

EIWEISSBROT – mit Gemüse

geschrieben von Karin Knorr | 19. Oktober 2022



Hallo meine Lieben,

nach einer längeren Pause gibt es wieder neue Rezepte von mir hier auf dem Blog. Natürlich wurde im Hause KNORR gekocht, gebacken und auch verschiedene Rezepte ausprobiert. Wie ihr mich kennt, darf die Zutatenliste nicht zu lang sein und es sollten auch Lebensmittel verwendet werden, die man noch bei anderen Gerichten verbrauchen kann. Heute zeige ich euch ein sehr einfaches Brot ohne Mehl. Hierfür benötigt ihr folgende

Zutaten:

- 150 g Gemüse (ich hatte Zucchini)
- 500 g Magerquark
- 300 g feine Haferflocken
- 200 g Haferkleie (oder feine Haferflocken)
- 2 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 2 Eier
- 1 TL Salz

Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen. Gemüse grob reiben, mit Quark, Eiern und Salz vermischen. Dann Hafer und Backpulver hinzugeben und gut vermengen. Eine Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Die Masse hineinfüllen und etwas ruhen lassen. Im unteren Drittel des Backofens auf einem Rost etwa 45 Minuten backen.

Tipps: Ihr könnt auch hier wieder experimentieren. Eventuell Nüsse verwenden. Oder ihr nehmt Leinsamen, Chiasamen. Kräuter geben dem Brot einen anderen Geschmack. Ich könnte mir auch getrocknete Tomaten, Oliven oder gebratene Zwiebeln vorstellen.

Gesundheitstipps: Quark bietet viel Eiweiß und Kalzium und hat wenige Kalorien. Eier bieten sehr viele Nährstoffe, unter anderem essentielle Aminosäuren und B-Vitamine. Die Haferflocken haben neben den Ballaststoffen auch viel Zink. Das Brot ist kohlenhydratarm und eiweißreich. Haferflocken sind glutenfrei. Ihr könnt auch mit Buchweizenmehl variieren. Durch den niedrigen Glyx ist dieses Brot besonders vorteilhaft für Diabetiker.

Dieser Aufstrich würde gut zum Brot passen: [Veganer Kichererbsen-Aufstrich](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr probiert dieses Rezept aus. Schreibt mir in die Kommentare, wie es euch gelungen ist. Ich freue mich über euren Feedback.

Bis bald,

eure Karin

WEIHNACHTEN MIT KARIN – ein Teig – drei Plätzchen

geschrieben von Karin Knorr | 19. Oktober 2022



Meine Lieben, ein recht ungewöhnliches Jahr geht dem Ende zu. Es gab eigentlich für mich viele runde Dinge zu feiern. Die Pandemie hat uns einen Strich durch die Rechnung gemacht. Vielleicht holen wir das im nächsten Jahr nach. Ich bin mir sicher, dass wir diese Feiertage besonders ruhig und besinnlich gestalten werden. Vielleicht habt ihr auch mehr Zeit, Plätzchen zu backen oder wollt Kleinigkeiten aus der Küche verschenken. Stöbert gern hier auf meinem Blog. Natürlich habe ich auch in diesem Jahr neue Plätzchen-Rezepte für euch.

Last-Minute-Rezept: 1 Teig, 3 Plätzchen – Rezepte

Grundteig – Zutaten für etwa 20 Plätzchen:

- 125 g weiche Butter
- 1 EL Zuckerrübensirup
- 100 g Rohrohrzucker (oder Alternativen)
- 1 Päckchen Vanillezucker

- 1 Ei (L)
- 200 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Weinstein-Backpulver

Zubereitung:

Zuerst den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Als Nächstes Butter und Zucker einige Minuten schaumig rühren. Danach das Ei unterschlagen. Nun die restlichen Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Wer eine Küchenmaschine besitzt, kann damit alles langsam verkneten. Nun braucht ihr nur noch die jeweiligen Zutaten dazu geben und habt neue Plätzchen geschaffen. Oder ihr backt sie einfach so, etwa 12 bis 15 Minuten.

Gewürztaler

- 100 g Haferflocken
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Nelken
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Muskat

Zubereitung:

Zutaten mit dem Grundteig verrühren und ausstechen und wie oben beschrieben backen.

Pistazienplätzchen

- 150 g gehackte Pistazien

Zubereitung:

Grundteig esslöffelweise zu Kugeln formen. Diese in den Pistazien wälzen. Aufs Backpapier setzen, etwas flach drücken und in den Ofen schieben.

Kokos Doppeldecker

- 100 g Kokosflocken
- 150 g weiße Schokolade

Zubereitung:

Den Grundteig zu Bällchen formen und diese in den Kokosflocken wälzen. Backen, auskühlen lassen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die Hälfte der Kekse mit Schokolade bestreichen und die restlichen Kekse draufdrücken.

Tipps: Ihr könnt gern euren Grundteig auch mit anderen Zutaten aufwerten. Zum Beispiel mit Schokoladenstückchen oder getrockneten Früchten. So werden es unter anderem Cookies.

Diese Plätzchen könnten euch auch interessieren:

WEIHNACHTEN MIT KARIN – Schwarz-Weiß-Gebäck

Ich kann euch nur sagen, probiert es aus und ihr werdet begeistert sein. Habt ihr Rezepte, die ich unbedingt nachbacken soll, schreibt mir gern hier oder auch privat.

Das war es dann in diesem Jahr von mir. Bleibt gesund und macht es euch schön. Ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2020 wünscht euch,

eure Karin.

KÜRBISSALAT mit Tomaten

geschrieben von Karin Knorr | 19. Oktober 2022



Meine Lieben, heute gibt es wieder ein super leckeres Rezept für euch. Ich habe verschiedene Varianten ausprobiert und kann diese hier sehr empfehlen. Wie immer benötigt dieses Gericht wenige Zutaten und Zeitaufwand und hat eine große Nährstoffdichte.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kleiner Hokkaido
- 250 g Cocktailtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Rucola
- Basics: Salz, Pfeffer, Himbeeressig, Olivenöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad O/U-Hitze vorheizen. Den Kürbis mit Schale waschen, aufschneiden und gründlich entkernen. Als Nächstes den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Diese auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz würzen. Das Blech in den Ofen schieben und für 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit wird das Gemüse gewaschen, werden die Tomaten halbiert, der Rucola klein gezupft, die Zwiebeln in Ringe geschnitten sowie der Käse gewürfelt. Jetzt kann angerichtet werden. Als Erstes den Salat auf zwei Teller verteilen, den Hokkaido, Tomaten, Käse, je einen Esslöffel Öl und Essig sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Zwiebelringe darüber streuen und genießen.

Tipps: Ihr könnt natürlich auch die Tomaten, den Rucola sowie die Zwiebeln vorher mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem kleinen Salat vermengen. Den Käse zu dem Kürbis aufs Blech legen, so wird er ein wenig gratiniert. Als Nächstes den Salat auf die Teller verteilen und darauf den Kürbis und Käse anrichten.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido bietet wieder sehr viele Nährstoffe. Unter anderem schützt Beta Carotin unsere Zellen. Vitamin C hält fit. Kalium unterstützt unser Herz und senkt den Blutdruck. Der Kürbis hat einen niedrigen GLYX und ist ballaststoffreich. Dies sorgt für eine schlanke Figur und ist gut für den Darm.

Meine Saisonlieblinge: Brokkoli, Spinat, Paprika, Chicorée

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren:

[KÜRBIS – GNOCCHI mit Champignons](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und freue mich über euer Feedback. Seid lieb begrüßt und bleibt gesund.

Eure Karin

FERMENTIERTE GEMÜSEBRÜHE – DIY

geschrieben von Karin Knorr | 19. Oktober 2022



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 | 19. Oktober 2022



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