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

INDISCHES LINSENCURRY

geschrieben von Karin Knorr | 19. Oktober 2022

Habt ihr auch ab und an das Verlangen, Fleisch vom Speiseplan zu streichen? Dann müssen andere Eiweißquellen her. 100 Gramm Hülsenfrüchte liefern zirka 20 Gramm Eiweiß. Heute gab es ein Linsencurry. Wie einfach es zubereitet ist, könnt ihr wieder auf meinem YouTube – Kanal sehen:

Zutaten:

- 1 Tasse Linsen
- 1 Stange Porree
- 1 Chilischote
- 1 Tomate
- 3 Stangen Sellerie
- 1 halber Blumenkohl
- Möhren optional
- je 1 TL Chiliflocken, Kurkuma, Salz und Pfeffer
- 1 TL Kokosöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- Saft einer Zitrone
- Kräuter

Zubereitung:

Gemüse waschen und klein schneiden. Den Blumenkohl im Kokosöl anbraten und auf einem Teller zwischen lagern. Nun alle restlichen Zutaten in den Topf geben und zirka 15 Minuten köcheln lassen. Nun geben wir den Blumenkohl dazu und lassen alles noch etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze durchziehen. Auf einem Teller anrichten, etwas Zitrone und Kräuter auf das Curry geben und essen…

Tipp: Für das Curry kann man auch andere Gemüsesorten verwenden. Mit Kokosmilch wird die Mahlzeit etwas abgerundet.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: Vegane Kichererbsensuppe

Guten Appetit wünscht euch

eure Karin Knorr

QUINOA PFANNKUCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 19. Oktober 2022

Möchtet ihr in diesem Jahr auch neue Gerichte ausprobieren, die viele Nährstoffe bieten? Dann hätte ich Quinoa für euch. Das Korn galt bei den Inkas als Wundermittel für Kraft und Gesundheit. Für eine zusätzliche Portion Eiweiß habe ich bei meinem Quinoa – Pfannkuchen auf herkömmliches Mehl verzichtet und Mandelmehl verwendet. Diese beiden Zutaten bieten neben vielen Mineralstoffen wie Zink, Eisen und Kalzium auch Vitamine (B,E), essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe und dazu wenige Kohlenhydrate. Die Pfannkuchen sind schnell zubereitet und haben mir persönlich sehr gut geschmeckt. So werden sie gemacht.

Quinoa – Pfannkuchen – Karin Knorr

Zutaten für 10 Pfannkuchen

- 50 g Quinoa (weiß)
- 150 – 200 g Mandelmehl
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 300 ml Buttermilch
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- Fett zum Braten

Zubereitung:

Quinoa nach Anweisung kochen und abkühlen lassen. Danach alle Zutaten (bis auf das Fett) in einer Schüssel fix verrühren. (Beim 2. Mal habe ich den Teig in einem Mixer püriert, so wurde der Teig geschmeidiger und die Pfannkuchen feiner.) Für eine kurze Zeit zum Quellen stehen lassen, noch einmal mit dem Schneebesen aufschlagen und dann mit einem Löffel oder einer Kelle in eine heiße Pfanne geben. Wenn sie sich vom Pfannenboden lösen, können sie gewendet werden. Bei mir geht der erste Pfannkuchen immer in die Hose, wie ihr auch im YouTube-Video sehen können Dafür werden die nächsten umso besser….

Tipps: Die Pfannkuchen kann man süß zum Beispiel mit Ahornsirup oder Früchten essen, aber auch herzhaft wie hier auf dem Foto mit Frischkäse und klein geschnittenem Gemüse genießen. Ebenso kann die Buttermilch durch eine andere (Mandel-, Reis- oder Hafermilch) ersetzt werden.

Dieses Rezept könnten sie auch interessieren: Quinoa-Sommersalat

Wenn ihr diese Pfannkuchen nachgemacht und euch das Rezept gefallen hat, freue ich mich über einen Kommentar unter diesem Beitrag. Auch bin ich über eure Erfahrungen oder Ideen dankbar.

Viel Spaß wünscht euch,

eure Karin Knorr

Indische Linsensuppe

geschrieben von Karin Knorr | 19. Oktober 2022

In Indien gehören Hülsenfrüchte neben Getreide, Reis und Gemüse zu den Hauptnahrungsmitteln. Gewöhnlich enthalten indische Mahlzeiten mindestens eine Speise aus Hülsenfrüchten. Sie liefern neben Ballaststoffen viel Eiweiß. Die indische Küche wird jedoch von ihren Gewürzen geprägt. Pfeffer, Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt und Chili sind nur einige Gewürze, die in der indischen Küche verwendet werden. Diese Gewürze geben dem Essen nicht nur eine besondere Note, sie kurbeln auch unseren Stoffwechsel an und wirken entzündungshemmend.

Zutaten für 2 Personen

- 1 EL Kokosöl
- 2 Tomaten frisch oder aus der Dose
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Linsen rot
- 300 ml Brühe
- 150 ml Kokosmilch
- Koriander oder Basilikum
- Zitronensaft
- Kurkuma, Chili, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln, die Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Linsen kurz in dem Kokosöl andünsten, dann Tomaten, Brühe und Kokosmilch zugeben und so ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken. Sie können die Suppe jetzt pürieren oder so servieren. Mit den Kräutern garnieren und schon ist das leckere Gericht fertig.

Tipp: Man kann auch als erstes die Gewürze leicht anrösten und in einen Mörser geben. So kommen die Aromen noch besser zur Geltung.

Diese Suppe könnte euch auch interessieren: Azukibohnen-Suppe

Ich wünsche euch einen guten Appetit

eure Karin Knorr

LINSENFRIKADELLE – lecker, einfach, vegetarisch

geschrieben von Karin Knorr | 19. Oktober 2022

Ich suche immer wieder nach neuen Ideen, die ich schnell in den Alltag integrieren kann. Hier habe ich mal eine Frikadelle aus braunen Linsen zubereitet. Wurde von meiner Familie als sehr gut befunden.

Zutaten:

- 250 g braune Linsen
- 2 Möhren
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 1 Hand voll Petersilie
- 1 Chili
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- Öl
- Paniermehl
- Thymian, Salz, Pfeffer, Chili, Koriander, Kreuzkümmel
- Joghurt-Dip

Zubereitung:

Die Linsen mit dem Thymian im Wasser so lange köcheln lassen, bis sie anfangen zu zerfallen. In der Zwischenzeit die Möhren raspeln, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Petersilie klein schneiden. Die Möhren, Zwiebeln und den Knoblauch im Öl dünsten, mit der Petersilie vermischen und vom Herd nehmen. Jetzt die weichen Linsen mit den Zwiebeln, der gewürfelten Chili, dem Ei, Mehl und Paniermehl vermengen und kräftig mit den Gewürzen abschmecken.

Zu kleinen Frikadellen formen und auf ein Backblech legen. Bei 200 Grad zirka 12-15 Minuten backen. Joghurt mit Kräutern anrühren und servieren. Das Video dazu findet ihr wie immer auf meinem YouTube-Kanal.

Tipp: Die Frikadelle kann man auf Brot oder Brötchen essen, aber auch gern zu einen Salat genießen. Ihr könnt wie immer mit den Kräutern und Gewürzen variieren. Senf passt gut in die, aber auch zu der Frikadelle. Sie macht sich gut auf einem Buffet und kann gut vorbereitet werden. Schmeckt gut warm, ist auch super lecker kalt.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: Linsen in allen Farben

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr