

KNUSPERMÜSLI aus Buchweizen und Haferflocken

geschrieben von Karin Knorr | 26. August 2019



Hallo meine Lieben, Granola oder Knuspermüsli gehört bei mir auf jeden Joghurt oder Quark mit Früchten. Ich verwende es als Boden für kleine Törtchen, im Brot oder auch als Topping auf leckeren Gemüsesuppen. Heute zeige ich euch ein weiteres Rezept zum Knuspermüsli:

Zutaten für ein 1 Blech:

- 100g Buchweizen
- 100g Haferflocken
- 35g Sonnenblumenkerne
- 40g Mandeln (Blätter und gehackt)
- 25g Kokoschips
- 50g Trockenfrüchte (ich habe Cranberries und Rosinen verwendet)
- 2 gehäufte TL Kokosöl
- 2 TL Zimt
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Zuerst den Ofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen. Die Zutaten, außer die Trockenfrüchte, miteinander vermengen. Das Kokosöl erhitzen und unter die Zutaten rühren. Alles mit etwas Zimt und Salz verfeinern.

Dann die Masse auf ein mit Backpapier belegtem Blech verteilen und in den Ofen geben. Etwa 15 Minuten backen. Zwischendurch wenden, damit das Granola gleichmäßig gebacken wird.

Zum Schluss die gehackten Trockenfrüchte unterheben und das Müsli abkühlen lassen. In ein luftdicht verschließbares Gefäß geben, so ist es mindestens 14 Tage haltbar.

Tipps: Für das Knuspermüsli könnt ihr gern Zutaten nach eurer Wahl nehmen. Auch könnt ihr Trockenfrüchte eurer Wahl dazu fügen oder diese ganz weg lassen.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Knuspermüsli mit Kürbis](#)

Welches sind eure Lieblingszutaten? Schreibt mir gern in die Kommentare.

Viel Freude beim Nachmachen und liebe Grüße

eure Karin Knorr

GLUTENFREIER FLAMMKUCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 26. August 2019



Hallo meine Lieben, aus unseren Gesprächen kann ich entnehmen, dass ihr immer mehr auf der Suche nach Alternativen zu herkömmlichen Mehlen seid. Auch wollt ihr weniger Kohlenhydrate essen. Ich finde diese Themen sehr spannend und freue mich, neue Rezepte zu entwickeln oder auszuprobieren.

Heute habe ich ein tolles Rezept für euch. Passend zur Jahreszeit gibt es Federweißer und einen Flammkuchen. Ich hatte neulich Leinmehl sowie Sonnenblumenmehl gekauft. Diese Mehle verwendete ich für den Teig und ich kann euch sagen, das Ergebnis hat mich begeistert.

Dieser Flammkuchen ist kohlenhydratarm, ballaststoff- und proteinreich sowie voller Vitalstoffe.

Zutaten für 2 Personen

für den Teig:

- 55g Sonnenblumenmehl
- 55g Leinmehl
- $\frac{1}{2}$ TL Leinsamen
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 3 TL Olivenöl
- Salz

Zutaten für den Belag:

- 3-4 Scheiben Rohschinken (optional)
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Frischkäse

- 3-4 Stängel Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft). Leinsamen im Wasser quellen lassen, so binden sie den Teig besser und sind bekömmlicher. Die trockenen Zutaten vermengen, dann das Wasser und Öl langsam unter das Mehl kneten. Den Teig abgedeckt etwas ruhen lassen.

Petersilie fein hacken und mit Salz und Pfeffer unter den Frischkäse rühren. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Nun den Teig dünn ausrollen und mit Frischkäse sowie Zwiebelringen belegen. Ich habe bei diesem Flammkuchen noch etwas Schinken verwendet.

Der Flammkuchen kommt jetzt für etwa 25-30 Minuten in den Ofen. Servieren und Genießen.

Tipps: Bei diesem Rezept könnt ihr wieder sehr kreativ sein. Die Mehle könnt ihr gern austauschen. Buchweizenmehl gehört zu meinen Lieblingen. Ich mag den Geschmack sehr. Den Belag könnt ihr gern variieren. Schmand schmeckt auch sehr lecker. Räucherlachs ist auch eine tolle Idee. Diesen würde ich jedoch erst kurz vor Ende der Backzeit auf den Flammkuchen legen, damit er nicht austrocknet.

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

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin Knorr

GNOCCHI MIT PAK CHOI – Resteverwertung

geschrieben von Karin Knorr | 26. August 2019



Hallo meine Lieben, ihr sucht Ideen, wie ihr Reste aus eurem Kühlschrank oder eurer Vorratskammer zu einem leckeren Gericht zaubern könnt, dann habe ich heute wieder etwas für euch. In meinem Kühlschrank fand ich noch Gnocchi und 2 kleine Pak Choi. Tomaten, Chili und Knoblauch gehören zu meinen Basics. Daraus zaubere ich in kurzer Zeit eine leckere Gemüsepfanne.

Zutaten für 2 Personen:

- etwa 200 g Gnocchi
- 2 Pak Choi
- 1 Risse Party Tomaten
- etwa 60 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe, 1 Frühlingszwiebel
- Petersilie
- Salz, Pfeffer, Chili
- optional Zitrone

Zubereitung:

Gemüse schneiden, Käse grob raspeln. Zwiebel, Knoblauch und die Stiele vom Pak Choi anbraten. Chili und Tomaten dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei niedriger Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Blätter und Gnocchi in das Tomaten-Sugo geben. Das ganze nochmals 5 Minuten köcheln. Jetzt anrichten und mit Parmesan und Petersilie servieren.

