

BANANENSUPPE – einfach und lecker

geschrieben von Karin Knorr | 20. Juli 2023



Hallo meine Lieben, wer mir schon länger folgt, weiß, dass ich sehr achtsam mit Lebensmitteln umgehe. Ich bekam von meinem Nachbarn überreife Bananen und wollte daraus etwas zaubern. Beim Recherchieren fand ich eine Idee, die sich für mich spannend anhörte. Einige Zutaten hatte ich zu Hause, andere nicht. Also kreierte ich ein neues Rezept, welches auch mich überrascht hat.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 überreife Bananen
- 400 ml Kokosmilch
- 2 kleine Zwiebeln
- 4 EL Erdnussmus
- 300 ml Gemüsebrühe

Basics:

- 2 EL Rapsöl
- 1 Chili (alternativ Flocken)
- 1 TL Kurkuma, Salz & Pfeffer
- Minze (optional)
- Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone (alternativ etwas Zitronenessig)
- Kernmischung (optional)

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden, mit der ebenfalls geschnittenen Chili in Rapsöl andünsten. Die geschälten Bananen ebenfalls in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben. Mit Kurkuma bestreuen und kurz mit dünsten. Die Bananen mit der Gemüsebrühe, Kokosmilch und Zitronensaft ablöschen. Jetzt die Flüssigkeit kurz aufkochen und sie dann fünf Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zum Schluss wird das Erdnussmus untergerührt und püriert. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipps: Ich verwende selbstgemachte Gemüsepaste. Ebenso eine Chilipaste. Damit bekommt jede Speise ihren ganz besonderen Geschmack. Bananen nehme ich oft zum Süßen. Verarbeite sie in Pfannkuchen, Smoothie oder Bananenmilch. Auch Bananenbrot eignet sich super zur Resteverwertung.

Gesundheitstipps: Bananen sind reich an Kalium und Magnesium. Diese unterstützen die Herzgesundheit. Vitamine A, C, K und B-Vitamine unterstützen

unser Immunsystem. Bananen helfen auch die Verdauung zu regulieren, da der hohe Anteil Pektin das Wasser im Körper bindet. Sehr reife Bananen helfen bei Verstopfung. Zudem lindern sie Sodbrennen.

Ihr müsst die Suppe unbedingt probieren, ihr werdet begeistert sein. Ich freue mich über euer Feedback,

eure Karin

RHABARBER – Rheum Rhabarbarum

geschrieben von Karin Knorr | 20. Juli 2023



Hallo meine Lieben, gerade hat der Rhabarber Saison und ich habe in diesem Jahr besonders Lust, neue Rhabarber Rezepte auszuprobieren. Wer mich kennt, weiß, dass ich gern schaue, welches Gewächs haben wir vor uns, was hat es uns zu bieten, woher kommt es. Auf meinem alten Blog hatte ich schon einmal einen Artikel über Rhabarber veröffentlicht, den ich euch heute etwas überarbeitet präsentiere. RHEUM RHABARBARUM – Die Worte hören sich nach Hexerei an. Ganz so verkehrt liegen wir da gar nicht.

Rhabarber in der Vergangenheit

Vor langen Zeiten wuchs er in Asien als Gebirgskraut. Diese Pflanze diente gänzlich Heilzwecken. Ihr Wurzelstock ist so giftig, dass man das Wurzelpulver seit Jahrtausenden zur Behandlung von Darmparasiten, wie Amöbenruhr und bei Verstopfungen verwendete. In Asien ist die Pflanze seit Urzeiten in Gebrauch. In unserem Kulturkreis war der römische Militärarzt Dioscurides, der im ersten Jahrhundert nach Christus lebte, der erste, der ihn in seinen Schriften erwähnte. Der Rhabarber scheint dann in Vergessenheit geraten zu sein, denn die nächste Erwähnung findet sich erst im 13. Jahrhundert.

