

ITALIENISCHE GEMÜSESUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 1. November 2016



Letztens habe ich mit meinen Teilnehmern eine Gemüsesuppe gekocht. Die ist so lecker geworden, dass ich sie gleich auf meinem YouTube-Kanal für euch nachgekocht habe. Jetzt musste ich noch schauen, ob alle Zutaten vorrätig waren und los ging es. Schaut selbst:

Zutaten für 4 Personen:

- ca. 500 g dicke Bohnen (ich hatte sie im Glas, getrocknete gehen auch)
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 100 g Sellerie (ich hatte 2 Stangen Staudensellerie)
- 2 Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose Pizzatomaten
- ca 1 Liter Wasser (alternativ selbst gemachte Brühe)
- ca 50 g Suppennudeln
- 2-3 Blätter Kohl (ich hatte Schwarzkohl)
- Kräuter zum Garnieren
- Öl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alles Gemüse waschen und in Streifen oder Würfel schneiden. Öl in einen Topf geben und Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Kartoffeln, Möhren darin ca. 2 Minuten braten. Danach kommen Tomatenmark, Tomaten, Brühe und Bohnen dazu. Aufkochen und bei kleiner Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss geben wir die Nudeln und den klein geschnittenen Kohl dazu und lassen es nochmals 15 Minuten gar ziehen. Jetzt wird die Suppe mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und kann serviert werden. Ich habe Saure Sahne, Parmesan und das klein geschnittene Kraut vom Sellerie verwendet, um die Suppe zu garnieren.

Tipp: Zu dieser Suppe passt auch Schinkenspeck. Dieser wird in Würfel geschnitten und als erstes in einem Topf angebraten. Danach wie beschrieben. Auch bieten Gemüseeintöpfe wie diese sehr viele Vitalstoffe. Besonders viel Eiweiß ist durch die Bohnen enthalten.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Gräupchensuppe aus Omas Küche](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

Gräupcheneintopf mit Kohlrabi aus Omas Küche

geschrieben von Karin Knorr | 1. November 2016



Immer wieder stelle ich fest, dass wir die Gerichte unserer Eltern und Großeltern gar nicht mehr kochen. Warum ist das so? Kennen wir die Rezepte nicht mehr, sind sie zu aufwendig? Was meinen Sie? Da meine Mama gerade einige Tage zu Besuch ist, haben wir uns ein wenig in die Kindheit begeben und geschaut, was unsere Lieblingsgerichte waren. Der Gräupcheneintopf gehörte dazu. Gemeinsam mit der Mama kochte ich ihn und auf meinem YouTube-Kanal können Sie schauen, wie er gelungen ist ☐

Zutaten für 4-6 Personen

- 1 Kilo Fleisch vom Schwein (Rippchen, Eisbein, Kamm oder Schulter)
- 200 g Perlgräupchen
- 2 große Kohlrabi
- 2 Möhren
- 6 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- 3 Lorbeerblätter
- 2 TL Wacholderbeeren
- 2 TL Salz, 1 TL Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

Das Fleisch mit der Zwiebel, Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren in 1,5 Liter Wasser kochen, bis es weich ist. In der Zwischenzeit wird das Gemüse und die Kartoffeln in kleine Würfel geschnitten. Nach etwa 60 bis 90 Minuten das Fleisch aus der Brühe nehmen. Jetzt geben wir das Gemüse und die Perlgräupchen in den Topf. Nochmals mit circa 1 Liter

Wasser auffüllen. Etwa 10 Minuten vor Schluss das klein geschnittene Fleisch dazu tun. Nach ungefähr 30 Minuten sind Kartoffeln, Kohlrabi und Graupen weich. Die Suppe noch einmal abschmecken und mit Kräutern garnieren. Hier passt gut Petersilie oder Zwiebellauch.

Tipps: Die Suppen mit Fleisch gekocht, brauchen etwas länger. Wer einen Schnellkochtopf hat, kann diesen verwenden und spart somit Zeit. Man könnte das Fleisch auch schon am Abend vorher kochen oder eine größere Menge nehmen und einen Teil davon einfrieren.

Dieses Rezept könnte Sie auch interessieren: [Kartoffelsuppe nach Omas Rezept](#)

Ich hoffe, Sie hatten ein wenig Freude, mit mir in Kindheitserinnerungen zu schwelgen. Was sind Ihre Erinnerungen an Großeltern oder Eltern? Schreiben Sie gern in den Kommentaren.

Haben Sie eine schöne Zeit

Ihre Karin Knorr

Wirsingtopf mit Hackbällchen

geschrieben von Karin Knorr | 1. November 2016



Letztens blätterten wir in alten Rezepten und passend dazu gab es den Wirsing im Angebot. Da überlegten wir – meine Dienstags-Gruppe und ich – nicht lange. Es gab Wirsing mit Hackbällchen. Wirsingkohl bietet neben vielen Vitaminen (A,B, C), viele Mineralstoffe unter anderem Eisen sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Da er wenig Kalorien hat, passt er gut zur Gewichtsreduktion.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kilo Wirsing
- 1 Kilo Kartoffeln
- 1 Liter Brühe
- 500 g Hackfleisch,
- 1 Zwiebel,
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Wirsing putzen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Wirsing und Kartoffeln schichtweise in einen Topf füllen, nach jeder Kartoffelschicht mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Brühe übergießen und nach 30 Minuten die Hackfleischbällchen hinzufügen. Jetzt bei niedriger Temperatur noch 15 Minuten mit Decken köcheln lassen. Auf meinem YouTube-Kanal können Sie [dieses Gericht wieder als Film](#) sehen.

Tipp: Wenn ihr das Fleisch weg lassen wollt, dann nehmt eine Packung Suppengrün mehr und kocht es von Anfang an mit.

Diese Suppen könnten euch auch interessieren: [Leichte Kartoffelsuppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit

eure Karin Knorr