Tipps: Statt Pak Choi könnt ihr auch Mangold oder Spinat verwenden. Wer keinen Parmesan zur Hand hat, könnte Schmand, Saure Sahne oder Creme Fraiche verwenden. Wir haben noch eine Scheibe Zitrone mit gebraten. Diese gibt dem Gericht eine frische Note.

Diese Rezepte könnten auch interessant für euch sein: [Gnocchi mit Pesto](#), [Leckerer Salat aus Gnocchi](#)

Ich freue mich auf euer Feedback und wünsche euch eine schöne Zeit

eure Karin Knorr

SOMMER-REMOULADE ohne rohe Eier

geschrieben von Karin Knorr | 26. August 2019



Hallo meine Lieben, ich höre so oft, dass ihr gern Remoulade esst. Viele von euch meinen, sie ist ungesund. Aus diesem Grund verzichtet ihr auf diese leckere Soße. Ich dachte mir, ich entwickle ein Rezept für euch, dass zur

gesunden Ernährung passt und einfach zubereitet ist.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Eier (gekocht)
- 2 TL Senf
- ca 100 ml Öl
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Essig
- 3 kleine Gewürzgurken
- 1 TL Kapern (optional)
- 1 TL Sardellen (optional)
- 1 Frühlingszwiebel oder Schnittlauch
- 2 EL Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Eigelbe aus den gekochten Eiern in ein hohes Gefäß tun. Alle restlichen Zutaten ganz klein hacken oder schneiden. Die Eier mit dem Pürierstab cremig rühren. Nun Schluck für Schluck das Öl hinzufügen und weiter pürieren bis ihr eine cremige bis flüssige Konsistenz habt. Als nächstes kommen Senf, Zitrone und Essig hinzu. Jetzt könnt ihr entscheiden, ob ihr die restlichen Zutaten nur unterheben oder ebenfalls pürieren möchtet. Ich habe sie nur untergehoben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps: Wenn ihr Sardellen und Kapern verwendet, braucht ihr kaum noch würzen. Mit dem Öl könnt ihr die Konsistenz variieren. Ich habe für mich Olivenöl gewählt. Etwas neutraler im Geschmack wäre Rapsöl. Bei dem Essig könnt ihr auch nach eurem Geschmack gehen. Die Remoulade schmeckt am nächsten Tag viel besser, weil sie dann gut durchgezogen ist.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [verschiedene Dips und Soßen](#)

Ich hoffe, ihr habt Freude mit diesem Rezept. Schreibt mir doch, wie euch die Remoulade gelungen ist.

Habt eine schöne Zeit und lasst es euch gut gehen

eure Karin

SHAKSHUKA – afrikanische Eierspeise

geschrieben von Karin Knorr | 26. August 2019



Hallo meine Lieben,

heute gibt es wieder ein Rezept von mir, dass ich schon seit Jahren zubereite. Es kommt in meinen Kursen super an, jeder will das Rezept und so präsentiere ich es euch hier auf meinen Blog. Natürlich gibt es auch eine Schritt-für-Schritt-Anleitung auf meinem YouTube-Kanal. Shakshuka hat viele interessante Geschichten zu erzählen. Ist eine Spezialität der israelischen und nordafrikanischen Küche. Diesem leckeren Gericht wird nachgesagt, dass es ein Kateressen, Familiengericht und Liebeserklärung in einem ist. Probiert es aus und berichtet mir, was es für euch ist.

Zutaten für 2 Personen

- 2 rote Paprika
- 1 Dose Tomaten (400 g, natur)
- 4 Eier
- Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikagewürz
- Meersalz und Pfeffer
- Feta optional
- Avocado optional
- Hummus optional

Zubereitung:

Die Paprika würfeln und in einer Pfanne im Öl etwa 5 Minuten andünsten. Anschließend Tomaten sowie die Gewürze hinzufügen und für 15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie hacken, den Käse zerbröseln und die Avocado in Scheiben schneiden.

In die Tomatensauce 4 Mulden drücken und die Eier in die Mulden geben und das Eiweiß vorsichtig in die Sauce rühren. Eigelb ganz lassen. Die Eier etwa 10 Minuten, abgedeckt, bei mittlerer Hitze stocken lassen. Vor dem Servieren mit Petersilie und Feta bestreuen. Dann auf 2 Teller mit der Avocado und dem Hummus anrichten.

Tipps: Ihr könnt dieses Shakshuka nach eurem Geschmack zubereiten. Ich liebe

es ein wenig scharf und verwende sehr gern Chili. Auch Oliven mit zu den Tomaten geben, gibt dem Gericht eine ganz andere Note. Wer Hummus nicht mag, kann die Kichererbsen im Ofen rösten und über das Shakshuka streuen. Ihr habt somit eine ausgewogene Mahlzeit mit allen Nährstoffen. Wer es mag, kann dazu Wraps oder Fladenbrot essen.

Dieses leckere Gericht könnten euch auch gefallen: [Piroggen mit Sauerkraut-Füllung](#)

Ich wünsche euch eine schöne Zeit und viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr