

RADIESCHEN TRIFFT TOMATE – Leckere Suppe

geschrieben von Karin Knorr | 8. Juli 2012



Zu meinen Leserinnen und Lesern gehören sehr viele, die ihre Rezepte austauschen. Früher wurden diese abgeschrieben oder kopiert. In der heutigen Zeit geht das sehr gut über soziale Netzwerke. Mit schönen Fotos werden Menschen aufgemuntert, die nicht so gern kochen oder es gibt Tipps, wie man etwas aufpeppen kann, damit es in die Rubrik gesund passt. Mir persönlich liegen solche Kontakte sehr am Herzen. Heute möchte ich euch Reni vorstellen. Sie ist Mutter zweier Kinder und gemeinsam kochen sie. In Ihrer Küche wird gezaubert, gekocht, gebacken, fotografiert, natürlich gegessen, mit Freunden oder auch nur in der Familie. Schaut einfach mal vorbei [in Reni's Hexenküche](#). Für Kochanfänger und auch Profis präsentiert sie liebevoll ihre Rezepte.

Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg reife Tomaten
250 g Radieschen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 kl. Zweig Rosmarin
1/4 l Gemüsebrühe
Salz
4 TL saure Sahne
Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

Tomaten waschen und vierteln, Stielansätze entfernen. Radieschen waschen und putzen. 200g Radieschen in feine Würfel schneiden, den Rest auf die Seite legen. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Radieschen-Würfel, Tomatenstücke, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Rosmarin hinzufügen. Mit der Brühe aufgießen. Aufkochen lassen und bei geringer Hitze für circa eine halbe Stunde auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Die Suppe passieren oder einfach nur pürieren und nochmals kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten geben wir einen Klecks Saure Sahne, einige

Radieschen-Scheiben und Basilikum hinzu.

Was euch noch interessieren könnte: Radieschen sind wahre Schlankmacher. Ihre Inhaltsstoffe regen Magen und Galle an und somit unseren Stoffwechsel. Die Tomate kann sich ebenfalls sehen lassen. Ihre Geheimwaffe ist unter anderem das Lycopin.

Mir hat es Freude gemacht, das Rezept von Reni nach zu kochen. Die Tomatensuppe bekam durch die Radieschen eine schöne Schärfe und war sehr lecker. Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin Knorr

LEICHTE KARTOFFELSUPPE mit 5 Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 8. Juli 2012



Bei diesem Wetter hier im Westen der Republik braucht man wieder etwas Warmes im Bauch. Gemüsesuppen sind da genau richtig und ziemlich schnell zubereitet. Heute habe ich für euch eine super einfache Kartoffelsuppe. Ihr benötigt wenige Zutaten, wenig Zeit und auch wenig Geld. So habt ihr etwas übrig für andere tolle Zutaten ☐ .

Zutaten für 2 Personen:

- 4 mittlere Kartoffeln
- 2-3 Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 dicke Scheibe Sellerie
- 1/2 Liter Gemüsebrühe (ich verwende meine selbstgemachte Brühe)
- Basics: Salz und Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Als Nächstes das Gemüse mit der Brühe köcheln bis es gar ist. Das dauert etwa 15-20 Minuten. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Hier kann man Majoran, Petersilie, Muskatnuss, Salz und Pfeffer aus der Mühle verwenden. Damit die Suppe sämiger wird, verwende ich den Kartoffelstampfer. Ich mag es jedoch, wenn die Suppe stückig ist.

Tipps: Ihr könnt die Suppe auch gern pürieren. Wenn ihr anderes Gemüse verwendet, bekommt ihr eine neue Suppe und etwas Abwechslung auf den Tisch. Zum Beispiel eignen sich Fenchel oder Paprika. Wer es scharf mag, darf gern mit Chili würzen. Ebenso kann diese Suppe mit Schmand oder Olivenöl aufgepeppt werden. Probiert es einfach aus.

Gesundheitstipps: Kartoffeln haben sehr viele tolle Nährstoffe. Unter anderem Kalium und Vitamin C. Kartoffeln sind basisch und neutralisieren den Körper. Ballaststoffe unterstützen unsere Verdauung. Kartoffeln machen satt und vermeiden Heißhungerattacken. Kartoffeln sind glutenfrei. Und das Beste, Kartoffeln kann man vielfältig einsetzen.

Hier findet ihr das Rezept zur selbstgemachten Gemüsebrühe:

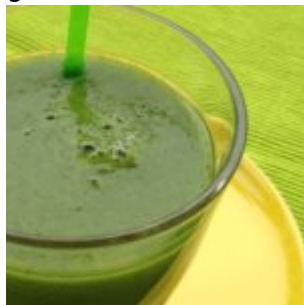
[FERMENTIERTE GEMÜSEBRÜHE – DIY](#)

Viel Freude beim Nachkochen und bleibt gesund,

eure Karin Knorr

SMOOTHIE – Power für Zwischendurch

geschrieben von Karin Knorr | 8. Juli 2012



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

SCHARFE SPARGELSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 8. Juli 2012



[Die Spargelsaison](#) ist eröffnet und überall gibt es frischen Spargel aus der Region. So dann am Wochenende auch bei mir. Auf der Suche nach einem passenden Rezept, bin ich auf diese spannende Version gestoßen, die ich natürlich wieder ein wenig abgewandelt habe. Eine weitere Variante mit Süßkartoffeln könnt ihr euch in meinem YouTube-Video ansehen.



Spargelsuppe – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

1 cm frischen Ingwer
1 mittlere Zwiebel
1 frische Chili
250 g Kartoffeln
1 Möhre
500 g Spargel
Saft 1/2 Zitrone
Öl zum Dünsten
1 Liter Gemüsebrühe
1 EL Curry, Salz, Pfeffer, Kräuter
Schmand

Zubereitung:

Zwiebel schälen, würfeln und ruhen lassen. Das übrige Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebel mit Ingwer und Chili darin glasig dünsten. Dann die Möhre, die Kartoffeln und den Curry dazugeben und ebenfalls etwa 5 Minuten mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zirka 10 Minuten köcheln lassen. Jetzt kommen der Spargel und der Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer (sparsam damit umgehen) dazu. Das Ganze wird jetzt weitere 10 Minuten bei kleiner Hitze gekocht. Mit dem Messer in die Kartoffeln und den Spargel stechen, um zu sehen, ob sie gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun kann serviert werden. Mit einem Löffel Schmand oder Saurer Sahne und Kräutern garnieren.

Tipps: Diese Suppe ist ziemlich scharf. Wer es milder mag, kann etwas Sahne untermischen oder weniger Chili nehmen. Die scharfen Gewürze in Kombination mit dem Spargel regen den Stoffwechsel an.

Dieses Rezept könnte euch ebenfalls interessieren: [Möhren-Ingwer-Süppchen](#)

Wie habt ihr Spargel am liebsten? Gern veröffentliche ich eure

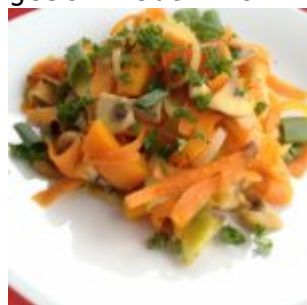
Spargelrezepte.

Ich freue mich auf eure Ideen,

eure Karin Knorr

GEMÜSEPFANNE – was der Kühlschrank so hergibt

geschrieben von Karin Knorr | 8. Juli 2012



Mir geht es oft so, dass ich von allem etwas im Kühlschrank habe, jedoch für das klassischen Gericht fehlt immer ein Teil. Hier ist einfach ein wenig Kreativität gefragt. Alle die es nicht mögen, „frei Schnauze“ zu kochen, bekommen von mir eine kleine Anleitung. Für alle anderen ist es eine kleine Inspiration. Wenn es schnell gehen oder anders aussehen soll, ist ein Sparschäler von Vorteil. In Streifen geschnittenes Gemüse, zum Beispiel eine Möhre, wird schneller gar.

Zutaten für 2 bis 4 Personen:

2 große Möhren
1 große Paprikaschote
2 Tomaten
1 mittlere Zwiebel
1 Petersilienwurzel
1 Handvoll Champignons
Öl zum Andünsten
1 Handvoll Kräuter
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Die Zwiebel in Ringe schneiden und ruhen lassen. Die Möhren mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote würfeln. Ebenso die Tomaten und die Pilze. Jetzt kommt etwas Öl in eine Wokpfanne (eine andere tut es auch). Dann die Zwiebel zirka 2 Minuten andünsten. Jetzt kommen nach und nach die Möhren, die Petersilienwurzel, die Paprika und Champignons dazu. Immer schwenken oder rühren. So etwas 5 Minuten vor Schluss die Tomaten

zu den restlichen Zutaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern garnieren.

Tipp: Hier könnt ihr jedes beliebige frische Gemüse verwenden. Den Geschmack kann man mit etwas Schmand oder einem Flöckchen Butter verfeinern. Hierzu schmecken Kartoffeln oder Reis. Am Abend ein schönes Stück Fleisch oder Fisch dazu. Natürlich ist dieses Gericht auch ohne Beilagen lecker.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gemüsepuffer, Shakshuka](#)

Viel Spaß beim Nachkochen,

eure Karin