten (850g)

- 1 rote Paprikaschote
- 200 ml Flüssigkeit (Wasser, Brühe, Saft, Wein)
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chili
- Oregano
- Parmesan am Stück
- Pasta

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln, Gemüse ebenfalls klein schneiden. In einer hohen Pfanne mit etwas Öl das Fleisch krümelig anbraten (ca. 15 Minuten). In einer weiteren Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse ebenfalls in etwas Öl ca. 10 Minuten dünsten. Jetzt wird Tomatenmark unter das Fleisch gerührt, gleich darauf die Tomaten und das restliche Gemüse. Alles wird mit Flüssigkeit abgelöscht und je nach Geschmack gewürzt. Alles bei niedriger Temperatur etwa 10 Minuten durchziehen lassen. In dieser Zeit kann die Pasta gekocht werden. Wenn diese bissfest ist, wird serviert und garniert. Hier passen sehr gut frische Kräuter wie Oregano, Basilikum oder auch Petersilie. Frisch geriebener Käse und Pfeffer aus der Mühle runden das Gericht ab.

Tipps: Ich bereite mir die Soßen für eine Pasta immer nach den Zutaten, die ich noch zu Hause habe oder die unbedingt verbraucht werden sollten zu. Durch das Suppengemüse kann man auf Fertigbrühe verzichten und wirklich nur mit Wasser aufgießen. Man kann das Fleisch auch gänzlich weglassen und hat somit eine leckere Gemüsesoße.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Linsenbolognese](#).

Ich wünsche euch allen viel Freude beim Nachkochen oder ein eigenes Rezept kreieren.

eure Karin Knorr

[Hähnchenpfanne mit Kartoffeln und Pesto](#)

geschrieben von Karin Knorr | 3. November 2017



Geht es euch auch ab und an so, dass ihr viele einzelne Zutaten vom Wochenende übrighabt? Hier ist wieder die kreative Köchin gefragt :). Ich nehme mir dann eine Pfanne und alles kommt hinein. Das habe ich wieder mit der Kamera festgehalten und auf meinen YouTube-Kanal hochgeladen. Diese Zutaten hatte ich zur Verfügung.

Zutaten für 2 Personen

- 1 Hähnchenbrust
- 1 Handvoll Kartoffeln
- 1 Paprikaschote
- 1 Möhre
- 1 Stange Sellerie
- 2 Tomaten
- 4 Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- Kokosöl, Salz und Pfeffer
- Für das Pesto hatte ich: Erdnüsse, Rucola, Grana Padano, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitrone

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und mit Schale kochen. Alle anderen Zutaten klein schneiden. Kokosöl erhitzen und das Fleisch darin kurz anbraten. Dann kommen nach und nach die Zwiebel, die Paprika, Sellerie und Möhre sowie Tomaten und Chili dazu. Das alles lässt man zirka 10 Minuten schmoren. In der Zwischenzeit kann man das Pesto zubereiten. Alle Zutaten dafür mit dem Mörser zerstoßen oder im Mixer pürieren. Nun können die Pilze in die Pfanne und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sind die Kartoffeln fertig, kann angerichtet werden.

Tipps: Das ist wieder ein Rezept, wo alles erlaubt ist. Statt Fleisch kann auch Feta genommen werden. Jedes andere Gemüse passt.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Linsenbolognese](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren. Ich würde mich über eure Ideen oder Ergebnisse freuen und wünsche euch guten Appetit.

Eure Karin Knorr

COUSCOUS SALAT MIT AVOCADO

geschrieben von Karin Knorr | 3. November 2017



Ich liebe Salate, schnelle Gerichte und probiere gern neue Rezepte aus. Bei meinem heutigen Salat stöbere ich ein wenig in der afrikanischen Küche. Ich verwende Couscous, der schon vorgegart ist. Somit spare ich Zeit. So einfach und schnell ist der Salat zubereitet, seht selbst.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Becher Couscous
- 2 Becher heißes Wasser
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Paprikaschoten
- 2 kleine Avocado
- 2 Zitronen
- 1 Bund Petersilie
- 3 Stängel Minze
- Schafskäse
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser überbrühen. Jetzt die Paprikaschoten und den Schafskäse in Würfel, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Avocado ebenfalls würfeln und sofort mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Somit schützen wir die Avocado vor Oxidation und sie bleibt schön grün. Jetzt können wir alles in eine große Schüssel geben und miteinander verrühren. Zum Schluss werden die restlichen Zutaten (2 Esslöffel Olivenöl, Minze, Salz und Pfeffer) hinzugefügt.

Tipp: Auch bei diesem Salat kann man kreativ sein. Wer es mag, kann mehr Zitrone und Petersilie verwenden. Auch Tomaten sind hier sehr lecker.

Gesundheitstipp: Wer weniger Weizenprodukte essen möchte, kann hier gern auch Hirse oder Quinoa verwenden. Diese müssen jedoch gekocht werden. Diese Mahlzeit bietet wieder alle Nährstoffe. Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette sowie Vitamine und Mineralstoffe. Sie ist ballaststoffreich und vitaminarm. Die

Superfrucht Avocado ist ein richtiges Kraftpaket und bietet uns unter anderem die Vitamine A, E und K, viel Calcium sowie die sekundären Pflanzenstoffe Lutein und Lycopin. Alle Inhaltsstoffe werden besonders gut durch die vorhandenen Fettsäuren (ungesättigte Fettsäuren) von unserem Körper aufgenommen.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Indische Linsensuppe](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und somit euren Speiseplan bereichern. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

Pikanter Burger mit Mango-Chutney

geschrieben von Karin Knorr | 3. November 2017



Burger sind doch irgendwie lecker und immer gefragt. Burger-Restaurants wachsen wie die Pilze aus dem Boden und die Beläge werden immer ausgefallener. Ich habe mich heute einmal für einen einfachen, preiswerten und gesunden Burger entschieden. Seht selbst:

Zutaten für 2 Burger:

- 300 g Rinderhack
- 2 Burger-Brötchen
- 1-2 mittlere Zwiebeln
- 200 g Champignons
- 2 Scheiben Cheddar
- 1 Hand voll Jungen Spinat
- 1 Chili
- 2 EL Mango-Chutney
- 2 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Wenn wir uns ein wenig organisieren, ist der Burger richtig schnell zubereitet. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, klein geschnittener Chili und

Senf verrühren und zu zwei flachen Burgern formen. Zwiebeln und Pilze in Ringe schneiden und schon geht es los. Pfanne erhitzen, die Fleischstücke von beiden Seiten (je 2 Minuten) kräftig anbraten. Die Käsescheiben auf das Fleisch legen. Jetzt die Pilze und Zwiebeln in die Pfanne geben und leicht andünsten. Die Brötchen im Toaster aufbacken und schon können wir sie belegen. Auf zwei Hälften das Mango-Chutney verteilen, je ein Burger drauf. Dann kommen die Pilze und Zwiebeln dazu. Den Burger runden wir ab, in dem wir Spinatblätter und noch etwas Chutney verwenden. Deckel drauf und fertig ist ein leckerer und saftiger Burger.

Tipp: Auch hier ist wieder alles erlaubt, was schmeckt. Es gibt auch andere Chutneys. Oder man nimmt einen anderen Salat. Wer keine Pilze mag, kann auch Tomaten oder anderes Gemüse verwenden. Meine Intension ist es, dass ihr mit wenigen Handgriffen Mahlzeiten selbst zubereiten.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Linsenfrikadelle](#) ist eine schöne Alternative zum Fleisch.

Ich wünsche euch wieder viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr