

FERMENTIERTE GEMÜSEBRÜHE – DIY

geschrieben von Karin Knorr | 8. April 2020



Hallo meine Lieben, heute habe ich endlich das Rezept für euch, welches ihr euch gewünscht habt. Ich verwende schon seit Jahren keine gekaufte Brühe mehr. Meist habe ich das Gemüse frisch mit gekocht. Ihr braucht nur sterile Gläser und eine Reibe, Mixer oder Küchenmaschine und schon könnt ihr beginnen.

Zutaten:

- 1 Kilo Gemüse (4 Möhren, 1 Lauch, 1/4 Sellerie, 3 Zwiebeln, 1 Paprika, 1 Chili, Petersilie)
- 100 g Meersalz (alternativ Himalaya Salz)

Zubereitung:

Das Gemüse schälen und gründlich waschen. Bei Bedarf trocken tupfen. Wer eine Küchenmaschine hat, gibt abwechselnd Salz und Gemüse zum Zerkleinern. Nun muss alles in Gläser gefüllt und mit einem Kochlöffel gut verdichtet werden. Anschließend gut verschließen. Fertig ist die Brühe. Im Kühlschrank hält sich das ganze etwa ein halbes Jahr (bei mir waren die 2 Gläser dann aufgebraucht). Pro Liter Wasser benötigt man etwa 1 gehäuften Esslöffel Brühe.

Tipps: Wer mit dem Pürierstab zerkleinern muss, püriert in kleinen Mengen. Mit der Reibe ist es etwas aufwendig, lohnt sich jedoch. Das Gemüse kann auch variieren. Blumenkohl oder Petersilienwurzeln passen sehr gut. Wer Liebstöckel (Maggikraut) hat, kann diese auch verwenden. Dieses Kraut gibt der Brühe einen besonderen Geschmack.

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

Dieser Tipp könnte euch auch interessieren: [Was macht die Petersilie so wertvoll?](#)

Viel Freude beim Probieren,

eure Karin Knorr

PASTA MIT PAPRIKASOSSE

geschrieben von Karin Knorr | 8. April 2020



Hallo meine Lieben, im Moment leben wir in einer Zeit, die uns schwer auf die Probe stellt. Viele können Ihrer Arbeit nicht nachgehen und müssen zu Hause bleiben. Wir sollten jetzt nicht, wie ich es normalerweise handhabe, täglich frisch einkaufen. So kann es passieren, dass wir Obst oder Gemüse haben, welches schnell verarbeitet werden muss, damit es nicht in den Müll landen muss.

Genau aus diesem Grund ist mein nächstes Rezept entstanden. Ich hatte diese leckeren gelben Paprikaschoten auf dem Markt gekauft und fast im Kühlschrank vergessen. Eigentlich wollte ich daraus einen Brotaufstrich machen. Dieser war zu flüssig geworden. Also wurde daraus eine Nudelsoße, die richtig lecker ist. Dazu gab es Kichererbsenpasta. Schaut selbst..

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Kichererbsennudeln
- 3 große gelbe Paprika
- 2 – 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Nussmus
- etwas Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

Zubereitung:

Paprika waschen, halbieren und von den Kernen befreien. Die Hälften mit den Innenseiten nach unten auf ein Blech legen. Diese unterm Grill so lange im Ofen lassen, bis die Haut schwarz wird. Aus dem Ofen nehmen, unter einem feuchten Küchentuch abkühlen lassen und enthäuten. In der Zwischenzeit die Pasta kochen. Die übrigen Zutaten zum Paprika geben und pürieren. Mit den warmen Nudeln vermengen und servieren.

Tipps: Wer mag, kann diese Soße mit Chili und Petersilie verfeinern. Bei mir gab es ein gekochtes Ei dazu, weil ich es noch übrig hatte. Wer keinen Ofen hat, kann die Paprika auch in einer Pfanne rösten. Ihr könnt auch Nüsse verwenden. Diese in einer Pfanne rösten und mit pürieren.