Rhabarber in der Heilkunde

Bald wurde das Pulver über die Seidenstraße von China nach Europa transportiert und zu sehr hohen Preisen verkauft. In den Kolonien der

Europäer war Rhabarberpulver unverzichtbar zur Behandlung tropischer Darmerkrankungen. Erst im 18. Jahrhundert wurde er als Heilkraut in Europa erwähnt.

Rhabarber in unserer Küche

Als Pflanze ist der Rhabarber in unserer heimischen Küche noch ziemlich neu. Er konnte sich erst im 19. Jahrhundert etablieren, da der Zucker preiswerter wurde und man den Rhabarber als Kompott essen konnte. Rhabarber ist perfekt geeignet, um ihn als Marmelade, Gelee oder Kompott einzulagern. Ihr könnt ihn auch einfrieren. Dazu solltet ihr ihn schälen und in Stücke schneiden. Rhabarber wird häufig zu Süßspeisen verarbeitet. Er schmeckt aber auch super zu Fisch, Fleisch oder in einem Risotto.

Gesundheitstipps

Neben den Vitaminen A, C und K bietet er unter anderem die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen. Allerdings enthält der Rhabarber auch Oxalsäure. Zu viel davon sollte man vermeiden, unsere Nieren werden es uns danken. Um den Oxalsäure Gehalt ein wenig zu senken, ist es gut, Sahne oder Pudding dazu zu essen. Das schmeckt sowie viel besser. Stimmt ihr mir zu? Kalziumreichen Lebensmittel machen ihn bekömmlicher, da die Oxalsäure dem Körper Kalzium entzieht. Die Blätter enthalten einen sehr hohen Anteil an Oxalsäure und sollen nicht verzehrt werden. Zudem hemmt die Pflanze die Eisenaufnahme und kann zu Nierensteinen und Gicht führen. Wer dazu neigt, sollte Rhabarber lieber liegen lassen. Der Medizinalrhabarber kommt in Pulverform, zum Beispiel bei Sodbrennen, zur Stuhlregulierung, bei Appetitlosigkeit, Magenkrämpfen und Lebererkrankungen zum Einsatz.

Weitere Tipps

Ist dir der Rhabarber zu sauer, kannst du ihn mit etwas Natron neutralisieren.

Ab Ende Juni (24.06. – der Johannistag) sollte der Rhabarber nicht mehr geerntet werden. Dann steigt der Oxalsäure Wert in der Pflanze. Es ist ratsam, ihn nicht mehr zu essen. Außerdem braucht die Pflanze zum Ende der Saison ausreichend Regenerationszeit und Kraft für eine ertragreiche Ernte im Folgejahr.

Was wisst ihr denn so alles über den Rhabarber, der übrigens ein Gemüse ist?

Ich freue mich auf eure Antworten,

eure Karin

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Buchweizenpfannkuchen

geschrieben von Karin Knorr | 20. Juli 2023



Hallo meine Lieben, ich bin gerade dabei, alte Rezepte neu zu gestalten. Dabei ist mir aufgefallen, dass ich euch diese leckeren Pfannkuchen noch gar nicht vorgestellt habe.

Zutaten für 4 Pfannkuchen:

- 1 Becher Buchweizenmehl
- 2 Becher Milch (eurer Wahl)
- 4 Eier
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- Prise Salz
- Joghurt, Früchte, Nüsse

Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Salz mit Milch und Eiern zu einem glatten Teig verrühren. Diesen etwa 15 Minuten stehen lassen. Danach noch einmal mit dem Schneebesen aufschlagen. In einer Pfanne mit etwas Öl ausbacken. Mit Joghurt, Früchten und Nüssen servieren.

Tipps: Wie ihr seht, benutze ich keinen Zucker. So könnt ihr die Pfannkuchen herzhaft oder süß genießen. Ihr könnt Apfelspalten unter den Teig rühren und danach ausbacken. Wenn ihr die Eier trennt und Eischnee kurz vor dem Backen unterhebt, werden die Pfannkuchen fluffiger. Nuss-Mus ist ebenfalls richtig lecker. Ihr könnt mir gern schreiben, wie ihr eure Pfannkuchen am Liebsten esst.

