

EIWEISSBROT – mit Gemüse

geschrieben von Karin Knorr | 19. Oktober 2022



Hallo meine Lieben,

nach einer längeren Pause gibt es wieder neue Rezepte von mir hier auf dem Blog. Natürlich wurde im Hause KNORR gekocht, gebacken und auch verschiedene Rezepte ausprobiert. Wie ihr mich kennt, darf die Zutatenliste nicht zu lang sein und es sollten auch Lebensmittel verwendet werden, die man noch bei anderen Gerichten verbrauchen kann. Heute zeige ich euch ein sehr einfaches Brot ohne Mehl. Hierfür benötigt ihr folgende

Zutaten:

- 150 g Gemüse (ich hatte Zucchini)
- 500 g Magerquark
- 300 g feine Haferflocken
- 200 g Haferkleie (oder feine Haferflocken)
- 2 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 2 Eier
- 1 TL Salz

Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen. Gemüse grob reiben, mit Quark, Eiern und Salz vermischen. Dann Hafer und Backpulver hinzugeben und gut vermengen. Eine Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Die Masse hineinfüllen und etwas ruhen lassen. Im unteren Drittel des Backofens auf einem Rost etwa 45 Minuten backen.

Tipps: Ihr könnt auch hier wieder experimentieren. Eventuell Nüsse verwenden. Oder ihr nehmt 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. Die Haferflocken haben neben den Ballaststoffen auch viel Zink. Das Brot ist kohlenhydratarm und eiweißreich. Haferflocken sind glutenfrei. Ihr könnt auch mit Buchweizenmehl variieren. Durch den niedrigen Glyx ist dieses Brot besonders vorteilhaft für Diabetiker.

Dieser Aufstrich würde gut zum Brot passen: [Veganer Kichererbsen-Aufstrich](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr probiert dieses Rezept aus. Schreibt mir in die Kommentare, wie es euch gelungen ist. Ich freue mich über euren Feedback.

Bis bald,

eure Karin

PFANNENBROT – einfach und lecker

geschrieben von Karin Knorr | 19. Oktober 2022



Meine Lieben, heute habe ich wieder ein richtig leckeres Gericht für euch. Ihr könnt die Brote in der Pfanne oder im Ofen backen.

Die Zutaten für den Teig:

- 100 ml lauwarmes Wasser
- 100 ml lauwarme Milch
- 100 ml Öl
- 1 Würfel Hefe
- 1 Päckchen Backpulver
- 800 g Dinkelvollkornmehl (evtl. etwas mehr)
- 200 g Quark
- 1 TL Salz
- Butter und Petersilie

Zubereitung:

Zuerst die Hefe in warmer Milch auflösen und 20 Minuten ruhen lassen. Dann die Zutaten für den Teig mit der Flüssigkeit vermengen. Das Mehl hierbei nach

und nach unterkneten, bis ein geschmeidiger Hefeteig entstanden ist. Diesen mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen. Nach der Gehzeit den Teig zu gleich großen Bällchen formen und flach (5 mm) drücken. Weitere 10 Minuten gehen lassen. Nun in einer Pfanne ohne Fett je Seite etwa 2 Minuten braten. Danach mit Butter einpinseln und mit Petersilie bestreuen.

Tipps: Wer das Brot nicht in der Pfanne braten möchte, kann kleine Brötchen formen, sie mit Eigelb bepinseln und bei 170 Grad Ober-/Unterhitze etwa 15-20 Minuten backen. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr mit Gewürzen im Teig experimentieren. Oder ihr befüllt sie mit Käse und Schnittlauch, auch super lecker. Die Brote eignen sich auch gut für unterwegs. Ihr könnt auch einen Teil im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag backen.

Viel Freude beim Nachbacken.

Eure Karin

EIWEISSBROT – ganz einfach zubereitet

geschrieben von Karin Knorr | 19. Oktober 2022



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

VOLLKORNBROT ohne Hefe gebacken

geschrieben von Karin Knorr | 19. Oktober 2022



Heute habe ich ein weiteres Brot für euch. Es ist einfach zubereitet und schmeckt super lecker.

Zutaten:

- 500 g Vollkornmehl
- 130 g Sonnenblumenkerne
- 4-5 EL Leinsamen (in Wasser eingeweicht)
- Salz
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 2 EL Essig

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. Dann 500 ml Wasser dazugeben und mit einem Holzlöffel gut verrühren. Backpapier in eine Backform geben und den Teig darin verteilen. Die Form in den kalten Ofen stellen. Diesen auf 200 Grad stellen und 60 Minuten backen.

Tipps: Damit Abwechslung in euer Brot kommt, könnt ihr statt Sonnenblumenkerne gern Nüsse, Flocken oder Granola verwenden. Ich bewahre das Brot in Backpapier und Geschirrtuch gewickelt auf. Wer nicht das ganze Brot essen kann oder möchte, kann es in Scheiben einfrieren und bei Bedarf auftauen.

Gesundheitstipps: Vollkornmehl enthält hauptsächlich Kohlenhydrate. Weitere wichtige Nährstoffe sind die B-Vitamine und Vitamin E, die Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Zink, Selen und Kalium sowie sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Granola](#), [Kürbisbrot](#) [Buchweizenwaffeln](#)

Ich hoffe, ihr habt Freude an diesem Rezept, backt es nach und berichtet in den Kommentaren. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Menemen

geschrieben von Karin Knorr | 19. Oktober 2022



Heute zeige ich euch eine neue Frühstücksidee. Als ich noch zu Hause bei meinen Eltern wohnte, gab es dieses Rührei im Sommer mit frischen Tomaten recht oft. Bei meinen türkischen Freunden gibt es Menemen zum ausgiebigen Frühstück oder Brunch. Ich habe es jetzt wieder öfter auf meinem Tisch, weil es einfach lecker ist.

Zutaten für 4 Personen:

- 4-5 Eier
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 grüne Spitzpaprika
- 1 Dose Tomaten
- Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse kleinschneiden. Etwas Öl in die Pfanne geben und Zwiebeln sowie Paprika darin kurz anbraten. Als Nächstes kommen die Tomaten dazu. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Jetzt bekommen die Eier ihren Auftritt und gesellen sich zu der Paprika-Tomaten-Mischung. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und so lange rühren und braten, bis die Eier vollkommen gar sind. Es kann serviert werden.

Tipps: Ich garniere immer mit Petersilie und Chili. Wenn ihr andere Gemüsesorten lieber esst, könnt ihr diese gern verwenden. Dann ist es halt ein ganz anderes Rezept. Jedoch genauso lecker.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelette](#), [Quinoa-Pfannkuchen](#)

Ich hoffe, euch gefällt auch dieses Rezept und freue mich über euer Feedback. Alles Liebe wünsche ich euch,

eure Karin Knorr