Gesundheitstipps: Wenn Ihr Pasta aus Hülsenfrüchten verwendet, ist das Rezept

glutenfrei und lowcarb. Die Kombination bietet viel Kalium, Calcium, Magnesium, B-Vitamine, Ballaststoffe und vieles mehr.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Kartoffelbrei](#), [Bolognese](#)

Ich freue mich, wenn euch diese Idee gefällt. Bleibt gesund und bis bald
eure Karin Knorr

BERLINER AUS DEM OFEN

geschrieben von Karin Knorr | 8. April 2020



Hallo meine Lieben,

die närrische Zeit ist bald vorbei. Berliner oder Pfannkuchen gibt es jetzt mit so vielen Füllungen in fast jedem Geschäft. Ihr möchtet Berliner selbst backen und scheut euch jedoch vor dem vielen Fett? Wir haben eine leckere Variante aus dem Ofen für euch. Für die Berliner verwenden wir Muffinförmchen. Es funktioniert auch auf einem Blech mit Backpapier.

Zutaten für 12 Pfannkuchen:

- 150 ml lauwarme Milch
- 1/2 Würfel frischer Hefe
- 50 g weiche Butter
- 350 g Mehl
- 60 ml Ahornsirup
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- Marmelade
- Butter + Reissüße zum Verzieren

Zubereitung:

Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Die zerlassene Butter (abgekühlt), das Ei sowie Ahornsirup und Salz zufügen. Alles gut verrühren. Jetzt das Mehl portionsweise dazu geben. Das Ganze zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Wer eine Küchenmaschine hat, kann diese gern verwenden. Der Teig soll nun an einem warmen Ort abgedeckt etwa 1 Stunde gehen. Danach den Teig mit Mehl bestäuben und in 12 gleich große Stücke teilen. 1 Teigstück nehmen, zur Kugel

formen, eine Mulde hinein drücken und diese mit Marmelade füllen. Das Bällchen gut verschließen und mit der Nahtstelle nach unten in die Muffinform geben. Den Ofen auf 180 Grad O/U vorheizen, die Berliner abgedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen. Als Nächstes die Muffinform in den heißen Ofen geben und für etwa 12-15 Minuten backen. Die Arbeitsschritte haben wir für euch in einem kleinen Video festgehalten.

Tipps: Beim nächsten Mal werden wir die Berliner ohne Marmelade backen und diese danach mit einer Tortenspritze befüllen. Wir haben Dinkelmehl verwendet. Dadurch sind sie etwas kompakter, jedoch sehr lecker.

Gesundheitstipps: Wir haben keinen raffinierten und viel weniger Zucker als in herkömmlichen Berlinern verwendet. Durch das Backen im Ofen spart ihr Fett. Dadurch könnt ihr ohne Reue naschen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Quarkbällchen aus dem Ofen](#), [Westfälische Götterspeise](#)

Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit.

Eure Karin Knorr

ERDNUSSSUPPE MIT ERBSEN

geschrieben von Karin Knorr | 8. April 2020



Hallo meine Lieben,

das Wetter ist richtig unberechenbar. Es ist stürmisch, regnet und ist kalt. Am anderen Tag ist es wieder warm und es scheint die Sonne. Unser Körper muss sich darauf einstellen. Bei vielen ist eine Erkältung die Folge. Suppen sind dann genau richtig. Wenn ihr meine Aktivitäten verfolgt, wisst ihr, dass ich Suppen sehr liebe. Also serviere ich heute eine neue Suppen Idee.

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Erdnussmus
- 200 g tiefgekühlte Erbsen

- 200 ml Kokosmilch
- 2 Möhren
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- Basics: Salz, Pfeffer, Chili, Öl, 1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung:

Möhren in Scheiben schneiden, Schalotte und Knoblauch würfeln. Beides in erhitztem Öl andünsten. Erdnussmus dazugeben und mit rösten, Als Nächstes Möhren und Erbsen dazugeben mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, aufkochen und abgedeckt 10-15 Minuten garen. Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer abschmecken, Sahne leicht anschlagen. Suppe in Tassen oder dekorative Gläser füllen und servieren.

Tipps: Als Deko könnt ihr die Suppe mit einem Schuss aufgeschlagener Sahne aufpeppen. Wie ich es auf dem Foto festgehalten habe. Die Brühe bereite ich mir immer aus selbst gemachter Gemüsepaste zu. Wer es mag, kann die Suppe mit Chili würzen. Petersilie vervollständigt bei mir fast jedes Gericht.

Gesundheitstipps: Nüsse und Erbsen sind sehr nährstoffreich. Unter anderem gehören beide zu den magnesiumreichsten Lebensmitteln. Weiterhin bieten die Erbsen und Nüsse Eisen, Kalium, Zink, Mangan, Kupfer sowie B – Vitamine. Sie besitzen essentielle Aminosäuren. Die Ballaststoffe in den Hülsenfrüchten unterstützen unsere Verdauung.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Reispfanne](#), [Erbsensüppchen](#)

Ich hoffe, euch gefällt diese Rezept Idee und freue mich über euer Feedback.

Alles Liebe,

eure Karin Knorr

HONIG SENF DIP – Lecker zu Sandwiches & Wraps

geschrieben von Karin Knorr | 8. April 2020



Hallo meine Lieben, der Super Bowl steht vor der Tür. Viele von euch bereiten eine Party vor und schauen gemeinsam das entscheidende Spiel. Wir haben für euch wieder verschiedene Leckereien vorbereitet. Unter anderem [Wraps](#), Käsestangen, [Ketchup](#), Nachos.

Zutaten:

- 250 g Quark
- 100 g Creme Fraiche
- 2 TL Honig
- 2 EL Dijon-Senf (zuckerfrei)
- optional geröstete Nüsse

Basics:

- Salz, Pfeffer

Zubereitung: Sie ist ganz einfach. Alle Zutaten miteinander vermengen und servieren.

Tipps: Ihr könnt statt Quark auch Joghurt oder Saure Sahne nehmen. Für die Konsistenz und den Geschmack passt gut Frischkäse dazu. Mit Kräutern könnt ihr den Geschmack abrunden.

Dieses Rezept passt gut zum Super Bowl: [Zwiebelringe mit Käse](#)

Viel Spaß beim Probieren,

eure Karin Knorr

[TOMATENKETCHUP MIT DATTELN – frei von Industriezucker](#)

geschrieben von Karin Knorr | 8. April 2020



Hallo Ihr Lieben,

letztens habe ich unterwegs gegessen. Dort gab es zu den Süßkartoffelpommes Dattelketchup. Diesen fand ich so spannend, dass ich mich an den Topf machte, um einen eigenen Ketchup zu kreieren. Dieses ist eine Inspiration für euch. Probiert es einfach aus und experimentiert mit den Gewürzen. Ich bin sehr neugierig auf eure Ideen.

Zutaten:

- 500 g Tomaten
- 100 g Datteln
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Chili
- 1 EL Honig
- 1 TL Zimt (Zimtrinde)
- 5 Wacholderbeeren
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Salz
- 50 ml Apfelessig

Zubereitung:

Tomaten waschen, halbieren und Strunk entfernen. Mit der Schnittfläche nach unten in eine feuerfeste Form geben. In den Backofen unter den Grill stellen, bis die Tomatenschalen schwarz sind. In der Zwischenzeit die Zwiebel würfeln und in einer Pfanne glasig dünsten, mit dem Honig karamellisieren und mit dem Essig ablöschen. Die Tomaten aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und die Schale entfernen. Nun die Tomaten klein schneiden und mit den übrigen Zutaten in die Form geben. Alles zusammen in den Ofen schieben und bei 180 Grad etwa 45 Minuten backen. Zwischendurch umrühren. Zum Schluss die Masse pürieren. Der Ketchup hält sich im Kühlschrank bis zu einem Jahr.

