

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Quinoa-Porridge

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2019



Über Frühstück gibt es so viele verschiedene Meinungen. Die einen meinen, es wird überbewertet und raubt uns am Morgen die Energie. Die anderen sagen, Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag. Für mich gilt „ohne Frühstück, ohne mich“. Eine Reportage zeigte einmal auf, dass die ältesten Menschen, also die über 100 Jahre alt sind, immer etwas zum Frühstück essen. Hier müsst ihr für euch selbst entscheiden, ob ihr mit oder ohne aus dem Haus gehen wollt. In meiner Frühstücksreihe findet ihr abwechslungsreiche Ideen, wie ihr euer Frühstück gestalten könnt. Heute gibt es ein Quinoa Frühstück. Hierfür benötigt ihr nur wenige

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Tassen Quinoa
- 1 Tasse Kokosmilch
- 2 EL Walnüsse
- 1 EL Kokosblütenzucker
- je 1 TL Kakao, Zimt, Vanille, Kurkuma, Ingwer
- 1 Banane

Zubereitung:

Quinoa gründlich unter fließendem Wasser abspülen. In einem Topf ein Teil Quinoa und zwei Teile Wasser kurz aufkochen und dann bei kleiner Hitze quellen lassen, bis kein Wasser mehr zu sehen ist. Als Nächstes Milch und Gewürze zugeben und weiter köcheln lassen, bis ein cremiger Brei entsteht. In der Zwischenzeit die Nüsse rösten, mit dem Kokosblütenzucker karamellisieren und beiseitestellen. Die Bananen können auch leicht angebraten werden. Schon kann angerichtet werden.

Tipps: Ich bereite so ein Frühstück immer vor. So habe ich am Morgen mehr Ruhe, meinen Brei zu genießen. Die Banane könnt ihr durch Obst der Saison ersetzen. Auch bei der Milch könnt ihr variieren.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Hirsebrei mit Äpfeln](#), [Smoothie](#)

Nun wünsche ich euch einen guten Start in den Tag und viel Freude beim Probieren,

eure Karin Knorr

QUINOA- das Korn der Inkas

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2019



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder einen interessanten Beitrag für euch, den ich 2012 auf meinem alten Blog veröffentlicht hatte. Damals habe ich zum ersten Mal mit meiner Familie Quinoa gegessen. Jetzt gibt es schon einige leckere Rezepte hier auf meinem Blog. Viel Spaß beim Stöbern:

Beitrag vom 09.04.2012 : Gestern habe ich meiner Familie ein neues Rezept serviert. Da Quinoa das erste Mal auf unserem Tisch stand und ich auf die vielen Fragen hin recherchierte, meinte mein Sohn, ich solle doch einen Artikel darüberschreiben. Diese Idee greife ich hiermit auf.

Quinoa gehört neben Amarant zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Seit ungefähr 6000 Jahren gehört Quinoa zu den Hauptnahrungsmitteln der Inkas und galt als Wundermittel für Kraft und Gesundheit. Schon damals wurde dem Korn eine große heilende Wirkung zugesprochen. Die Spanier fürchteten sich vor dieser Kraft und meinten, die Inkas zu schwächen, wenn sie den Anbau von Quinoa verbieten. Nur mutigen Bauern ist es zu verdanken, dass das Korn der Inkas nicht in Vergessenheit geriet. In Europa blieb Quinoa bis ins 20. Jahrhundert hinein nahezu unbekannt.

Gebällte Kraft an Nährstoffen

Das wohlschmeckende, leicht nussige Korn hält immer mehr Einzug in die gesunde Küche. Es wird gekocht wie Reis und ist eine gute Alternative für eine ausgeglichene und nährstoffreiche Ernährung. Besonders für Menschen, die an Zöliakie leiden, ist Quinoa bekömmlich, da das Korn glutenfrei ist. Auch in der vegetarischen Küche gewinnt Quinoa immer mehr an Bedeutung. Der Mineralstoffgehalt von Quinoa schlägt den unserer üblichen Getreidesorten um Längen. Der hohe Anteil an Eisen, Zink und Kalzium sowie B-Vitamine und Vitamin E verbunden mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestätigen den Glauben der Inkas, das ihr Korn ein Wundermittel für Kraft und Gesundheit ist.

Afrikanisches Gemüsequinoa

Rezept aus der „[Lauf-Diät](#)“ *Das Kochbuch* von Dr. Feil und Herbert Steffny

Zutaten für 2 Personen

- 140 g Quinoa
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Tofu
- 1 gelbe Paprikaschote
- 150 g Champignons
- kleine Dose Tomaten
- Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Paprikapulver, 1 EL Hefeflocken, Chilipulver, 1 EL Olivenöl
- frische Petersilie gehackt

Zubereitung

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden und 5 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Tofu und Paprika in Streifen schneiden, Pilze vierteln. Jetzt das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, Tofu, Paprika und Pilze hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Nun kommen die Tomaten mit dem Saft hinzu. Das ganze 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Quinoa unterheben und mit Petersilie garnieren.

Tipps: Ich hatte gestern keinen Tofu mehr und habe alternativ Hähnchenbrust verwendet. Uns hat es sehr gut geschmeckt. Quinoa kann man sehr vielseitig verwenden. Zum Beispiel als Beilage (alternativ zum Reis), als herzhaften Auflauf oder als süßes Pfannengericht bereichert er unseren Speiseplan.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Quinoa – Sommersalat](#), [Quinoa – Pfannkuchen](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren,

eure Karin Knorr

PASTA AN LINSENBOLOGNESE – vitalstoffreich & lecker

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2019



Wenn es Nudeln gibt, dann setzte bei mir quasi der Verstand aus. Ich musste mich echt zusammenreißen, nicht zu viel davon zu essen. Mit etwas Training zum Beispiel pro Portion nur 100 g Pasta kochen, langsamer essen oder sich auf eine zweite Portion am nächsten Tag freuen, kann man dieser Nudelsucht entgegenwirken. Versteht ihr, was ich meine? Heute habe ich für euch ein gesundes, leckeres, veganes und vitalstoffreiches Pasta-Gericht. Wir ersetzen das Fleisch durch Belugalinsen. Durch diese Kombination habt ihr alle Nährstoffe in einer Portion.

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Pasta (Spaghetti oder Orecchiette)
- 1 Tasse Belugalinsen
- 2 Knoblauchzehen
- Suppengrün (1 Möhre, etwas Knollensellerie, Lauch oder Zwiebel, Petersilie)
- 1 Dose Tomaten (400g)
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Wasser
- je 1 TL getr. Oregano und Thymian
- Öl, Salz, Pfeffer, Chili
- Parmesan (optional)

Zubereitung:

Die Linsen waschen und bissfest kochen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Möhre und Sellerie grob zerkleinern. Zwiebel, Möhre, Sellerie in Öl kurz anbraten, dann Knoblauch und Tomatenmark dazu geben. Mit Tomaten und Wasser ablöschen. Nun Kräuter und Gewürze zufügen. Die Sauce bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Linsen und gehackte Petersilie in die Sauce einrühren und einige Minuten ziehen lassen. Die Nudeln zubereiten und mit der Sauce sowie einigen Streifen Parmesan servieren.

Tipps: Ihr könnt gern das Gemüse mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Verwendet dann etwas weniger Wasser. Ich mag es sehr gern scharf. Daher darf Chili nicht fehlen. Ich koche mir hier immer die doppelte Portion, somit kann ich am nächsten Tag noch einmal davon essen. Vielleicht mit einer anderen Nudelsorte. Möchtet ihr lowcarb essen, verwendet doch Linsennudeln.

Diese Pasta-Gerichte könnten euch auch gefallen: [Nudelsalat mediterran](#), [Pasta mit Kürbisgemüse](#)

Welches sind denn eure Lieblings-Pasta-Gerichte? Schreibt mir gern in die Kommentare. Guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr

GUACAMOLE

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2019



Heute zeige ich euch einen ganz einfachen Dip. Für alle, die [Avocado mögen](#), ist die Guacamole genau das richtige.

Zutaten:

- 1 Avocado
- 2 EL Tomatensalsa ([Rezept hier](#))
- 2 EL Zitronensaft
- Basics: Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für die Guacamole verwenden wir eine reife Avocado. Das Fruchtfleisch auslösen und mit der Gabel zerdrücken. Als Nächstes die Salsa unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diesen Dip kann man zu Gemüse, Brot oder Nachos essen.

Tipps: Bereitet mehrere Dips vor und habt eine leckere Mahlzeit. Falls ihr keine Salsa als zweiten Dip haben möchtet, verwendet einfach eine Tomate, kleine Zwiebel, eine Knoblauchzehe und Kräuter.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Fingerfood, Party](#)

Ich wünsche euch viel Freude mit diesem Rezept,

eure Karin Knorr

SUPER BOWL – Fingerfood für eine perfekte Party

geschrieben von Karin Knorr | 20. Februar 2019



In wenigen Tagen gibt es den Super Bowl. Wir haben für euch einige leckere Gerichte für die perfekte Party zubereitet. Häufig werden Burger, Chicken Wings, Nachos und Hot Dogs gereicht. Heute gibt es für euer Buffet weitere leckere Snacks.

Zwiebelringe mit Käse aus dem Backofen

Zutaten:

- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Ei, Salz und Pfeffer
- 50 g geriebenen Parmesan
- 50 g geriebener Gouda

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Zwei Schüsseln vorbereiten. In die erste kommt das Ei mit Salz und Pfeffer, in die zweite der Käse. Die Zwiebeln in etwa 0,5 bis 1 Zentimeter dicke Ringe schneiden. Diese nun erst im Ei, dann im Käse wenden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Den restlichen Käse über die Ringe streuen. Etwa 15 Minuten im Ofen backen lassen. Wenn sie goldbraun sind, sind sie fertig.

Sour Cream

Zutaten:

- 200 g Quark
- 200 g Saure Sahne
- 200 g Joghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Kräuter, Chili
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Knoblauch, Zwiebel und Kräuter hacken. Mit den restlichen Zutaten vermischen. Fertig.

Tipps: Ihr könnt die Sour Cream wieder eurem Geschmack anpassen. Sie schmeckt zu vielen Gerichten. Schaut unter [Aufstriche und Pesto](#) nach weiteren leckeren

Rezepten.

Ich hoffe, ihr habt eine spannende Super Bowl Nacht. Viel Spaß wünscht euch,
eure Karin Knorr