

GUACAMOLE

geschrieben von Karin Knorr | 31. Januar 2019



Heute zeige ich euch einen ganz einfachen Dip. Für alle, die [Avocado mögen](#), ist die Guacamole genau das richtige.

Zutaten:

- 1 Avocado
- 2 EL Tomatensalsa ([Rezept hier](#))
- 2 EL Zitronensaft
- Basics: Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für die Guacamole verwenden wir eine reife Avocado. Das Fruchtfleisch auslösen und mit der Gabel zerdrücken. Als Nächstes die Salsa unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diesen Dip kann man zu Gemüse, Brot oder Nachos essen.

Tipps: Bereitet mehrere Dips vor und habt eine leckere Mahlzeit. Falls ihr keine Salsa als zweiten Dip haben möchtet, verwendet einfach eine Tomate, kleine Zwiebel, eine Knoblauchzehe und Kräuter.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Fingerfood, Party](#)

Ich wünsche euch viel Freude mit diesem Rezept,

eure Karin Knorr

SCHOKO – AVOCADO – MUS

geschrieben von Karin Knorr | 31. Januar 2019



Ihr seid Naschkatzen wie ich und esst gern Mousse au Chocolat? Ihr sucht eine gesündere, zuckerfreie oder vegane Variante? Dann habe ich ein Schoko-Avocado-Mus für Euch. Und dieses ist super leicht zubereitet.

Folgende Zutaten benötigt ihr:

- 1 reife [Avocado](#)
- 2 EL gehackte Nüsse
- 1 kleine Tasse Trockenfrüchte
- 2 EL Nussmus
- 3 gehäufte EL Kakao
- Vanille, Zimt, Chili
- optional Ahornsirup

Zubereitung:

Die Trockenfrüchte mit etwas Wasser einweichen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Alle Zutaten zu einem cremigen Mus pürieren. Mit Früchten der Saison servieren. Ich bin total begeistert.

Tipps: Wer das Ganze noch etwas lockerer haben möchte, kann Sahne (auch vegane) aufschlagen und zu dem Mus essen. Einfach unterheben und fertig. Auch könnt ihr die Trockenfrüchte in etwas Rum einlegen und schon habt ihr ein ganz anderes Dessert. Minze klein gehackt unter dem Schokomus ist auch köstlich.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Desserts](#)

Viel Freude beim Ausprobieren,

eure Karin Knorr

SÜSSKARTOFFELN aus dem Ofen

geschrieben von Karin Knorr | 31. Januar 2019



Heute gibt es gleich drei Zutaten, die wir als Superfood bezeichnen können. Hirse, Avocado und die Süßkartoffel – zusammen entsteht eine Mahlzeit, die optimale Power gibt. Die Süßkartoffel schmeckt und kann vielseitig eingesetzt werden. Heute gibt es die Süßkartoffel aus dem Ofen.



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Tasse Hirse
- 1 Tasse Cocktailtomaten
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 1/2 Tasse Oliven optional
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln auf ein Backblech oder in einer Auflaufform mit Schale bei 200 Grad im Backofen zirka 40 Minuten garen. Die Hirse kochen. 1 Tasse Hirse und 2 Tassen Wasser in einen Topf aufkochen und bei niedriger Hitze quellen lassen. Tomaten, Oliven und Avocado würfeln. In eine Pfanne etwas Olivenöl geben, Tomaten und Oliven darin sämig dünsten (etwa 5 Minuten). Dann Hirse und Avocado dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Die fertige Süßkartoffel aufschneiden, mit der Gabel etwas zerdrücken und mit dem gedünsteten Gemüse belegen.

Tipps: Wer mag, kann die Kartoffel noch mit Kräutern garnieren. Ich koche immer etwas Hirse mehr und kann sie so auch für ein anderes Gericht verwenden.

Gesundheitstipps: Die Süßkartoffel passt gut in die kohlenhydratarme Ernährung, hat einen niedrigen Glyx, reguliert somit den Blutzuckerspiegel.

Sehr viele Nährstoffe, wie unter anderem Folsäure, Magnesium und Kalium unterstützen unser Herz-Kreislauf-System. Die Süßkartoffel ist ein ballaststoffreiches Gemüse und unterstützt unseren Darm. Hirse hat zusätzlich Eiweiß und [Avocado gute Fette](#) zu bieten.

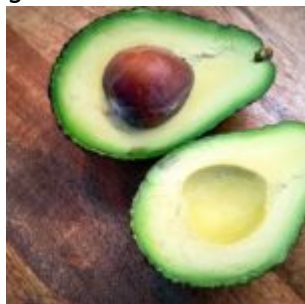
Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Hirsebrei mit Früchten](#)

Uns hat diese Süßkartoffel super gut geschmeckt. Es war ein neues Geschmackserlebnis. Viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

AVOCADO – die SUPERFRUCHT

geschrieben von Karin Knorr | 31. Januar 2019



Heute möchte ich euch die Avocado ein wenig näher vorstellen. Es gibt so viele Artikel über die Avocado, warum wir sie essen und warum wir lieber die Finger davon lassen sollten. Wer mich schon länger kennt, weiß, dass ich sehr gern Avocado esse. Jedoch ist es mir auch wichtig, das man darauf achtet, wie sie angebaut, geerntet und transportiert wird. Schaut daher bitte genauer hin, woher ihr sie bekommt. Ich zeige euch heute, was die tolle Frucht zu bieten hat, wo sie überhaupt herkommt und so allerlei spannende Geschichten. Wusstet ihr, dass die Avocado eine Beere ist?

Avocado in der Vergangenheit

So ganz genau weiß man nicht, wo sie beheimatet war. Wenn man Büchern und Beiträgen glauben kann, wurde die Avocado etwa vor 9000 Jahren das erste mal erwähnt. Das Ursprungsland soll Guatemala gewesen sein. Mexiko wird auch erwähnt. Die Inkas haben den Kern und das Fruchtfleisch als Aphrodisiakum verwendet. Bei den Azteken galt sie als Fruchtbarkeitsfrucht. Die Indianer setzten unter anderem die Blätter als fiebersenkendes Mittel ein. Im 17. Jahrhundert brachten die Seefahrer die Frucht nach Europa. Jedoch erst in den letzten Jahren wurde die Avocado auch vermehrt in unseren Küchen und auf den Tellern verwendet.

Avocado in der Heilkunde

Tees aus den Blättern der Avocado galten schon bei den Indianern als

Heilmittel. So wurde der Tee bei Fieber, aber auch bei Darmbeschwerden gereicht. Für die Haut unter anderem ist Avocadomus ein reines Wundermittel. Die Vitamine (zum Beispiel Vitamin E) unterstützen die Haut bei der Regeneration und vor Alterung. Also könnten wir es tun, wie Marlene Dietrich: eine halbe Avocado essen, die andere Hälfte als Maske aufs Gesicht legen.

Durch den hohen Nährstoffgehalt wirkt sich die Avocado auch positiv auf unsere Gesundheit aus. Durch die ungesättigten Fettsäuren senkt die Avocado den Cholesterinspiegel. Die geballte Ladung an Vitaminen und Mineralstoffen wie zum Beispiel Folsäure, Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium unterstützen unser Herz-Kreislauf-System. Zusätzlich bietet die Avocado essentielle Aminosäuren. Sie macht satt und passt sehr gut in die Gewichtsreduktion.

Avocado in unserer Küche

Am besten kauft man die Avocado noch etwas hart und legt sie mit Äpfeln in eine Schale oder Papiertüte. Dort kann sie langsam reifen und ist für den Gebrauch bestimmt. Ich mag dieses SUPERFOOD in allen Variationen. Als Aufstrich oder Dip, im Salat, mit warmen Tomaten, als Süßspeise und natürlich ganz klassisch als Guacamole.

Rezept-Ideen findet ihr hier: [Avocadocreme](#), [Avocado-Kartoffelbrei](#), [Couscous-Salat mit Avocado](#)

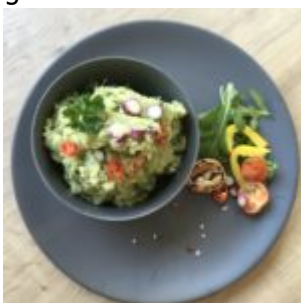
Ich hoffe, ich konnte euch die Avocado ein wenig schmackhaft machen und freue mich, wenn ihr mir schreibt, was ihr so leckeres mit der Avocado zaubert.

Alles Liebe und bis bald

eure Karin Knorr

Avocado – Kartoffelbrei

geschrieben von Karin Knorr | 31. Januar 2019



Als wir Fotos für meine Webseite machten, überkam uns ein kleiner Hunger. Also schauten wir, was ich alles zu Hause hatte. Daraus entstehen oft die tollsten Ideen. Ich liebe es so spontan zu kochen. Es geht meistens schnell und ist immer lecker. Seht selbst:



Zutaten – Avocado-Kartoffel-Brei

Zutaten für 4 Personen:

- 8-10 mehligkochende Kartoffeln
- 1 große reife Avocado
- 1 Tasse Kartoffelwasser (nach Bedarf)
- 1 Chili
- Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, würfeln und in Wasser garkochen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln und Chili in kleine Ringe schneiden, Petersilie fein hacken. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus schaben. Wenn die Kartoffeln gar sind (Messerprobe), schütten wir das Wasser ab und fangen 1 Tasse davon auf. Als Nächstes fügen wir die Avocado zu den Kartoffeln und stampfen alles zu einem Brei. Wenn die Masse zu fest ist, können wir etwas von dem Kartoffelwasser dazu fügen. Jetzt würzen wir den Brei mit Salz und Pfeffer und geben Frühlingszwiebeln, Chili und Petersilie dazu. Jetzt kann serviert werden. Zu diesem Rezept gibt es wieder ein Video auf meinem YouTube-Kanal.

Tipps: Bei diesem Brei könnt ihr wieder experimentieren, wie es euch gefällt. Knoblauch passt zum Beispiel super gut zu Kartoffeln und Avocado. Statt Petersilie könnt ihr andere Kräuter verwenden. Auch etwas Zitrone gibt dem Gericht eine besondere Note. Zu dem Kartoffelbrei kann sehr gut ein Salat, Fisch, überbackener Käse oder, oder... gegessen werden

Gesundheitstipps: Die Avocado wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus,

da sie viele Nährstoffe bietet. Durch die ungesättigten Fettsäuren senkt die Avocado den Cholesterinspiegel. Die geballte Ladung an essentiellen Aminosäuren sowie Vitaminen und Mineralstoffen (wie zum Beispiel Folsäure, Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium) unterstützen unser Herz-Kreislauf-System. Die Avocado macht satt und passt sehr gut in die Gewichtsreduktion.

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Kartoffelbrei aus Süßkartoffeln](#)

Wenn euch meine Rezepte gefallen, Ihr sie nachgekocht habt oder ein neues Rezept entstanden ist, dann gebt mir unter diesem Beitrag euer Feedback.

Alles Liebe,

eure Karin Knorr