

FERMENTIERTE GEMÜSEBRÜHE – DIY

geschrieben von Karin Knorr | 8. April 2020



Hallo meine Lieben, heute habe ich endlich das Rezept für euch, welches ihr euch gewünscht habt. Ich verwende schon seit Jahren keine gekaufte Brühe mehr. Meist habe ich das Gemüse frisch mit gekocht. Ihr braucht nur sterile Gläser und eine Reibe, Mixer oder Küchenmaschine und schon könnt ihr beginnen.

Zutaten:

- 1 Kilo Gemüse (4 Möhren, 1 Lauch, 1/4 Sellerie, 3 Zwiebeln, 1 Paprika, 1 Chili, Petersilie)
- 100 g Meersalz (alternativ Himalaya Salz)

Zubereitung:

Das Gemüse schälen und gründlich waschen. Bei Bedarf trocken tupfen. Wer eine Küchenmaschine hat, gibt abwechselnd Salz und Gemüse zum Zerkleinern. Nun muss alles in Gläser gefüllt und mit einem Kochlöffel gut verdichtet werden. Anschließend gut verschließen. Fertig ist die Brühe. Im Kühlschrank hält sich das ganze etwa ein halbes Jahr (bei mir waren die 2 Gläser dann aufgebraucht). Pro Liter Wasser benötigt man etwa 1 gehäuften Esslöffel Brühe.

Tipps: Wer mit dem Pürierstab zerkleinern muss, püriert in kleinen Mengen. Mit der Reibe ist es etwas aufwendig, lohnt sich jedoch. Das Gemüse kann auch variieren. Blumenkohl oder Petersilienwurzeln passen sehr gut. Wer Liebstöckel (Maggikraut) hat, kann diese auch verwenden. Dieses Kraut gibt der Brühe einen besonderen Geschmack.

Gesundheitstipps: Wer mit frischen Zutaten arbeitet, verzichtet somit auf Zusatzstoffe (wie zum Beispiel Zucker, versteckte billige Fette, Geschmacksverstärker, Farbstoffe), die oft in Fertigprodukten enthalten sind.

Dieser Tipp könnte euch auch interessieren: [Was macht die Petersilie so wertvoll?](#)

Viel Freude beim Probieren,

eure Karin Knorr

PASTA MIT PAPRIKASOSSE

geschrieben von Karin Knorr | 8. April 2020



Hallo meine Lieben, im Moment leben wir in einer Zeit, die uns schwer auf die Probe stellt. Viele können Ihrer Arbeit nicht nachgehen und müssen zu Hause bleiben. Wir sollten jetzt nicht, wie ich es normalerweise handhabe, täglich frisch einkaufen. So kann es passieren, dass wir Obst oder Gemüse haben, welches schnell verarbeitet werden muss, damit es nicht in den Müll landen muss.

Genau aus diesem Grund ist mein nächstes Rezept entstanden. Ich hatte diese leckeren gelben Paprikaschoten auf dem Markt gekauft und fast im Kühlschrank vergessen. Eigentlich wollte ich daraus einen Brotaufstrich machen. Dieser war zu flüssig geworden. Also wurde daraus eine Nudelsoße, die richtig lecker ist. Dazu gab es Kichererbsenpasta. Schaut selbst..

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Kichererbsennudeln
- 3 große gelbe Paprika
- 2 – 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Nussmus
- etwas Salz und Pfeffer (nach Geschmack)

Zubereitung:

Paprika waschen, halbieren und von den Kernen befreien. Die Hälften mit den Innenseiten nach unten auf ein Blech legen. Diese unterm Grill so lange im Ofen lassen, bis die Haut schwarz wird. Aus dem Ofen nehmen, unter einem feuchten Küchentuch abkühlen lassen und enthäuten. In der Zwischenzeit die Pasta kochen. Die übrigen Zutaten zum Paprika geben und pürieren. Mit den warmen Nudeln vermengen und servieren.

Tipps: Wer mag, kann diese Soße mit Chili und Petersilie verfeinern. Bei mir gab es ein gekochtes Ei dazu, weil ich es noch übrig hatte. Wer keinen Ofen hat, kann die Paprika auch in einer Pfanne rösten. Ihr könnt auch Nüsse verwenden. Diese in einer Pfanne rösten und mit pürieren.

Gesundheitstipps: Wenn Ihr Pasta aus Hülsenfrüchten verwendet, ist das Rezept

glutenfrei und lowcarb. Die Kombination bietet viel Kalium, Calcium, Magnesium, B-Vitamine, Ballaststoffe und vieles mehr.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Kartoffelbrei](#), [Bolognese](#)

Ich freue mich, wenn euch diese Idee gefällt. Bleibt gesund und bis bald
eure Karin Knorr

ERDNUSSSUPPE MIT ERBSEN

geschrieben von Karin Knorr | 8. April 2020



Hallo meine Lieben,

das Wetter ist richtig unberechenbar. Es ist stürmisch, regnet und ist kalt. Am anderen Tag ist es wieder warm und es scheint die Sonne. Unser Körper muss sich darauf einstellen. Bei vielen ist eine Erkältung die Folge. Suppen sind dann genau richtig. Wenn ihr meine Aktivitäten verfolgt, wisst ihr, dass ich Suppen sehr liebe. Also serviere ich heute eine neue Suppen Idee.

