

BUNTER HIRSESALAT

geschrieben von Karin Knorr | 17. Februar 2014



Wenn ihr nach einer Alternative für euer Pausenbrot, ein Mitbringsel für eine Party oder ein glutenfreies Rezept sucht, dann ist dieser bunte Hirsesalat genau das Richtige für euch. Hirse hilft beim Entgiften und passt somit gut in eine Gewichtsreduktion. Dieses Urkorn gehört zu den ältesten Getreidesorten und ist sehr bekömmlich. Wenn ihr wissen wollt, welche Kräfte Hirse nachgesagt wird, könnte euch [mein Blogbeitrag](#) interessieren. Für den Hirsesalat benötigt ihr folgende

Zutaten

200 g Hirse
1 Gurke
6 kleine Tomaten
Saft 1 Zitrone
4 EL Olivenöl
1 Lauchzwiebel, Petersilie und Minze

Zubereitung

Ihr kocht zirka 400 ml Salzwasser auf, streut die Hirse hinein. Nun reduziert ihr die Hitze und lasst sie zugedeckt zirka 8 Minuten kochen. Rührt die Hirse mehrmals um. Danach nehmt den Topf vom Herd. Die Körner noch weitere 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. In der Zwischenzeit schneidet ihr das Gemüse in kleine Würfel, die Kräuter zupft ihr klein. Nun müsste die Hirse fertig sein. Jetzt könnt ihr alles in eine große Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Ich mag es, wenn die Hirse noch warm ist und sich somit der Geschmack besser entfaltet. Ihr könntet sie jedoch vorher abkühlen lassen. So bleiben alle Zutaten knackig.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Leichter [Sommersalat mit Ebly](#), [sowie Hirsebrei](#)

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

KICHERERBSENSUPPE – lowcarb und vegan

geschrieben von Karin Knorr | 17. Februar 2014



Heute habe ich mich einmal wieder an ein Rezept gewagt, das relativ einfach nachzukochen ist. Vor einiger Zeit kaufte ich mir Kichererbsen im Beutel und hatte immer vergessen, diese am Abend vorher einzuweichen. Einfacher und viel schneller geht es, wenn man Kichererbsen fertig im Glas oder in der Dose kauft.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g getrocknete Kichererbsen (am Vortag einweichen)
- 1 kleine Dose Pizzatomen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprikaschoten

Basics:

- etwa 100 mg Gemüsebrühe
- Petersilie
- Salz, Pfeffer, Chili, Oregano, Thymian, Olivenöl

Zubereitung:

Kichererbsen am Vortag einweichen. Kurz vor der Verwendung, kochen bis sie weich sind. Oder 2 kleine Dosen Kichererbsen kaufen. Die klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen in die Pfanne mit dem Olivenöl geben. Kurz darauf die in Streifen geschnittenen Paprikaschoten hinzufügen. (Hier kann zur besseren Verträglichkeit die Schale mit dem Sparschäler abgeschnitten werden.) Danach kommen die Tomaten und die Brühe dazu. Ganz zum Schluss kommen die fertigen Kichererbsen in die Suppe. Alles ein wenig (5-10 Minuten) köcheln lassen und gut mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Und schon ist das Gericht fertig. Wie schnell es geht, könnt ihr auch auf [meinem YouTube-Kanal](#) sehen.

Tipps: Wer mag kann zu dem Gericht auch Fisch oder Hähnchenbrust essen. Ich habe eine Dose Thunfisch abtropfen und eine Minute mit köcheln lassen. Beim 2. Mal habe ich in Streifen geschnittene Hähnchenbrust gleich nach den

Tomaten in der Brühe gar ziehen lassen. Beides hat mir sehr gut geschmeckt.

Gesundheitstipps: Kichererbsen haben sehr viel zu bieten. Neben Ballaststoffen und Eiweiß liefern sie jede Menge Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem Eisen, Zink, Kalium, Kalzium, Magnesium, Jod oder Vitamin C und Folsäure. Dazu kommt noch Lycopin aus den Tomaten und schon haben wir ein richtig gesundes und leckeres Gericht.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Erbsensüppchen](#), [Indische Linsensuppe](#)

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

PFLAUMENKUCHEN MIT VANILLESOSSE

geschrieben von Karin Knorr | 17. Februar 2014



Der Sommer hat uns mit einigen schönen und recht heißen Tagen belohnt. So konnten die Früchte auf den Bäumen und an den Sträuchern richtig viel Sonne tanken. Im Moment gibt es jede Menge Pflaumen, die viele Inhaltsstoffe zu bieten haben. Neben der verdauungsfördernden Wirkung hat die Pflaume viele Vitamine (B, C, Betacarotin) und Mineralstoffe (u.a. Eisen, Zink, Kalium und Kalzium). Ich habe mir ein Rezept von Dr.Feil/H.Steffny aus dem Buch [„Die Lauf-Diät“](#) herausgesucht. Bei den Spurenelementen führt die Pflaume die Hitliste der borreichen Lebensmittel an. Bor benötigen wir zum Muskelaufbau und für starke Knochen.



