

EIWEISSBROT – ganz einfach zubereitet

geschrieben von Karin Knorr | 7. Januar 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

[GESUNDES FRÜHSTÜCK – eiweißreiche Brötchen](#)

geschrieben von Karin Knorr | 7. Januar 2021



Hallo meine Lieben, ich bin mittlerweile 8 Wochen wegen Corona zu Hause. Mein Einkaufsverhalten hat sich sehr verändert. Ich versuche für 2 Wochen zu planen, kaufe Basics und habe verschiedene Zutaten als Tiefkühlkost. So kommt es auch vor, dass sich weder Brot noch Brötchen in meinem Vorrat befinden. Hierfür habe ich ein ganz einfaches Rezept für euch:

Zutaten für 4 Brötchen oder 8 Mini-Muffins

- 150 g kernige Haferflocken
- 150 g körniger Frischkäse
- 3 Eier
- 2 TL Backpulver (Weinstein)
- 1 Prise Salz
- 2 TL getrocknete Kräuter

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen. Die Masse sollte zähflüssig sein. Als Nächstes 4 Häufchen auf ein Backblech (mit Backpapier belegen) verteilen. Ich verteile den Teig am liebsten in Förmchen. Im Backofen brauchen sie 15 Minuten. Sie

sind fertig, wenn sie eine schöne braune Farbe haben. Mit der Stäbchenprobe seid ihr auf der sicheren Seite.

Tipps: Abwechslung bringen andere Flocken, zum Beispiel aus Dinkel. Den Frischkäse könnt ihr gegen Magerquark austauschen. Ich mag die Brötchen als Muffin. Eine gute Idee auf einem Buffet oder eine kleine Vorspeise mit einem leckeren Dip.

Gesundheitstipps: Haferflocken haben sehr viele Nährstoffe. Unter anderem essentielle Aminosäuren, B-Vitamine und viele Ballaststoffe. Der Hüttenkäse bietet eine Extra-Portion an Eiweiß, ebenso die Eier. Diese Brötchen passen gut in die Gewichtsreduktion, sind empfehlenswert für Diabetiker und für alle, die sich gesund ernähren möchten. **Wichtig:** Von Natur aus ist der Hafer glutenfrei. Nur kann es bei handelsüblichem Hafer durch die Verarbeitung nicht garantiert werden. Bitte achtet hier auf die Zutaten-Liste.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Hummus](#), [Feta-Tomaten-Dip](#)

Ich wünsche euch allen viel Spaß beim Backen und Schlemmen,

eure Karin Knorr

[SPARGEL – die ganze Welt ist wie verhext...](#)

geschrieben von Karin Knorr | 7. Januar 2021



... weil jetzt der Spargel wächst!

Wenn ich ehrlich bin, mochte ich ihn früher nicht besonders. Meine Oma hatte in ihrem Garten so ein kleines Beet und ich konnte nicht verstehen, dass jedes Jahr im Frühling voller Aufregung der erste Spargel gestochen wurde. Irgendwie wurde ich wohl auch verhext und sage zu einem Spargelcremesüppchen heute nicht mehr nein!



Spargel – Bild aus 2007

Spargel in der Vergangenheit

Wusstet ihr, dass die Ägypter, Griechen und Römer Spargel als Aphrodisiakum einsetzten? Bereits um 3000 vor Christus wussten sie im Reich der Pharaonen die harntreibende und angeblich aphrodisierende Wirkung zu schätzen.

Spargel als Heilkraut

Hierzulande zeigen mittelalterliche Kräuterbücher Spargel hauptsächlich als Heilpflanze gegen Blasen-, Leber-, Nieren- und Harnerkrankungen. Spargel entwässert und wird deshalb auch zum Entschlacken gegessen. Das richtige Gemüse, um im Frühling ein wenig die Pfunde purzeln zu lassen. Neben sehr vielen Mineralstoffen wie unter anderem Kalium, Kalzium, Phosphor und Stickstoff enthält der Spargel viele [Purine](#). Aus diesem Grunde sollte man beim Verzehr ein wenig achtsam sein.

Spargel in unserer Küche

Heute ist der Spargel das begehrteste Saisongemüse. Damit wir den Spargel auch genießen können, sind einige kleine Dinge zu beachten. Unter anderem ist es wichtig, den weißen Spargel vom „Kopf“ zum „Fuß“ zu schälen, sonst wird er holzig. Von dem grünem Spargel muss nur der Fuß abgeschnitten werden. Dieser kann auch roh gegessen werden. Auch sollte man ihn nicht lange lagern. Und dieses nur in einem feuchtem Tuch im Kühlschrank. Mit dem Spargel kann man so viele tolle Gerichte zaubern. Am leckersten ist er frisch gedämpft zu Pellkartoffeln und etwas Butter. Wir bereitet ihr Spargel zu, was ist euer schönsten Spargelgericht? Schreibt mir, ich koche es gern nach.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Scharfe Spargelsuppe](#), [Spargel-Erdbeer-Salat](#)

Also auf in die Spargelsaison und guten Appetit wünscht euch

BÄRLAUCH – Kräfte wie ein Bär

geschrieben von Karin Knorr | 7. Januar 2021



.....soll man erlangen, wenn man ihn isst. Daran glaubten schon die alten Germanen.

Bärlauch ist im Moment wieder in aller Munde. Jetzt kann man ihn im Wald, im Garten oder auf dem Markt sammeln. Viele Knoblauchliebhaber greifen jetzt lieber zu Bärlauch, weil dieser keinen üblen Geruch hinterlässt. Neben diesem Vorteil hat Bärlauch noch vieles mehr zu bieten. Meine Recherche hat wieder viele interessante Dinge an den Tag gebracht.

Bärlauch in der Vergangenheit

Schon im Mittelalter wurde wegen des starken Geruchs, Bärlauch als vertreibende Kraft genutzt. Insbesondere gegen Blutsauger und Vampire. Die Römer verwendeten den Saft vom Bärlauch und Koriander als Liebestrank. Er sollte auch bei „angehexter“ Impotenz helfen.

Bärlauch als Heilkraut

Die Germanen setzten das bärenstarke Kraut schon zu ihrer Zeit ein. Die Pflanze reinigt und entgiftet den ganzen Körper. Ewig kränkelnde Leute sollten den Bärlauch verehren wie Gold. Kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Darm und Blut. Die jungen Leute würden aufblühen wie Rosenspaliiere und aufgehen wie ein Tannenzapfen an der Sonne! Mehr brauche ich doch dazu gar nicht zu sagen....

Bärlauch in unsere Küche

Bärlauch kann man vielseitig verwenden. Zum Beispiel als Pesto zu Nudeln, in der Kräuterbutter, im Dip oder pur auf einer Scheibe Brot. Es ist einfach zuzubereiten und schmeckt. Am wirkungsvollsten ist Bärlauch in der kalten Küche. Hier kommen die Inhaltsstoffe zur vollen Geltung. Zum Beispiel ist Bärlauch reich an Vitamin C und an Eisen.

Bärlauchöl: Drei Hand voll Bärlauchblätter werden grob zerkleinert und mit kaltgepresstem Öl übergossen. Dieses wird lichtgeschützt zirka 4 Wochen

gelagert und dann durch ein Sieb gefiltert. Das Öl kommt jetzt in dunkle Flaschen und hält monatelang. Weitere Rezepte findet ihr hier: [Bärlauchsüppchen](#), [Bärlauchdip](#)

Nun kann ich nur noch hoffen, dass diese wahnsinnigen Kräfte auch bei mir Einzug halten, damit ich immer frisch und fröhlich und natürlich kompetent für euch da bin.

Ich wünsche euch eine schöne Zeit

eure Karin Knorr

FENCHEL – RADICCHIO – SALAT

geschrieben von Karin Knorr | 7. Januar 2021



Wir befinden uns gerade in der Fastenzeit. Ich verzichte wie in jedem Jahr auf Süßes. Dazu gehören für mich Kuchen, Schokolade und Eis. Um den Körper zu entgiften, sollten wir viel Gemüse und Salate essen. Da habe ich für euch eine neue Salat-Kombination ausprobiert. Ich finde diesen Salat so lecker, dass ich euch das Rezept unbedingt zeigen möchte.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Fenchel
- 1/2 Radicchio
- 2 Apfelsinen
- 2-3 Lauchzwiebeln
- 3 Stängel Dill

Honig-Senf-Dressing:

- 2 TL Senf
- 1 EL Honig
- 5 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 3 EL Essig (Dattel-Feigen-Balsam)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Radicchio in Streifen schneiden. Die Stiele vom Fenchel abschneiden. Das Kraut beiseitelegen. Nun den Fenchel ebenfalls in feine Streifen schneiden. Als Nächstes die Orangen filetieren. Kräuter und Zwiebeln kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen und über den Salat geben.

Tipps: Als Topping könnt ihr geröstete Kichererbsen oder Nüsse eurer Wahl verwenden. Ich könnte mir auch gut vorstellen, dass Romanasalat oder Chicorée sehr gut zum Fenchel passen.

Diese Salate könnten euch auch schmecken: [Kohlrabisalat](#), [Chicoréesalat](#)

Viel Spaß beim Zubereiten und Probieren. Schreibt mir doch in die Kommentare, wie es euch geschmeckt hat.

Bis zum nächsten Beitrag,

eure Karin