

CHILI SIN CARNE mit Süßkartoffeln und Quinoa

geschrieben von Karin Knorr | 1. April 2021



Meine Lieben, möchtet ihr in diesem Jahr auch weniger Fleisch essen? Ich habe für euch ein super leckeres Gericht, dass einfach und schnell zubereitet ist. Es benötigt wenige Zutaten und lässt sich gut in den Arbeitsalltag integrieren. Seht selbst.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 große rote Paprika
- 300 g Bohnen eurer Wahl
- 200 g Quinoa, ungekocht
- 400 g stückige Tomaten (Basic)
- 1 EL ÖL (Basic)
- 1 Zwiebel (Basic)
- 500 ml [Gemüsebrühe DIY](#) (Basic)
- Salz, Pfeffer, Chili, Majoran, Kreuzkümmel (Basics)
- Saft einer Zitrone
- 4 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

Bohnen abtropfen lassen. Zwiebel und Süßkartoffeln schälen, Paprika entkernen. Alles würfeln und in einem Topf mit Öl anschwitzen. Quinoa und Tomaten in den Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen. Alles gut verrühren. Chili ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann die Bohnen dazugeben und nochmals bei niedriger Temperatur 5 Minuten durchziehen lassen. Chili sin Carne mit Salz, Pfeffer und den übrigen Gewürzen sowie Zitronensaft abschmecken und mit Vollkornbrot servieren.

Tipps: In meinem Video habe ich dicke und Kidneybohnen verwendet. Nina mag die grünen Bohnen. Ihr könnt die Süßkartoffeln auch gegen normale Kartoffeln tauschen und gebt etwas Ananas hinzu. So bleibt dieses Chili süß und scharf. Mir gefällt diese Kombination sehr gut. Ich koche immer die doppelte Portion, so habe ich auch noch eine weitere Mahlzeit für den übernächsten Tag.

Im Video sprechen wir auch über Nachhaltigkeit. Wir haben geschaut, wo die

Süßkartoffeln herkommen. Unsere kamen aus Peru. In Deutschland werden auch schon Süßkartoffeln angebaut. Ich werde weiter darauf achten. Ich habe auch gesehen, dass man sich Keimlinge selbst züchten kann. Wer einen Garten oder eine große Terrasse besitzt, kann sich Süßkartoffeln auch selbst anbauen. An Stelle von Quinoa könnt ihr auch Buchweizen oder Hirse verwenden. So kommt alles aus der Region.

Gesundheitstipps: Dieses Chili ist basisch, gibt innere Wärme und unterstützt somit unser Immunsystem. Quinoa ist meines [Erachtens ein Superfood. Dies könnt ihr hier im verlinkten Beitrag nachlesen](#). Weniger Fleisch zu essen, ist für unseren Körper und ganz besonders für Herz und Nieren zu empfehlen.

Diese Quinoa-Rezepte könnten euch auch gefallen: [Salat, Porridge, Beilage](#)

Ich wünsche euch eine schöne Zeit und bleibt gesund.

Eure Karin

P.S. Wenn ihr dieses oder meine anderen Rezepte nachkocht, freue ich mich über euer Feedback oder Foto, die ihr auf Instagram posten und mit [#mitknorffit](#) verlinkt.

Möhren-Süßkartoffel-Suppe

geschrieben von Karin Knorr | 1. April 2021



In diesem Jahr kann man sich gar nicht an das „Winterwetter“ gewöhnen. Es ist einfach zu warm und zu nass. In meinem Umfeld sind so viele erkältet. Mich hat es auch erwischt. Da kommt eine Gemüsesuppe gerade richtig. Meine Möhrensuppe hat es in sich, Chili und Ingwer heizen richtig ein. Diese Zutaten hatte ich noch zu Hause, schaut selbst

Zutaten (reicht für 4-5 Personen):

- 10 große Möhren

- 3 große Süßkartoffeln
- 1 große Gemüsezwiebel (Frühlingszwiebeln)
- 3 cm Ingwer, Chili
- Knoblauch
- Gemüsebrühe
- Pfeffer, Salz zum Abschmecken

Zubereitung:

Alle Zutaten waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einen Topf Öl geben und darin Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili andünsten. Süßkartoffeln und Möhren dazugeben und weitere 2 – 3 Minuten dünsten. Jetzt mit Gemüsebrühe ablöschen und auffüllen, etwa soviel, dass alles fingerbreit bedeckt ist. 20 – 25 Minuten köcheln lassen. Wenn alles gar ist (Messerprobe) dann stampfen oder pürieren, servieren und mit Petersilie garnieren.

Tipp: Bei dieser Suppe geht nichts schief. Man kann hier seine Fantasie walten lassen. Mehr Süßkartoffeln oder noch normale Kartoffeln dazu geben. Chili und Knoblauch geben der Suppe eine ganz andere Richtung. Nachwürzen würde ich auf dem Teller. Mir hat die Suppe richtig gut geschmeckt.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Hokkaidosuppe](#)

Viel Freude beim Nachkochen

Eure Karin Knorr

TOMATEN – SALSA

geschrieben von Karin Knorr | 1. April 2021



In der letzten Woche war ich auf ein Sommerfest eingeladen. Das Motto lautete „Eine kulinarische Reise durch die Welt“. Da waren doch Salsa und Nachos das richtige Mitbringsel. In Mexiko wird Salsa reichlich auf und in Mais-Tortillas genossen. Und sie ist recht schnell und unkompliziert zuzubereiten. Uns hat sie sehr geschmeckt.

Zutaten:

- 2 Tomaten

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 grüne Chili
- 1 EL Limettensaft
- Basics: Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Alles in eine Schüssel geben und mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp: Zum Verfeinern könnt ihr Petersilie oder etwas Koriander hinzugeben.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Tomatensuppe](#)

Viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

SAMBAL OELEK

geschrieben von Karin Knorr | 1. April 2021



In der letzten Woche haben wir asiatisch gekocht und mir hat es so sehr geschmeckt, dass ich hier einige Gerichte vorstellen möchte. Sie sind recht einfach nachzukochen und frei von jeglichen Zusatzstoffen. Ich mag es gerne scharf und aus diesem Grund passt Sambal Oelek gut in meine Küche.

Zutaten:

5-10 rote frische Chilischoten (ca. 250 g)
 1 kleine rote Zwiebel
 etwas Wasser zum Ablöschen
 Salz und Pfeffer zum Abschmecken
 Öl zum Anbraten
 1-2 TL Ahornsirup

Zubereitung:

Zwiebel schälen, Chili von den Stielen befreien. Beides klein hacken. Öl in

der Pfanne erhitzen, Zwiebel dazugeben, solange bis sie leicht braun werden (immer umrühren) mit Ahornsirup ablöschen. Jetzt kommen die Chilistückchen dazu. Kurz anrösten und mit Wasser ablöschen. Dieses so lange einkochen, bis kaum Flüssigkeit vorhanden ist. Das dauert ungefähr 15 Minuten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig ist die Paste. Man kann das Ganze jetzt noch pürieren. Ich mag es lieber grob.

Tipps: Sambal Oelek passt gut in die asiatische Küche, zu Gemüse und Fleisch. Die kleinen, roten, scharfen Früchtchen werden gern zum Würzen von Speisen genommen. Darüber hinaus sind sie durch ihre entzündungshemmende Wirkung wahre Gesundheitsbringer.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Tomatenpesto](#), [Ajvar](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr