

RHABARBER RISOTTO mit Weizenreis

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juni 2023



Hallo meine Lieben, es gibt immer wieder neue Ideen, die mich faszinieren. auf der Suche nach Rhabarber-Rezepten bin ich auf diese Idee gestoßen. Natürlich habe ich es nach meinen Werten abgeändert. Ich kann es euch nur empfehlen – ein richtiges Geschmackserlebnis.

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Ebly
- 500 g Rhabarber
- 100 g Parmesan

Basics:

- 100 g Butter
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Den Rhabarber, die Zwiebel, den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter mit dem Olivenöl in einem Topf aufschäumen lassen. Als Nächstes Zwiebel und Knoblauch hineingeben und goldbraun anbraten. Danach die Rhabarberwürfel dazugeben und anschwitzen. Jetzt kommt Ebly hinzu und wird angeschwitzt. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Rhabarber-Risotto unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten quellen lassen, bis der Weizenreis (Ebly) schön weich ist. Das fertige Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und abschließend mit der restlichen Butter und dem geriebenen Käse abbinden. Zum Schluss das Risotto mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Tipp: Wenn du normalen Risottoreis verwendest, solltest du die erwärmte Brühe nur nach und nach zu dem Reis geben. Die Zubereitungsdauer erhöht sich auf etwa 20 Minuten. Ich verwende immer meine selbstgemachte Gemüsebrühe. [Zum Link.](#)

Gesundheitstipps: Für dieses Rezept verwende ich keinen herkömmlichen Risotto Reis, sondern Weizenreis. Er ist eine tolle Alternative, denn er besitzt

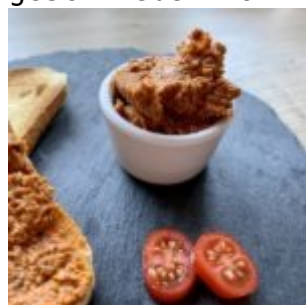
reichlich Ballaststoffe und ist fettarm. Außerdem bringt der Rhabarber weitere Vitamine und Mineralstoffe in unser Gericht. Seine Säure passt super in unser Risotto. Alles über den [Rhabarber habe ich hier](#) zusammengefasst.

Viel Freude beim Probieren,

eure Karin

TOMATEN – NUSS – DIP

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juni 2023



Hallo meine Lieben,

ich durfte wieder Rezepte in der Zeitschrift [HEIMATHERZ](#) vorstellen. Die nächste Ausgabe wird es ab dem 15.05.23 im Handel oder direkt bei Heimatherz geben.

Ich entführe euch in dieser Ausgabe ans Mittelmeer. Reife Tomaten, Olivenöl, Nüsse, Knoblauch, Kräuter, frisches Brot. Habt ihr auch den Duft in der Nase? All diese Leckereien verwende ich für einen Tomaten – Nuss – Dip

Zutaten:

- 500 g Cocktailtomaten
- 350 g Nüsse (Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Walnüsse)
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Essig
- 100 g Tomatenmark
- 3 EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 80 ml Olivenöl

Zubereitung:

Nüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend fein hacken. Zwiebel fein hacken und mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Knoblauch, Essig, Tomatenmark und Ahornsirup dazugeben und unter Rühren erhitzen. Geschnittene Tomaten zufügen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen und anschließend pürieren. Die Nüsse

unterrühren und alles miteinander vermengen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die gewünschte Konsistenz eventuell noch etwas Olivenöl hinzufügen. Den Dip in kleine Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps: Ihr könnt die Nüsse gern variieren, es schmecken alle sehr gut. Ich mag sie gern sehr klein geschnitten, so dass der Aufstrich schön cremig ist. Mit Kräutern bekommt der Dip einen besonderen Pepp. Bin richtig gespannt, was ihr zu diesem leckeren Dip sagt. Er passt nicht nur aufs Brot, sondern auch super zu Pasta.

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

Hier findet ihr noch mehr lecker [Dips, Pesto, Soßen und Aufstriche.](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachmachen,

eure Karin

SAISONKALENDER by Karin

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juni 2023



Hallo meine Lieben, habt ihr mitbekommen, dass es von mir einen Saisonkalender gibt?

Vielleicht hat der eine oder andere von euch auch Interesse an diesem schönen Kalender?

Die Idee dazu entwickelte sich, als ich ein Geschenk für meine Familie kreieren wollte. Das Resultat gefiel mir so sehr, dass ich es Freunden und Bekannten zeigte. Als die Frage aufkam, wo man diesen erwerben könne, entschied ich mich, ihn auch zum Kauf anzubieten.

Wieso habe ich mich für einen Saisonkalender entschieden?

Ich freue mich jeden Monat, ganz besonders im Frühjahr, auf die Früchte und das Gemüse, das es im Garten oder bei den Bauern in der Umgebung zu ernten gibt. Es geht im März und April mit vielen Kräutern los, die ihre zarten Blätter zeigen. Danach gibt es Radieschen, Rhabarber und Spargel. In den folgenden Monaten geht es Schlag auf Schlag zu. Es wird bunt. Rote Erdbeeren, grüner Spinat, lila Kohlrabi, weiße Mairübe, orange Karotte – ich komme direkt ins Schwärmen. Empfindet ihr das auch so?

