

ERBSEN DIP mit Joghurt

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2025



Hallo ihr Lieben,
es gibt nach langer Zeit wieder einmal ein Rezept von mir. Ich hoffe sehr, ihr habt mich nicht all zu sehr vermisst. Im Moment ist es sehr warm, so dass man nur leichte Speisen essen möchte. Am liebsten ist man jetzt draußen. Mir geht es jedenfalls so. Häufig wird gegrillt oder es gibt ein Picknick in der Sonne. Dazu gehören für mich leckere Dips. Heute zeige ich euch, wie man in kurzer Zeit aus Joghurt und Erbsen einen Dip zubereiten kann. Seht selbst:

Zutaten:

- 400 g junge Erbsen (TK)
- 150 g milder Joghurt
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 ml Wasser
- 1 EL Öl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Diese in einem Topf mit Öl andünsten. Die Erbsen zugeben und kurz mit garen. Das Wasser zugießen und im zugedeckten Topf aufkochen lassen. Jetzt die Temperatur runter stellen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Nun den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Als Nächstes den Joghurt einrühren und alles fein pürieren. Den Dip mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken, in ein Schälchen füllen und servieren.

Tipps: Der Erbsen-Dip ist eine leckere Alternative zu den herkömmlichen Dips, die so oft auf dem Tisch landen. Er schmeckt auch sehr gut als Brotaufstrich. Mit kleingeschnittenen Tomaten erhält der Dip eine völlig neue Geschmacksrichtung. Ebenso peppen frische Kräuter, wie z.B. Petersilie, den Aufstrich auf. Und die Farbe ist das absolute Highlight. Denn das Auge isst mit.

Gesundheitstipps: Erbsen werden zu Unrecht häufig unterschätzt. Sie haben so viel zu bieten. Erbsen sind sehr vitalstoffreich. So bieten sie neben vielen Ballaststoffen, Vitamin C, Vitamin K und B-Vitamine sowie Mineralstoffe wie

Eisen, Magnesium, Kalium und Zink. Erbsen haben einen hohen Proteingehalt. Sie gehören zu den Spitzenreitern der Eiweißlieferanten in der Gruppe der Hülsenfrüchte.

Eiweiße sind sehr hilfreich für Muskelaufbau und Muskelreparatur, unterstützen unser Immunsystem, sind für die Hormonregulation zuständig, fördern das Sättigungsgefühl und die körperliche Leistungsfähigkeit.

Weitere leckere Dips findet [ihr hier](#).

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

Bis bald,

eure Karin

EIWEISSBRÖTCHEN – ruckzuck gebacken

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2025



Meine Lieben, dieses Rezept wollte ich euch schon seit Jahren hochladen. Mit meinen Kursen backen wir sie sehr oft zum Frühstück. Sie gelingen immer. Probiert sie unbedingt aus.

Zutaten für 8 Brötchen:

- 400 g Dinkelmehl 630
- 2 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 2 mittelgroße Eier
- 400 g Skyr oder Quark
- 1 TL Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die trockenen Zutaten vermischen, danach die Eier und Skyr oder Quark dazugeben. Gut mit den Händen oder einer Küchenmaschine verkneten. Aus dem Teig 8 Brötchen formen, auf ein Backblech legen, mit Mehl bestäuben und für etwa 25 Minuten goldig backen. Etwas abkühlen lassen und essen.

Tipps: Falls der Teig zu klebrig ist, ein wenig Mehl dazu geben. Schaut zwischendurch in den Ofen, wenn die Brötchen auch von unten goldbraun sind, können sie aus dem Ofen genommen werden. Ihr könnt auch Quark und Skyr mischen. Falls ihr Abwechslung haben möchtet, bepinselt ein Teil der Brötchen mit Wasser oder Milch und streut Sesam darüber.

Gesundheitstipps: Wir ihr wisst, sollen wir ausreichend Eiweiß essen, Kohlenhydrate wie zum Beispiel Weißmehl reduzieren oder ganz vermeiden. Diese Brötchen haben auf 100 g etwa 15 g Eiweiß. Mit einem leckeren Brotaufstrich wie zum Beispiel Hummus, könnt ihr den Eiweißgehalt noch steigern.

Ich hoffe, ihr backt die Brötchen nach. Freue mich über euer Feedback. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

OFENTOMATEN mit Pfirsich und Mozzarella

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2025



Hallo meine Lieben, heute möchte ich euch ein Gericht vorstellen, das immer gut bei meinem Besuch ankam. Es überrascht mit seiner Kombination aus Tomaten, Pfirsichen und Mozzarella und passt super in jede Jahreszeit.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Mozzarella
- 500g Party-Tomaten
- 2 ganze Pfirsiche (frisch oder aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- Basilikum Pesto
- Olivenöl
- 1 EL Dattelsirup
- Thymian und Oregano, frisch

- Salz, Pfeffer
- [Pfannenbrot als Beilage](#)

Zubereitung:

Den Backofen (200 Grad Umluft) vorheizen. Tomaten halbieren, Pfirsiche in Scheiben und Zwiebel in Ringe schneiden, Mozzarella, Thymian und Oregano zupfen und alles in eine mit Öl gefettete Ofenform geben. Pesto und Sirup darüber träufeln und für ca. 20 – 25 Minuten auf mittlerer Schiene gar backen. In der Form auf den Tisch stellen und mit Pfannenbrot servieren.

Tipps: Ich habe hier ganz bewusst auf genaue Angaben von Kräutern und Gewürzen verzichtet. Salz und Pfeffer habe ich erst kurz vor dem Servieren sehr dezent verwendet, da das Gericht im Ofen seinen eigenen Geschmack entwickelt. Wer es schärfer möchte, kann frischen oder getrockneten Chili dazu geben. Im Sommer könnt ihr frische Zutaten verwenden, im Winter auf die Konserve oder TK zurückgreifen. Beim Pesto könnt ihr auf Käse verzichten, so wird das Gericht vegan.

Gesundheitstipps: Diese Zutaten haben alle Nährstoffe, die wir benötigen. Tomaten, Olivenöl und Kräuter lassen nichts vermissen, sind eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Essentielle Fettsäuren erhalten wir durch Öl. Gemüse und Kräuter bieten uns viel Vitamine und Mineralstoffe.

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee und ihr kocht es nach. Über euer Feedback würde ich mich sehr freuen. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

HERBSTLICHER GENUSS – Meine Lieblingsrezepte mit Kürbis

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2025



Hallo meine Lieben,
der Sommer verabschiedet sich langsam, der Herbst steht in den Startlöchern und das Laub schimmert gelb, orange und braun. Diese Farben erinnern mich direkt an die vielen, leckeren Kürbis-Sorten. Sie haben jetzt Saison. Ich mochte als Kind den Kürbis gar nicht. Doch jetzt kann ich nicht genug davon

bekommen. Viele gestalten an Halloween die Kürbisse zu „bösen“ Fratzen und stellen sie mit Lichtern vor die Tür, um Geister zu vertreiben. Dieser Brauch stammt ursprünglich aus Irland, wurde jedoch später heiter in Amerika und Frankreich gefeiert. Ich esse ihn doch lieber.

Ich habe fünf leckere Gerichte mit Kürbis für euch:

- [Kürbis Pasta](#) – immer wieder eine leckerer Alternative zur Tomatensoße.
- [Kürbis Salat mit Tomaten](#) (und Feta) – hier läuft mir schon beim Aufschreiben das Wasser im Mund zusammen, so lecker.
- [Kürbis Gnocchi mit Champignons](#) – macht ein wenig Arbeit, ist auch richtig gut. Ich bereite immer mehr zu und friere die Gnocchi als Vorrat ein.
- [Hokkaido Suppe](#) – einfach, schnell und lecker.
- [Kürbisbrot](#) – mache ich immer wieder gern.

Tipps: Bereitet gern Kürbismus vor und verarbeitet es unter anderem in meinen Brotrezepten, Müsli, Porridge oder Smoothie. Wer es mag, kann viele meiner Gerichte mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl aufpeppen.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido zum Beispiel ist sehr vitalstoffreich. Besonders die Schale hat es in sich. Noch ein Grund, die Schale mitzuessen, denn sie enthält extra viel Beta-Karotin! Außerdem hat Kürbis Vitamin A, B1, B2 und B6, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor zu bieten. Mit dieser Kraft schützt er unser Immunsystem und wirkt antioxidativ. Ballaststoffe und wenige Kohlenhydrate machen den Kürbis zu einem Superfood.

Welche Kürbisgerichte esst ihr am Liebsten? Schreibt mir gern, darüber freue ich mich.

Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin

[AB IN DIE SONNE – lecker Dips, leicht gemacht](#)

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2025



Hallo meine Lieben,

die Tage werden länger und strahlender. Wir sehnen uns nach Leichtigkeit, auch auf dem Teller. Gern träumen wir von fernen Ländern und ihren Küchen. Ich hole mir dieses Gefühl gern in meine Küche. Meine Gäste sind jedes Mal überrascht, wenn sie mich auf meinen kulinarischen Reisen begleiten. Wollt ihr auch dabei sein?

Ich habe für euch hier meine 5 Lieblings-Dips:

- [FETA TOMATEN DIP](#) – mein Favorit unter den Dips
- [ORIENTALISCHE PAPRIKA-PASTE](#) – schmeckt sehr gut
- [HUMMUS MIT Roter BEETE](#) – ein Hingucker auf dem Buffet und sehr lecker
- [GUACAMOLE](#) – da leuchten meine Augen.
- [RADIESCHENDIP](#) – sehr einfach zubereitet

Ihr merkt schon, ich komme ins Schwärmen. Und wenn ihr unter der Rubrik „DIPS, AUFSTRICHE, PESTO, SOSSEN“ schaut, findet ihr noch sehr viele weitere Anregungen.

Tipps: Die Aufstriche sind nicht nur eine gute Alternative zu Wurst und Scheidenkäse, sie sind auch eine geschmackliche Bereicherung. Wie seht ihr das? Habe ich eure Lieblinge noch nicht auf meinem Blog veröffentlicht? Dann immer her mit euren Rezepten.

Viel Freude beim Stöbern,

eure Karin