

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Hirsebrei mit Früchten

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



In meiner kleinen Frühstückreihe zeige ich euch meine Lieblings-Frühstücks-Gerichte. Den Hirsebrei mache ich mir gern im Winter oder wenn es ein langer Tag wird. Ich koche mir immer etwas mehr Hirse. Sie ist nämlich vielseitig einsetzbar, hat viele Nährstoffe und kein Gluten. In meinem Beitrag [„Hirse – mehr als ein Sattmacher“](#) erfahrt ihr viele interessante Dinge.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Tasse Hirse
- 1 Tasse Kokosmilch (oder Milch nach eurer Wahl)
- 1 TL Kokosfett (alternativ Butter)
- 1 Handvoll Früchte (wir hatten Aprikosen und Beeren)

Zubereitung

Eine kleine Tasse Hirse (vorher gründlich waschen) und zwei Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Dieses köcheln lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. In der Zwischenzeit das Obst waschen und kleinschneiden. Wenn ihr Äpfel oder Birnen verwendet, könnt ihr diese in einer Pfanne karamellisieren. Der Fruchtzucker im Obst ist ausreichend. Die Hälfte der gekochten Hirse sowie die Kokosmilch dazu geben und noch ein wenig quellen lassen. Wenn ihr die Früchte roh verwenden wollt, erst das Kokosfett in die Pfanne, gekochte Hirse dazu geben und kurz (2-3 Minuten) quellen lassen. Die Früchte gebt ihr unter den Hirsebrei. Hierzu haben wir wieder ein Video gedreht.

Tipps: Ich koche mir meist die doppelte Menge Hirse, so habe ich für den nächsten Tag etwas zum Frühstück. Ihr könnt den Brei noch mit Zimt, Ingwer oder Kakao würzen. Hirse eignet sich auch als Beilage oder man bereitet daraus einen Salat zu.

Gesundheitstipps: Die Aprikose ist eine absolute Nährstoffbombe. Sie hat den höchsten Anteil aller Obstsorten an Beta-Carotin. Weiterhin punkten sie mit Kalium, Calcium, Vitamin C, sowie B-Vitaminen. In Verbindung mit dem Hirsebrei unterstützen sie unsere Haut, Schleimhäute und somit unser Immunsystem.

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

Viel Spaß beim Nachkochen. Guten Appetit wünscht euch,
eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Beerenshake

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



Das Frühstück ist für mich die wichtigste Mahlzeit. Ohne etwas zu essen, kann ich das Haus nicht verlassen. Mit der Ausnahme, ich werde zum Frühstück eingeladen ☐ Mein Frühstück muss abwechslungsreich sein und dieses möchte ich euch gern in den nächsten Artikeln vorstellen. Heute beginne ich mit einem schnellen Shake.

Zutaten:

- 2 EL Haferflocken
- 1 Hand voll Beeren nach Wahl (frisch oder TK)
- 1 Banane
- 1 kleine Avocado (alternativ 2 EL Leinöl)
- 100 g Joghurt
- Saft einer halben Zitrone
- Milch nach Belieben

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Dies funktioniert auch in einem hohen Gefäß mit dem Pürrierstab. Statt Milch könnt ihr auch Saft oder Wasser verwenden. Wie schnell er zubereitet ist, könnt ihr auf meinem YouTube-Kanal sehen.

Tipps: Wenn ihr den Shake noch etwas aufpeppen möchtet, verwendet zusätzlich Chiliflocken, etwas Pfeffer, Zimt und Kurkuma. So schmeckt er gleich etwas erfrischender und ist entzündungshemmend.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Orangen-Bananen-Drink](#),

Probiert einfach aus, was euch schmeckt und berichtet in den Kommentaren. Ich wünsche euch viel Spaß und einen guten Start in Tag

Leichter Kartoffelsalat mit Rucola und Weintrauben

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



Salate sind immer leckere Hingucker auf dem Esstisch oder Buffet, schnell zubereitet und bieten viele Vitalstoffe. Für euch habe ich eine leichte und total leckere Variante des Kartoffelsalates zubereitet. Kommen wir zu den Zutaten:



Zutaten für 4 Personen:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 ml Gemüsebrühe
- Saft 1 Zitrone
- 1 TL Senf
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 Hand voll Rucola
- 1 Hand voll Trauben
- Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale kochen. Aus warmer Gemüsebrühe, in Ringe geschnittenen

Zwiebeln, Zitrone, Öl, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten. Die garen Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln und Dressing in eine Schüssel geben und gut eine Stunde ziehen lassen. Die Weintrauben halbieren, den Rucola zupfen und kurz vor dem Servieren mit den alle Zutaten vermischen. Noch einmal abschmecken und servieren.

Tipps: Für den Salat kann man auch Radicchio oder Romana verwenden. Geröstete Nüsse oder Samen geben dem Salat einen besonderen Pepp. Geriebener Parmesan rundet den Geschmack des Salates ab.

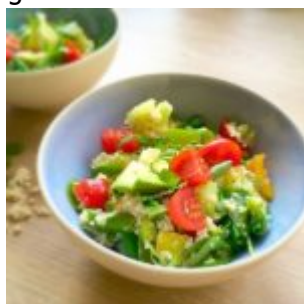
Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Pikanter Pilz-Reis-Salat](#)

Ich wünsche euch eine schöne Sommerzeit und viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr

COUSCOUS SALAT MIT AVOCADO

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



Ich liebe Salate, schnelle Gerichte und probiere gern neue Rezepte aus. Bei meinem heutigen Salat stöbere ich ein wenig in der afrikanischen Küche. Ich verwende Couscous, der schon vorgegart ist. Somit spare ich Zeit. So einfach und schnell ist der Salat zubereitet, seht selbst.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Becher Couscous
- 2 Becher heißes Wasser
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Paprikaschoten
- 2 kleine Avocado
- 2 Zitronen
- 1 Bund Petersilie
- 3 Stängel Minze
- Schafskäse
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser überbrühen. Jetzt die Paprikaschoten und den Schafskäse in Würfel, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Avocado ebenfalls würfeln und sofort mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Somit schützen wir die Avocado vor Oxidation und sie bleibt schön grün. Jetzt können wir alles in eine große Schüssel geben und miteinander verrühren. Zum Schluss werden die restlichen Zutaten (2 Esslöffel Olivenöl, Minze, Salz und Pfeffer) hinzugefügt.

Tipp: Auch bei diesem Salat kann man kreativ sein. Wer es mag, kann mehr Zitrone und Petersilie verwenden. Auch Tomaten sind hier sehr lecker.

Gesundheitstipp: Wer weniger Weizenprodukte essen möchte, kann hier gern auch Hirse oder Quinoa verwenden. Diese müssen jedoch gekocht werden. Diese Mahlzeit bietet wieder alle Nährstoffe. Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette sowie Vitamine und Mineralstoffe. Sie ist ballaststoffreich und vitaminarm. Die Superfrucht Avocado ist ein richtiges Kraftpaket und bietet uns unter anderem die Vitamine A, E und K, viel Calcium sowie die sekundären Pflanzenstoffe Lutein und Lycopin. Alle Inhaltsstoffe werden besonders gut durch die vorhandenen Fettsäuren (ungesättigte Fettsäuren) von unserem Körper aufgenommen.

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

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und somit euren Speiseplan bereichern. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

SÜSSKARTOFFELBREI – ruck zuck zubereitet

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



Geht es euch auch so, dass ihr manches Mal nicht wisst, was ihr kochen sollt? Oft vergisst man die ganz einfachen und schnellen Gerichte. Wie zum Beispiel Kartoffelbrei mit Ei und Gurkensalat. Bei meiner Oma gab es Stampfkartoffeln jede Woche. Mal mit Würstchen und Sauerkraut, mal mit Ei oder mit Frikadelle.

So selbstgemacht ist er richtig lecker und schnell zubereitet. Heute möchte ich jedoch eine Alternative zu den herkömmlichen Kartoffeln vorstellen. Ich verwende heute mal Süßkartoffeln. Sie schmecken und man kann sie vielseitig einsetzen.

Zutaten für 4 Personen:

- 3-4 mittlere Süßkartoffeln
- 200 g saure Sahne
- 1 mittlere Zwiebel
- Kräuter
- Basics: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Das geht ganz einfach. Wasserkocher anstellen. Kartoffeln und Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und ab in den Topf. Jetzt mit heißem Wasser auffüllen und etwa 20 Minuten weich kochen lassen. Nun noch stampfen, Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Jetzt kommen noch die klein geschnittenen Kräuter unter den Brei und schon kann serviert werden. Bei mir gab es Spiegelei und Gurkensalat dazu.

Tipp: Bei diesem Gericht ist wieder alles erlaubt. Die saure Sahne kann durch Butter oder Schmand ausgetauscht werden. Auch Knoblauch passt gut zu Süßkartoffeln. Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch, Oregano oder auch Frühlingszwiebeln sind lecker dazu. Diese Süßkartoffeln schmecken zu einem Steak genauso gut wie zu Fisch, Würstchen oder Frikadellen.

Gesundheitstipps: Sie passen gut in die kohlenhydratarme Ernährung, haben einen niedrigen Glyx und sehr viele Nährstoffe, wie unter anderem Folsäure, Magnesium und Kalium. Die Süßkartoffel ist ein ballaststoffreiches Gemüse und unterstützt somit unseren Darm.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelett \(lowcarb\)](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und freue mich über euer Feedback.

Eure Karin Knorr