Tipps: Wer die Tomaten nicht enthäuten möchte, kann auch alles im Topf oder in der Pfanne zubereiten. Und wie oben beschrieben, könnt ihr mit den Gewürzen spielen.

Diese Dips könnten euch auch gefallen: [Hummus aus schwarzen Bohnen](#), [Sambal Oelek](#)

Ich freue mich über euer Feedback und wünsche euch viel Freude beim Experimentieren.

ZITRONEN SPAGHETTI – Pasta mit fermentierten Zitronen

geschrieben von Karin Knorr | 8. April 2020



Hallo meine Lieben,

ich werde euch in diesem Jahr wieder viele neue und leckere Gerichte vorstellen. Wie immer leicht, lecker und gesund. Bei dem ersten Rezept in 2020 verwende ich fermentierte Zitronen. Diese sind in der Marokkanischen Küche eine Spezialität.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Spaghetti
- 1 Salzzitrone (alternativ BIO-Zitrone)
- 300 g Erbsen (TK)
- 200 ml Sahne
- 50 g Parmesan
- Petersilie (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Pasta nach Packungsanweisung kochen. Käse reiben, Petersilie klein schneiden und mit der Sahne in einem hohem Gefäß pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und etwa 200 ml Wasser aufbewahren. Die Pasta in den heißen Topf geben und mit der Soße begießen. Saugen die Nudeln zu viel Flüssigkeit auf, mit dem aufgehobenen Nudelwasser auffüllen. Zum Schluss kommen die Erbsen dazu. Alles im Topf miteinander vermengen. Die Pasta auf einem Teller servieren, mit Olivenöl beträufeln und genießen. Die genaue Anleitung findet ihr in meinem Video auf YouTube.

Tipps: Wer keine Salzzitronen hat oder mag, kann auch Biozitronen verwenden. Die Schale mit einer Bürste unter heißem Wasser reinigen. Dann wie die

Salzzitronen verwenden. Ich finde diese Soße zu den Nudeln sehr lecker.

Gesundheitstipps: Vermentiertes Obst oder Gemüse ist sehr bekömmlich. Unterstützt die Darmflora und somit unser Immunsystem.

Diese Rezepte könnten euch auch gut gefallen: [Hauptgerichte](#), [Pasta](#), [Pizza](#)

Ich wünsche euch alles Liebe für 2020 und viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin Knorr

SCHICHTSALAT – Seljodka Pod Schuboj

geschrieben von Karin Knorr | 8. April 2020



Das Jahr verabschiedet sich jetzt in großen Schritten von uns. Auch ich möchte mich mit einem leckeren Schicht – Salat verabschieden. Diesen habe ich im letzten Jahr bei Freunden gegessen. Er hat mir so sehr geschmeckt, dass ich ihn unbedingt nachmachen musste. In Russland wird der Hering unterm Mantel zu Festen gegessen. Da bietet sich Silvester sehr gut an. Auch zu Themenabenden ist der Salat eine super leckere Vorspeise.

Zutaten:

- 250 g Matjesfilets
- 1 große Zwiebel
- 2 große Kartoffeln, fest kochend
- 3 Eier
- 3 Kugeln Rote Beete
- 2 Möhren
- 1 Apfel

- 2 EL Mayonnaise
- 3 EL Joghurt (1,5%)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Eier hart kochen und abkühlen lassen. Kartoffeln und Möhren schälen und garkochen. Rote Beete (ich hatte sie schon gekocht gekauft, sonst ebenfalls kochen), Zwiebeln, Apfel und Fisch in kleine Würfel schneiden. Mayonnaise mit dem Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Ei trennen, so dass Eigelb und Eiweiß separat gewürfelt werden können. Nun kann geschichtet werden. Mit Kartoffeln beginnen, Mayo, Fisch, Mayo, Kartoffeln, Möhren, Mayo, Rote Beete, Apfel, Fisch, Mayo ... obendrauf die Eier. Etwas durchziehen lassen und servieren.

Tipp: Eigentlich könnt ihr schichten wie ihr wollt. Auch könnt ihr die Mayonnaise gegen Joghurt austauschen. Ich habe diesen Salat in kleine Schälchen geschichtet. In Russland kommt er auf einen Teller.

Diese Party-Rezepte könnten euch auch interessieren: [Zwiebelringe mit Sour Cream](#), [Russische Eier](#), [Soljanka](#)

Ich wünsche euch allen einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Eure Karin Knorr

WEIHNACHTEN MIT KARIN – CHAMPIGNON KEKS

geschrieben von Karin Knorr | 8. April 2020



Das versprochene dritte Rezept gibt es heute. Ich habe Pflanzenfett verwendet. Somit ist dieses Rezept vegan. Viel Freude beim Ausprobieren.

Zutaten:

- 150 g Mehl
- 100 g Pflanzenmargarine
- 2 EL Honig

- 1TL Zitronenabrieb
- 2 TL Kakaopulver
- Puderzucker oder Vanillezucker (zum Bestreuen)

Zubereitung:

Den Backofen auf 160° Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Alle Zutaten gut miteinander verkneten und 10 Minuten kaltstellen. Aus dem Teig walnussgroße Stücke abnehmen und zu Kugeln formen. Die Kügelchen auf dem Blech verteilen und etwas andrücken.

Das Kakaopulver in eine kleine Schüssel geben und eine Flasche mit der Öffnung in das Pulver tauchen und direkt in die Kugeln drücken. Dann kommen die Kekse für etwa 10 Minuten in den Ofen.

Tipps: Wer mag, kann die Plätzchen mit Dattelsüße bestreuen. Alternativ zur Margarine kann man Butter verwenden. Mir schmecken sie so besser.

Weitere Plätzchenrezepte findet ihr unter der Rubrik: [Weihnachten mit Karin](#)

Ich wünsche euch eine schöne Adventszeit.

Eure Karin

WEIHNACHTEN MIT KARIN – Schwarz-Weiß-Gebäck

geschrieben von Karin Knorr | 8. April 2020



Meine Lieben, heute gibt es noch ein neues Rezept für euch. Dieses Schwarz-Weiß-Gebäck ist ein absoluter Hingucker und schmeckt super lecker. Welches sind denn eure Lieblingsrezepte? Ich freue mich immer wieder, neue Ideen auszuprobieren.

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 125 g Butter
- 3 EL Milch
- 4 TL Honig
- 2 EL Kakao
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 2 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten, außer den Kakao, rasch mit den Händen oder einer Küchenmaschine verkneten. Als Nächstes wird der Teig halbiert. In eine Hälfte den gesiebten Kakao einarbeiten, bis der Teig eine gleichmäßig braune Farbe hat. Beide Teige jeweils in Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Nun den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die beiden Teige werden jetzt zu gleich großen Stücken ausgerollt. Der helle Teig wird auf den dunklen gelegt und gut festgedrückt. Als Nächstes wird eine Rolle geformt. Diese nun in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Taler auf das Blech legen und 10-12 Minuten backen.

Tipps: Als ich dieses Rezept mit den Kindern im Kindergarten gebacken habe, hielten sich die Kleinen an keine Vorgaben. Sie haben verschiedene Plätzchen ausgestochen und diese übereinander gelegt. Oder auch marmoriert. Es sind wirklich schöne Kreationen entstanden.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Knusperherzen](#), [Dinkelkekse](#).

Ich wünsche euch eine schöne und besinnliche Zeit.

Eure Karin Knorr