Wollt ihr einen eigenen Saisonkalender?

In diesem zeitlosen Kalender findet ihr meine Saison-Liebliche mit ganz besonderen Rezepten. Diese benötigen wie immer wenig Zeit und Zutaten, haben viele Nährstoffe – sind bunt und gesund.

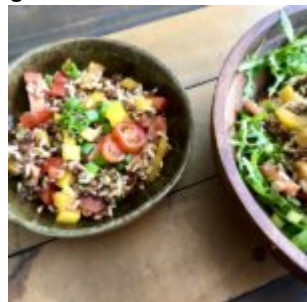
Seid ihr an einem personalisierten Kalender mit euren Lieblingen und neuen Rezepten von mir dazu interessiert, dann schreibt mich gern an. karin@knorr-fit.de

Wenn ihr genauso viel Freude an der Vielfalt unserer heimischen Lebensmittel habt, freue ich mich auf einen regen Austausch mit euch.

Bis bald, eure Karin

LINSEN REIS SALAT – Resteverwertung

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juni 2023



Hallo meine Lieben,

heute gibt es wieder ein leckeres Rezept von mir. Ihr mögt gerne Linsen und habt euch Rezepte mit Reis gewünscht. Daher gibt es heute diesen leckeren Salat. Dieser ist wieder aus Resten entstanden. Ich hatte noch etwas Reis übrig und auch gekochte Linsen. Mit frischem Gemüse aufgepeppt und schon haben wir etwas fürs Auge, für die Seele und natürlich auch für unseren Bauch. ☐

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Reis (250 g gekocht – Resteverwertung)
- 125 g braune Linsen (250 g gekocht – Resteverwertung)
- 1 gelbe Paprika
- 1 Fleischtomate
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Balsamico (Basics)
- 2 EL Olivenöl (Basics)
- 2 TL Senf (Basics)
- 1 TL Honig (Basics)
- Salz und Pfeffer (Basics)

Zubereitung:

Falls Ihr keine Reste habt, Linsen und Reis kochen. Paprikaschote putzen, entkernen und fein würfeln. Ebenso verfahren wir mit der Fleischtomate. Zwiebeln in Ringe schneiden. Aus Balsamico, Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Alles in einer Schüssel vermengen und servieren.

Tipps: Ihr könnt den Salat warm und kalt essen. Beides schmeckt sehr lecker. Wer möchte kann Fetakäse, Eier oder auch ein Stück Hähnchen dazu essen. Ich habe es mit Rucola angerichtet. Das war auch sehr lecker.

Gesundheitstipps: Auch dieses Gericht hat sehr viele Vitalstoffe zu bieten. Ballaststoffe, Eiweiß, gute Kohlenhydrate, gesunde Fette, Vitamine und Mineralstoffe. Weniger Fleisch in der Woche ist ebenfalls aus verschiedenen Gründen (z.B. gegen Entzündungen, zu hohes Cholesterin) zu empfehlen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Reispfanne](#), [Milchreis](#)

Das war es schon wieder von mir. Lasst es euch gut gehen.

Eure Karin

EIWEISSBROT – ganz einfach zubereitet

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juni 2023



Hallo meine Lieben, ich hoffe, ihr seid alle gesund ins Jahr 2021 gestartet. Ich wünsche euch von ganzem Herzen, dass es ein gutes Jahr wird. Auch in

diesem Jahr möchte ich euch leckere und gesunde Rezepte vorstellen. Wie immer einfach und mit wenigen Zutaten. Heute habe ich für euch meine restlichen Zutaten aus der Weihnachtsbäckerei verwendet.

Zutaten:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 500 g Quark
- 100 g Leinsamen (geschrotet)
- 8 Eier
- 5 EL Haferflocken
- 3 EL Dinkelvollkornmehl
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1 TL Salz
- 3 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Die Zubereitung ist sehr einfach. Den Backofen auf 180 Ober-/Unterhitze vorheizen. Nun verrührt ihr in einer Schüssel die Eier mit dem Quark zu einer glatten Masse und in einer weiteren Schüssel die trockenen Zutaten. Als Nächstes vermengt ihr die Mehlmischung mit der Quark-Ei-Mischung. Jetzt nur noch den Teig in eine Backform füllen, mit den Sonnenblumenkernen bestreuen (diese leicht andrücken) und für etwa 50 – 60 Minuten im Ofen backen lassen. Wenn es fertig gebacken ist, ihr könnt eine Stäbchenprobe machen, aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Tipps: Ihr könnt auch hier ein wenig experimentieren. Eventuell andere Nüsse verwenden. Oder ihr nehmt statt 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. Sonnenblumenkerne und Leinsamen haben essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe und viele Vitamine. Die Haferflocken haben neben den Ballaststoffen auch viel Zink. Das Brot ist kohlenhydratarm und eiweißreich. Wer auf Gluten verzichten möchte, kann auch Buchweizenmehl verwenden. Durch den niedrigen Glyx ist dieses Brot besonders vorteilhaft für Diabetiker.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [glutenfreies Buchweizenbrot](#)

Ich hoffe, ihr backt dieses Brot nach und seid auch in diesem Jahr meine treuen Leser.

Liebe Grüße,

eure Karin