

WESTFÄLISCHE GÖTTERSPEISE mit Äpfeln und Kirschen

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2019



Wer mich kennt, weiß, dass ich gern nasche, jedoch weitestgehend auf Zucker (ganz besonders auf raffinierten Zucker) verzichte. Hier habe ich für euch eine westfälische Spezialität zubereitet. Typisch westfälisch sind die Streusel aus Pumpernickel. Ist mal etwas anderes und hat uns richtig gut geschmeckt. Man kann dieses Dessert gut vorbereiten und unter anderem Gäste überraschen.

Zutaten für 4 Gläser:

- 2 Äpfel
- 1 Tasse Süßkirschen (frisch/Kompott ohne Zucker/TK)
- 250 g Magerquark
- 200 g Schlagsahne
- 1 Handvoll Nüsse
- 1-2 Scheiben Pumpernickel
- 1 EL Butter
- 2 TL Honig
- Vanille, Zimt

Zubereitung:

Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Pumpernickel zerkrümeln in Butter knusprig braten (etwa 5 Minuten). Die Nüsse dazugeben und abkühlen lassen. Äpfel in der Pfanne mit einem Löffel Honig karamellisieren, die Kirschen hinzufügen und zu einem Kompott köcheln lassen. Geschlagene Sahne unter den Quark heben. Den Sahnequark mit Vanille, das Kompott mit Zimt abschmecken. Nun den Quark in einem Glas schichten und mit Kompott sowie Nüssen und Honig garnieren.

Tipps: Hier könnt ihr wieder eurer Fantasie freien Lauf lassen. Im Winter passen die Äpfel gut. Im Sommer kann man Beeren, Kirschen, Pfirsiche und vieles mehr verwenden. Zu den Streuseln aus Pumpernickel passen auch gut Mandeln. Wollt ihr dieses Dessert auf ein Buffet stellen, verwendet einfach kleinere Gläser und schon können mehrere Gäste naschen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Verschiedene Desserst](#)

Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin Knorr

WINTERSALAT mit Rosenkohl und leckerem Dressing

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2019



Rosenkohl – wahre Liebe oder nicht? Ich esse den Rosenkohl im Winter ganz gern, entweder als Beilage oder in Gemüsesuppen. Also ganz klassisch. Wir können ihn auch als Rohkost im Salat essen. Warum sollten wir das leckere Wintergemüse öfter essen? Der Salat bietet alle wichtigen Nährstoffe und ist somit eine gute Basis für die gesunde Ernährung. Durch seine Inhaltsstoffe kann er somit als volle Mahlzeit gegessen werden.

Zutaten für 2 Personen

- 350 g frischen Rosenkohl
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 1 Vollkornbrötchen
- 30 g Mandelblättchen
- 1 TL Süße eurer Wahl

Basics:

- 2 EL Himbeeressig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Senf,
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rosenkohl bissfest kochen. Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig anrösten. Ebenso mit den Mandeln verfahren. Die Tomaten halbieren. Die restlichen Zutaten zu einem Dressing verarbeiten. Den Rosenkohl halbieren. Alles in einer Schüssel vermengen und servieren.

Tipps: Den Salat kann man gern mit zur Arbeit nehmen. Hier würde ich die

Brotwürfel gesondert mitnehmen und erst vor dem Essen zum Salat fügen. Ich könnte mir auch gekochtes Ei oder Feta zu diesem Salat vorstellen. Probiert auch Granatapfel dazu. Gewürze wie Kümmel oder Kreuzkümmel sind gut für die Verdauung.

Gesundheitstipps: Rosenkohl hat viele Ballaststoffe, die unsere Verdauung in Schwung bringen. Auch bei den Vitaminen und Mineralstoffen braucht sich der Rosenkohl nicht zu verstecken. Folsäure, Vitamin K und C sowie Eisen und Kalium stärken unserer Immun- und Herz-Kreislauf-System.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Gnocchisalat](#), [Linsensalat](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Zubereiten,

eure Karin Knorr

SCHOKO – AVOCADO – MUS

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2019



Ihr seid Naschkatzen wie ich und esst gern Mousse au Chocolat? Ihr sucht eine gesündere, zuckerfreie oder vegane Variante? Dann habe ich ein Schoko-Avocado-Mus für Euch. Und dieses ist super leicht zubereitet.

Folgende Zutaten benötigt ihr:

- 1 reife [Avocado](#)
- 2 EL gehackte Nüsse
- 1 kleine Tasse Trockenfrüchte
- 2 EL Nussmus
- 3 gehäufte EL Kakao
- Vanille, Zimt, Chili
- optional Ahornsirup

Zubereitung:

Die Trockenfrüchte mit etwas Wasser einweichen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Alle Zutaten zu einem cremigen Mus pürieren. Mit Früchten der Saison servieren. Ich bin total begeistert.

Tipps: Wer das Ganze noch etwas lockerer haben möchte, kann Sahne (auch vegane) aufschlagen und zu dem Mus essen. Einfach unterheben und fertig. Auch könnt ihr die Trockenfrüchte in etwas Rum einlegen und schon habt ihr ein ganz anderes Dessert. Minze klein gehackt unter dem Schokomus ist auch köstlich.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Desserts](#)

Viel Freude beim Ausprobieren,

eure Karin Knorr

TRADITIONELLES WEIHNACHTSGERICHT: OMAS KARTOFFELSALAT MIT HERING

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2019



So kurz vor Weihnachten sollte man schon sein Essen geplant haben. Wie sieht es bei euch aus? Esst ihr Weihnachten auch traditionell? In meiner Familie gibt es immer Kartoffelsalat und Würstchen. Ich erzählte euch bereits, dass meine Familie in Sachsen zu Hause ist. Meine Oma bereitete den Kartoffelsalat immer mit Bismarckhering zu. Ich entscheide mich heute für Matjes:

Zutaten:

- 8 mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 2-3 Matjesfilets (alternativ Bismarckhering)
- 1 Apfel
- 2-3 saure Gurken
- 1/2 Gurke
- eine kleine Zwiebel
- 400 g Naturjoghurt
- 2 TL mittelscharfer Senf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Während die Kartoffeln mit Schale kochen, bereite ich das Dressing zu. Matjes, Apfel, Gurken und Zwiebel in Würfel schneiden. Alles mit den

restlichen Zutaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Wenn die Kartoffeln gar sind, pellen, klein schneiden und noch warm unter das Dressing rühren. Ziehen lassen und noch einmal abschmecken. Fertig ist der Kartoffelsalat. Wer sehen mag, wie schnell so ein Kartoffelsalat auf den Tisch gezaubert wird, kann sich dies auch auf meinem YouTube – Kanal inspirieren lassen.

Tipps: Die Oma hat den Salat mit Mayonnaise gemacht. Vielleicht versuche ich mich in diesem Jahr auch mal wieder an selbstgemachter Mayo. Natürlich gibt es zu diesem Salat auch wieder ein Würstchen.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Kartoffelsalat mit Würstchen – traditionell](#), [festliches Rotkohl](#)

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee. Wie esst ihr euren Kartoffelsalat am liebsten? Was gibt es bei euch an den Weihnachtstagen zu essen?

Nun wünsche ich euch eine schöne geruhliche Zeit mit euren Lieben,

eure Karin Knorr

WEIHNACHTEN MIT KARIN – SCHNEEKUGELN

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2019



Heute stelle ich euch ein weiteres Rezept aus der Weihnachtsbäckerei vor. Wir backen leckere Schneekugeln mit Kokos. Das Besondere ist, wir nehmen statt Puderzucker Reissüße und Honig, also keinen Industriezucker. Um die Kohlenhydrate zu reduzieren und den Geschmack zu verfeinern, haben wir einen Teil des Mehls durch Kokosmehl ersetzt.

Zutaten:

- 100 g dunkle Schokolade (70% Kakao)
- 40 g Butter (alternativ Kokosöl)
- 2 Eier
- 60 g Honig (oder Alternativen)
- 80 g Dinkelmehl
- 40 g Kokosmehl
- 1 EL Kakao

- 1/2 TL Weinstein-Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- Puderzucker (alternativ Reissüße) zum Wälzen

Zubereitung:

Die Schokolade wird mit dem Kokosöl über einem Wasserbad zum Schmelzen gebracht. In der Zwischenzeit die Eier mit dem Honig schaumig schlagen. Nun unter weiterem Rühren die restlichen Zutaten (den Zucker zum Wälzen beiseitestellen) hinzufügen. Der Teig sollte nun etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Nun den Teig zu walnussgroßen Kugeln formen und in dem Puderzucker/Reissüße wälzen. Diese auf einem Blech verteilen und ca. 15 Minuten backen.

Tipps: Ihr seht schon bei den Zutaten, dass ihr beim Zucker oder Fett variieren könnt. Sicherlich kann man den Teig auch ausrollen und ausstechen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Knusperherzen](#), [Dinkelkekse](#)

Viel Spaß beim Nachbacken und eine schöne Weihnachtszeit wünscht euch,
eure Karin Knorr