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Erdnussmus
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 200 ml Kokosmilch
- 2 Möhren
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- Basics: Salz, Pfeffer, Chili, Öl, 1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung:

Möhren in Scheiben schneiden, Schalotte und Knoblauch würfeln. Beides in erhitztem Öl andünsten. Erdnussmus dazugeben und mit rösten, Als Nächstes Möhren und Erbsen dazugeben mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, aufkochen und abgedeckt 10-15 Minuten garen. Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer abschmecken, Sahne leicht anschlagen. Suppe in Tassen oder dekorative Gläser füllen und servieren.

Tipps: Als Deko könnt ihr die Suppe mit einem Schuss aufgeschlagener Sahne aufpeppen. Wie ich es auf dem Foto festgehalten habe. Die Brühe bereite ich mir immer aus selbst gemachter Gemüsepaste zu. Wer es mag, kann die Suppe mit Chili würzen. Petersilie vervollständigt bei mir fast jedes Gericht.

Gesundheitstipps: Nüsse und Erbsen sind sehr nährstoffreich. Unter anderem gehören beide zu den magnesiumreichsten Lebensmitteln. Weiterhin bieten die Erbsen und Nüsse Eisen, Kalium, Zink, Mangan, Kupfer sowie B – Vitamine. Sie besitzen essentielle Aminosäuren. Die Ballaststoffe in den Hülsenfrüchten unterstützen unsere Verdauung.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Reispfanne](#), [Erbsensüppchen](#)

Ich hoffe, euch gefällt diese Rezept Idee und freue mich über euer Feedback.

Alles Liebe,

eure Karin Knorr

[HONIG SENF DIP – Lecker zu Sandwiches & Wraps](#)

geschrieben von Karin Knorr | 8. April 2020



Hallo meine Lieben, der Super Bowl steht vor der Tür. Viele von euch bereiten eine Party vor und schauen gemeinsam das entscheidende Spiel. Wir haben für euch wieder verschiedene Leckereien vorbereitet. Unter anderem [Wraps](#), Käsestangen, [Ketchup](#), Nachos.

Zutaten:

- 250 g Quark
- 100 g Creme Fraiche
- 2 TL Honig
- 2 EL Dijon-Senf (zuckerfrei)
- optional geröstete Nüsse

Basics:

- Salz, Pfeffer

Zubereitung: Sie ist ganz einfach. Alle Zutaten miteinander vermengen und servieren.

Tipps: Ihr könnt statt Quark auch Joghurt oder Saure Sahne nehmen. Für die Konsistenz und den Geschmack passt gut Frischkäse dazu. Mit Kräutern könnt ihr den Geschmack abrunden.

Dieses Rezept passt gut zum Super Bowl: [Zwiebelringe mit Käse](#)

Viel Spaß beim Probieren,

eure Karin Knorr

TOMATENKETCHUP MIT DATTELN – frei von Industriezucker

geschrieben von Karin Knorr | 8. April 2020



Hallo Ihr Lieben,

letztens habe ich unterwegs gegessen. Dort gab es zu den Süßkartoffelpommes Dattelnketchup. Diesen fand ich so spannend, dass ich mich an den Topf machte, um einen eigenen Ketchup zu kreieren. Dieses ist eine Inspiration für euch. Probiert es einfach aus und experimentiert mit den Gewürzen. Ich bin sehr neugierig auf eure Ideen.

Zutaten:

- 500 g Tomaten
- 100 g Datteln
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Chili
- 1 EL Honig
- 1 TL Zimt (Zimtrinde)
- 5 Wacholderbeeren
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Senfkörner

- 1 TL Salz
- 50 ml Apfelessig

Zubereitung:

Tomaten waschen, halbieren und Strunk entfernen. Mit der Schnittfläche nach unten in eine feuerfeste Form geben. In den Backofen unter den Grill stellen, bis die Tomatenschalen schwarz sind. In der Zwischenzeit die Zwiebel würfeln und in einer Pfanne glasig dünsten, mit dem Honig karamellisieren und mit dem Essig ablöschen. Die Tomaten aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und die Schale entfernen. Nun die Tomaten klein schneiden und mit den übrigen Zutaten in die Form geben. Alles zusammen in den Ofen schieben und bei 180 Grad etwa 45 Minuten backen. Zwischendurch umrühren. Zum Schluss die Masse pürieren. Der Ketchup hält sich im Kühlschrank bis zu einem Jahr.

Tipps: Wer die Tomaten nicht enthäuten möchte, kann auch alles im Topf oder in der Pfanne zubereiten. Und wie oben beschrieben, könnt ihr mit den Gewürzen spielen.

Diese Dips könnten euch auch gefallen: [Hummus aus schwarzen Bohnen](#), [Sambal Oelek](#)

Ich freue mich über euer Feedback und wünsche euch viel Freude beim Experimentieren.

Eure Karin