

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Buchweizenpfannkuchen

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



Hallo meine Lieben, ich bin gerade dabei, alte Rezepte neu zu gestalten. Dabei ist mir aufgefallen, dass ich euch diese leckeren Pfannkuchen noch gar nicht vorgestellt habe.

Zutaten für 4 Pfannkuchen:

- 1 Becher Buchweizenmehl
- 2 Becher Milch (eurer Wahl)
- 4 Eier
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- Prise Salz
- Joghurt, Früchte, Nüsse

Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Salz mit Milch und Eiern zu einem glatten Teig verrühren. Diesen etwa 15 Minuten stehen lassen. Danach noch einmal mit dem Schneebesen aufschlagen. In einer Pfanne mit etwas Öl ausbacken. Mit Joghurt, Früchten und Nüssen servieren.

Tipps: Wie ihr seht, benutze ich keinen Zucker. So könnt ihr die Pfannkuchen herzhaft oder süß genießen. Ihr könnt Apfelspalten unter den Teig rühren und danach ausbacken. Wenn ihr die Eier trennt und Eischnee kurz vor dem Backen unterhebt, werden die Pfannkuchen fluffiger. Nuss-Mus ist ebenfalls richtig lecker. Ihr könnt mir gern schreiben, wie ihr eure Pfannkuchen am Liebsten esst.

Gesundheitstipps: Buchweizen hat viele tolle Inhaltsstoffe. Buchweizen ist glutenfrei, liefert alle 8 essentiellen Aminosäuren, ist somit ein guter Eiweißlieferant, senkt den Blutzuckerspiegel, ebenso wirkt Buchweizen positiv auf den Cholesterinspiegel. Buchweizen bietet reichlich Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Kieselsäure und die Vitamine B1, B2, B3, Vitamin E sowie Spuren von Kupfer und Kobalt. Zusätzlich enthält Buchweizen weitere sekundäre Pflanzenstoffe wie Phenolsäuren und Phytinsäure.

Diese Buchweizen-Rezepte könnten euch auch interessieren: [Buchweizenbrot](#), [Knuspermüsli](#), [Buchweizenwaffeln](#)

Ich bin gerade richtig begeistert und hoffe, euch ein wenig inspiriert zu haben.

Bleibt gesund,

eure Karin

SHEPHERD´S PIE mit Linsen und Champignons

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



Hallo ihr Lieben,

wie die Zeit vergeht. Es gibt so viele Rezepte, die ich ausprobiert habe und schon lange ist kein Neues hier für euch veröffentlicht worden. Heute habe ich mit meinem Kurs einen Shepherd´s Pie zubereitet. Da dachte ich mir, meine Version wollte ich euch schon lange vorstellen. Das mache ich hiermit. Ihr benötigt folgende

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kartoffeln
- 500 g Suppengrün (Möhre, Porree, Sellerie)
- 500g Champignons
- 2 kleine Zwiebeln, 3-4 Knoblauchzehen
- 250 g braune, gekochte Linsen
- 150 g geriebenen Käse (Cheddar, Mozzarella oder veganen)
- 1 TL Kräuter (Petersilie, Rosmarin, Thymian)

Basics:

- 100 g Tomatenmark
- 2 EL Butter
- Balsamessig, Öl, Senf
- Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln mit dem Knoblauch garkochen. Gemüse in kleine Würfel schneiden. Zuerst die Zwiebelwürfel in einer Pfanne anschwitzen, danach das Gemüse zugeben und 3-4 Minuten anbraten. Tomatenmark, Linsen und etwa 100 ml Wasser hinzufügen. Gewürze unterrühren und köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist. Kartoffeln und Knoblauch abgießen, etwas Kochwasser separat auffangen. Als Nächstes Käse, Butter, sowie Kochwasser zu den Kartoffeln geben. Mit dem Stampfer zu einem Püree verarbeiten. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kräuter, etwas Senf sowie einen Schuss Essig unter das Linsengemüse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Linsengemüse in eine Auflaufform füllen, Püree darüber verteilen und im Ofen 5-10 Minuten (jetzt Grillstufe) gratinieren. Auf Teller servieren und genießen.

Tipps: Hierzu passt ein frischer Feldsalat mit einem Dressing aus Olivenöl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer. Ihr könnt nach eurem Geschmack variieren. Im Original wird der Pie mit Hackfleisch (statt Linsen) und ohne Pilze zubereitet. Den Pie kann man auch schön aus Resten zusammenstellen. Wenn man Bolognese (klassisch oder vegan) und Kartoffelbrei übrighat, einfach Käse hinzufügen, in eine Auflaufform füllen und ab in den Ofen geben.

Gesundheitstipps: Weniger Fleisch in der Woche zu konsumieren, wird sich positiv auf eure Gesundheit auswirken. Mehr Linsen ebenso. Dazu gibt es in meinem [Artikel über Linsen](#) viele interessante Informationen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Kichererbsen-Suppe](#), [Chili sin Carne](#)

Ich kann euch nur sagen, ihr müsst dieses Gericht unbedingt ausprobieren, es ist sehr lecker.

Viel Spaß beim Nachkochen,

eure Karin

AB IN DIE VORRATSKAMMER – was zaubere ich aus Vorräten?

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



Hallo ihr Lieben,
ich habe mal wieder meinen Vorratsschrank aufgeräumt, da die Schubladen schon fast nicht mehr zu gehen. Dabei habe ich so einiges entdeckt. Die Herausforderung ist, dass ich keine neuen Zutaten einkaufe. So entstehen die interessantesten Gerichte. Geht es euch auch so?

(Unbezahlte Werbung ohne Auftrag)

Hier sind meine fünf schönsten Rezept-Ideen:

- [Buchweizenpfannkuchen](#) – sehen nicht nur gut aus, sind auch sehr gut verträglich, ohne Gluten, viel Eiweiß und ballaststoffreich.
- [Indische Linsensuppe](#) – ist sehr lecker und richtig schnell zubereitet. Diese Zutaten habe ich immer zu Hause.
- [Milchreis](#) – mag ich sehr gern, wenn es mir mal mental nicht so gut geht. Hier fühle ich mich in die Kindheit und Omas Küche zurückversetzt.
- [Minestrone](#) – auch hier könnt ihr nach Belieben kochen. Ich verwende unter anderem Tomaten und Bohnen aus der Dose.
- [Porridge aus Couscous](#) – ein leckeres Frühstück für die kalte Jahreszeit.

Tipps: Ich habe festgestellt, dass ich viele Ideen gar nicht auf dem Blog habe. Diese werde ich euch im nächsten Februar nach und nach präsentieren. Unter anderem eine Tarte mit Rotkohl, einen warmen Graupensalat, einen Kaiserschmarren nach Karins Art und vieles mehr. Ihr könnt alle Gerichte gut vorbereiten oder für mehrere Tage vorkochen. Das nennt sich Meal Prep, ist nachhaltig und schont den Geldbeutel und spart Zeit.

Gesundheitstipps: Gemüse oder Hülsenfrüchte aus Dosen und Gläsern haben genug Nährstoffe und Vitamine zu bieten. Sie stehen den frischen Produkten häufig in Nichts nach. Achtet beim Kauf auf die Zutatenliste und verwendet Produkte mit wenigen Zugaben.

Ich bin gerade richtig begeistert und hoffe, euch ein wenig inspiriert zu haben.

Bleibt gesund,

LINSEN DAL

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder einmal ein leckeres Linsengericht für euch. Linsen gehören zu meinen Lieblingen. Man kann so viele leckere Gerichte aus Ihnen zaubern. Dal ist ein Gericht aus Indien und kann mit allen Hülsenfrüchten zubereitet werden. Es gibt viele verschiedene Rezepte. Ich habe mich wieder für ein ganz einfaches entschieden. Alle Zutaten davon habe ich im Vorrat.

Zutaten für 4 Personen

- 300 g rote Linsen
- 400 g Tomaten aus der Dose (im Sommer gern frisch)
- 400 ml Kokosmilch

Basics:

- 1 Stück Ingwer
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Öl, je $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln, in einen Topf mit etwas Öl andünsten. Gewürze dazugeben und kurz rösten. Als Nächstes fügen wir Linsen, Tomaten und Kokosmilch hinzu und lassen es in etwa 25 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer noch einmal abschmecken.

Tipps: Dal könnt ihr als Hauptspeise oder als Beilage essen. Ich habe es zum Beispiel mit Reis serviert. Natürlich ist es auch lecker mit Fladenbrot.

Gesundheitstipps: Dal ist ein veganes Gericht, dass unser Herz-Kreislauf-System unterstützt. Die Linsen im Dal senken den Cholesterin- sowie Zuckerspiegel, sind ballaststoffreich und bieten sehr viele Vitamine und Mineralstoffe. Dazu gibt es bereits einen Beitrag von mir. [Einfach hier](#)

[klicken](#).

Ich hoffe sehr, euch gefällt dieses Gericht und ihr kocht es nach. Über Feedback freue ich mich natürlich.

Liebe Grüße,

eure Karin Knorr

MIT LEICHTIGKEIT INS NEUE JAHR

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



Hallo meine Lieben,
diesen Blog gibt es schon seit mehr als 10 Jahren und jedes Jahr überlege ich, was ich euch Nettes wünschen und Interessantes mitteilen möchte. Gesundheit steht immer an erster Stelle, Zeit fast gleichrangig. Wenn ihr hier ein wenig stöbert, ziehen sich beide Themen wie ein roter Faden durch alle Beiträge.

So möchte ich euch in diesem Monat einmal den Begriff Veganuary näherbringen. Dieser setzt sich aus January und vegan zusammen. Viele schließen sich dieser Bewegung an und verzichten nach der ganzen Schlemmerei an den Festtagen auf tierische Produkte. Wollt ihr auch mitmachen? Gern unterstütze ich euch dabei. Heute zeige ich euch hier meine 5üñf Lieblinge.

1. [Linsen-Creme mit Tomaten und Champignons](#) – ist ein richtig leckerer Aufstrich, den ihr unbedingt probieren müsst.
2. [Quinoa-Salat mit Kichererbsen](#) – schmeckt sehr gut kalt und warm
3. [Schoko-Mus aus schwarzen Bohnen](#) – ist eine gesunde und eiweißreiche Alternative zu Mousse au Chocolat
4. [Chili sin Carne](#) – Dieses Chili schmeckt mir sehr gut. Passt zu jeder Party.

5. [Pasta mit Paprikasoße](#) – ist mein letztes Lieblings-Rezept für euch.

Tipps: Alle Rezepte habe ich für euch verlinkt. Gern könnt ihr auf meinem Blog stöbern und die Gerichte nach eurem Gusto aufwerten. Sie gelten wie immer als Inspiration. Da ich meist wenige Zutaten verwende, könnt ihr Zeit und Platz in der Vorratskammer sparen.

Gesundheitstipps: Weniger Fleisch wirkt sich positiv auf eure Gesundheit und auf die Umwelt aus.

Wie startet ihr in den Januar? Macht ihr euch Pläne? Reflektiert ihr eure Ernährung? Ich hoffe ich konnte euch ein wenig inspirieren und ihr probiert einige neue Rezepte aus. Ich freue mich über eurer Feedback,

eure Karin