Gesundheitstipps: Buchweizen hat viele tolle Inhaltsstoffe. Buchweizen ist glutenfrei, liefert alle 8 essentiellen Aminosäuren, ist somit ein guter Eiweißlieferant, senkt den Blutzuckerspiegel, ebenso wirkt Buchweizen positiv auf den Cholesterinspiegel. Buchweizen bietet reichlich Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Kieselsäure und die Vitamine B1, B2, B3, Vitamin E sowie Spuren von Kupfer und Kobalt. Zusätzlich enthält Buchweizen weitere sekundäre Pflanzenstoffe wie Phenolsäuren und Phytinsäure.

Diese Buchweizen-Rezepte könnten euch auch interessieren: [Buchweizenbrot](#), [Knuspermüsli](#), [Buchweizenwaffeln](#)

Ich bin gerade richtig begeistert und hoffe, euch ein wenig inspiriert zu haben.

Bleibt gesund,

eure Karin

LINSEN DAL

geschrieben von Karin Knorr | 20. Juli 2023



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder einmal ein leckeres Linsengericht für euch. Linsen gehören zu meinen Lieblingen. Man kann so viele leckere Gerichte aus Ihnen zaubern. Dal ist ein Gericht aus Indien und kann mit allen Hülsenfrüchten zubereitet werden. Es gibt viele verschiedene Rezepte. Ich habe mich wieder für ein ganz einfaches entschieden. Alle Zutaten davon habe ich im Vorrat.

Zutaten für 4 Personen

- 300 g rote Linsen
- 400 g Tomaten aus der Dose (im Sommer gern frisch)
- 400 ml Kokosmilch

Basics:

- 1 Stück Ingwer
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Öl, je $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln, in einen Topf mit etwas Öl andünsten. Gewürze dazugeben und kurz rösten. Als Nächstes fügen wir Linsen, Tomaten und Kokosmilch hinzu und lassen es in etwa 25 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer noch einmal abschmecken.

Tipps: Dal könnt ihr als Hauptspeise oder als Beilage essen. Ich habe es zum Beispiel mit Reis serviert. Natürlich ist es auch lecker mit Fladenbrot.

Gesundheitstipps: Dal ist ein veganes Gericht, das unser Herz-Kreislauf-System unterstützt. Die Linsen im Dal senken den Cholesterin- sowie Zuckerspiegel, sind ballaststoffreich und bieten sehr viele Vitamine und Mineralstoffe. Dazu gibt es bereits einen Beitrag von mir. [Einfach hier klicken](#).

Ich hoffe sehr, euch gefällt dieses Gericht und ihr kocht es nach. Über Feedback freue ich mich natürlich.

Liebe Grüße,

eure Karin Knorr

OFENGEMÜSE mit Hummus

geschrieben von Karin Knorr | 20. Juli 2023



Hat sich Besuch angesagt? Möchtet ihr euren Lieben eine leckere Mahlzeit bereiten? Da habe ich etwas für euch. Gemüse aus dem Ofen. Letztens habe ich dieses zu Stäbchen geschnitten und mit Kindern aus dem Kindergarten als bunte Pommes gegessen. Zu dem Gemüse passen verschiedene Dips, Pasten oder Soßen. Wir haben heute Hummus dazu gegessen. Mh, das war lecker.

Zutaten für 4-6 Personen:

Verschiedene Gemüsesorten nach Saison und Geschmack

- Möhren
- Pastinaken
- Aubergine
- Paprika
- Süßkartoffeln
- Kartoffeln
- Tomaten
- schwarze Oliven
- Zwiebel und Knoblauch
- Öl

- Hummus ([Rezept hier](#))

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Verschiedene Gemüsesorten beliebig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Öl beträufeln und für 20-30 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Aus dem Ofen holen und salzen. Das fertige Gemüse mit dem Hummus servieren.

Tipps: Ihr könnt natürlich für mehr Geschmack Kräuter wie Rosmarin und Oregano verwenden.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Fingerfood mit Sour Cream](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Überrascht eure Kinder, Partner, Freunde...

Eure Karin