Pflaumenkuchen – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

- 5 Eier
- 2 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Dinkelmehl
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 4 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 350 ml Milch
- 2 EL Öl
- 500 g Pflaumen oder Zwetschgen
- 30 g Walnüsse

Für die Vanillesauce:

- 500 ml Milch
- $\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillepudding
- 2 EL Zucker
- etwas frische Vanille

Zubereitung

Die Eier trennen. Eiweiß mit Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz steif schlagen. Mehl mit Backpulver, Eigelben, Zimt und Milch glatt rühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Ein Backblech mit dem Öl bestreichen und den Teig darauf verteilen. Pflaumen auf den Teig legen und mit Walnüssen bestreuen. Für 12 bis 15 Minuten bei 180 bis 200 °C backen.

Für die Vanillesauce 450 ml Milch erhitzen, bis sie anfängt zu köcheln. Puddingpulver mit dem Rest Milch und Zucker vermischen und unter die köchelnde Milch rühren. Die Vanillesauce unter ständigem Rühren kurz aufkochen und dann kurz vor sich hin köcheln lassen. Noch warm zum

Pflaumenkuchen servieren. Wer mag kann ihn auch mit frisch aufgeschlagener Sahne essen.

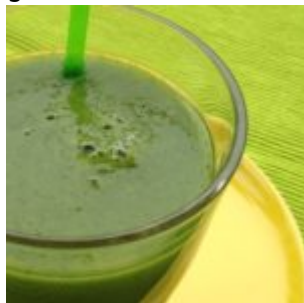
Weitere leckerer Rezepte findet ihr hier:

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Backen.

Eure Karin Knorr

SMOOTHIE – Power für Zwischendurch

geschrieben von Karin Knorr | 17. Februar 2014



Möchtet ihr euch optimal ernähren, steht auf dem Plan: 5 Portionen Obst und Gemüse? Nicht jeder kann das täglich umsetzen. Wie wäre es mit einem Saft aus Obst und Gemüse oder einem selbst kreideten Smoothie? Neben vielen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen bringt er auch noch Farbe und Schwung in unseren Alltag. So einfach geht es:

Zutaten für 2 Personen:

70 g Salat der Saison
1 Banane
1 Kiwi
100 g Mango
15 g frische Kräuter nach eurem Geschmack
100 g Wasser
250 g Apfelsaft (100%)
Saft einer halben Zitrone
Eiswürfel

Zubereitung:

Diese ist ganz einfach. Alles in einen Mixer oder Küchenmaschine geben und zirka eine Minute pürieren. Ein Pürierstab tut es auch. Hier könnt ihr die Eiswürfel zum Schluss hinzufügen. In Gläser geben und genießen.

Tipp: Hier könnt ihr echt alle Obst- und Gemüsesorten verwenden, je nach Lust und Laune. Zu beachten ist, der Fruchtzuckeranteil. Ein Glas (0,25 l) pro Tag ist optimal.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gelber Smoothie](#), [Orangen-Bananen-Drink](#)

Viel Spaß beim Kreieren eurer eigenen Smoothies. Über eure Ideen würde ich mich sehr freuen,

eure Karin Knorr

ERBSENSÜPPCHEN – gesund und schön anzusehen

geschrieben von Karin Knorr | 17. Februar 2014



Geht es euch auch so, ihr möchtet eine gesunde Mahlzeit zaubern, euch fehlt jedoch die Zeit? Vielleicht ist dieses Erbsensüppchen eine Probe wert?



Erbsensüppchen – Karin Knorr
12.04.2012

Zutaten für 2 Personen

- 2 mittlere Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 350 g Brühe
- 350 g Erbsen
- Öl
- Salz und Pfeffer
- optional Bacon und Sahne für die Garnitur

Zubereitung:

Zwiebel schälen, würfeln und ruhen lassen. Kartoffeln ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Nun das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel sowie Kartoffeln darin zirka 5 Minuten andünsten. Mit der Brühe ablöschen, kurz aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr zirka 15 Minuten köcheln lassen (Garprobe mit dem Messer ausführen). Nun kommen die Erbsen hinzu. Das Ganze noch etwa 6 Minuten garen. Mit dem Stabmixer wird alles püriert und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Mit steif geschlagener Sahne und ausgelassenem Bacon verziert wird aus einer einfachen Erbsencremesuppe ein „Hingucker“.

Tipp: Ihr könnt dieses Erbsensüppchen auch mit Minze und Schmand verfeinern, im Glas oder auf Tellern servieren.

Gesundheitstipps: So ganz nebenbei haben Erbsen neben Eiweiß (essentielle Aminosäuren), Kohlenhydraten und Ballaststoffen, viele Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Zink, Mangan, Kupfer und B – Vitamine. Genau das Richtige für diese Jahreszeit.

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

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr