

# SPARGEL – die ganze Welt ist wie verhext...

geschrieben von Karin Knorr | 28. April 2019



... weil jetzt der Spargel wächst!

Wenn ich ehrlich bin, mochte ich ihn früher nicht besonders. Meine Oma hatte in ihrem Garten so ein kleines Beet und ich konnte nicht verstehen, dass jedes Jahr im Frühling voller Aufregung der erste Spargel gestochen wurde. Irgendwie wurde ich wohl auch verhext und sage zu einem Spargelcremesüppchen heute nicht mehr nein!



Spargel – Bild aus 2007

## **Spargel in der Vergangenheit**

Wusstet ihr, dass die Ägypter, Griechen und Römer Spargel als Aphrodisiakum einsetzten? Bereits um 3000 vor Christus wussten sie im Reich der Pharaonen die harntreibende und angeblich aphrodisierende Wirkung zu schätzen.

## **Spargel als Heilkraut**

Hierzulande zeigen mittelalterliche Kräuterbücher Spargel hauptsächlich als

Heilpflanze gegen Blasen-, Leber-, Nieren- und Harnerkrankungen. Spargel entwässert und wird deshalb auch zum Entschlacken gegessen. Das richtige Gemüse, um im Frühling ein wenig die Pfunde purzeln zu lassen. Neben sehr vielen Mineralstoffen wie unter anderem Kalium, Kalzium, Phosphor und Stickstoff enthält der Spargel viele [Purine](#). Aus diesem Grunde sollte man beim Verzehr ein wenig achtsam sein.

### **Spargel in unserer Küche**

Heute ist der Spargel das begehrteste Saisongemüse. Damit wir den Spargel auch genießen können, sind einige kleine Dinge zu beachten. Unter anderem ist es wichtig, den weißen Spargel vom „Kopf“ zum „Fuß“ zu schälen, sonst wird er holzig. Von dem grünem Spargel muss nur der Fuß abgeschnitten werden. Dieser kann auch roh gegessen werden. Auch sollte man ihn nicht lange lagern. Und dieses nur in einem feuchtem Tuch im Kühlschrank. Mit dem Spargel kann man so viele tolle Gerichte zaubern. Am leckersten ist er frisch gedämpft zu Pellkartoffeln und etwas Butter. Wir bereitet ihr Spargel zu, was ist euer schönstes Spargelgericht? Schreibt mir, ich koche es gern nach.

*Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:* [Scharfe Spargelsuppe](#), [Spargel-Erdbeer-Salat](#)

Also auf in die Spargelsaison und guten Appetit wünscht euch

eure Karin Knorr

---

## **BÄRLAUCH – Kräfte wie ein Bär**

geschrieben von Karin Knorr | 28. April 2019



.....soll man erlangen, wenn man ihn isst. Daran glaubten schon die alten Germanen.

Bärlauch ist im Moment wieder in aller Munde. Jetzt kann man ihn im Wald, im Garten oder auf dem Markt sammeln. Viele Knoblauchliebhaber greifen jetzt lieber zu Bärlauch, weil dieser keinen üblen Geruch hinterlässt. Neben diesem Vorteil hat Bärlauch noch vieles mehr zu bieten. Meine Recherche hat wieder viele interessante Dinge an den Tag gebracht.

### **Bärlauch in der Vergangenheit**

Schon im Mittelalter wurde wegen des starken Geruchs, Bärlauch als vertreibende Kraft genutzt. Insbesondere gegen Blutsauger und Vampire. Die Römer verwendeten den Saft vom Bärlauch und Koriander als Liebestrank. Er sollte auch bei „angehexter“ Impotenz helfen.

### **Bärlauch als Heilkraut**

Die Germanen setzten das bärenstarke Kraut schon zu ihrer Zeit ein. Die Pflanze reinigt und entgiftet den ganzen Körper. Ewig kränkelnde Leute sollten den Bärlauch verehren wie Gold. Kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Darm und Blut. Die jungen Leute würden aufblühen wie Rosenspaliiere und aufgehen wie ein Tannenzapfen an der Sonne! Mehr brauche ich doch dazu gar nicht zu sagen....

### **Bärlauch in unsere Küche**

Bärlauch kann man vielseitig verwenden. Zum Beispiel als Pesto zu Nudeln, in der Kräuterbutter, im Dip oder pur auf einer Scheibe Brot. Es ist einfach zuzubereiten und schmeckt. Am wirkungsvollsten ist Bärlauch in der kalten Küche. Hier kommen die Inhaltsstoffe zur vollen Geltung. Zum Beispiel ist Bärlauch reich an Vitamin C und an Eisen.

**Bärlauchöl:** Drei Hand voll Bärlauchblätter werden grob zerkleinert und mit kaltgepresstem Öl übergossen. Dieses wird lichtgeschützt zirka 4 Wochen gelagert und dann durch ein Sieb gefiltert. Das Öl kommt jetzt in dunkle Flaschen und hält monatelang. Weitere Rezepte findet ihr hier: [Bärlauchsüppchen](#), [Bärlauchdip](#)

Nun kann ich nur noch hoffen, dass diese wahnsinnigen Kräfte auch bei mir Einzug halten, damit ich immer frisch und fröhlich und natürlich kompetent für euch da bin.

Ich wünsche euch eine schöne Zeit

eure Karin Knorr

---

## **SPARGEL-ERDBEER-SALAT auf Rucola**

geschrieben von Karin Knorr | 28. April 2019



Ich koche sehr gern mit der Familie, Freunden oder Teilnehmern. Man plant ein

Gericht, schreibt den Einkaufszettel, geht gemeinsam Einkaufen und bereitet die Mahlzeit zu. Da kommt man ins Gespräch, erfährt viel über den anderen. Es macht einfach Spaß vom Alltag abzuschalten. Zum krönenden Abschluss sitzt man um einen Tisch herum und freut sich über die leckeren Speisen. Kennt ihr das Gefühl, wenn man gesättigt und glücklich ist... hachja. Gestern habe ich mit meiner Freundin Suna von [Suna Pfeif Kommunikationsdesign](#) gekocht. Die Fotos dazu gibt es auf ihrem Blog. Nun kommen wir zu unserer Rezept-Idee:

### **Zutaten für 4 Personen:**

- je 250 g grünen und weißen Spargel
- 1 Bund Rucola
- 200 g Erdbeeren
- je 2 EL mildes Olivenöl und Himbeeressig
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Parmesan

### **Zubereitung:**

Von dem grünen Spargel die Enden sparsam entfernen und ihn in mundgerechte Stücke schneiden. Den weißen Spargel vom „Kopf“ zum „Fuß“ schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Wir haben sie getrennt blanchiert (in kochendem Wasser ca. 2 Minuten dünsten). In der Zwischenzeit werden Salat und Erdbeeren gewaschen und geschnitten. Den Spargel haben wir in einem Dressing aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer angemacht. Man kann hier auch anderen Essig verwenden. Wir hatten zum Beispiel Granatapfelessig. Zitronensaft ist auch lecker. Probiert es einfach aus. Und schon kann alles angerichtet werden. Erdbeeren und Rucola auf dem Teller drapieren und den marinierten Spargel dazu geben. Das Dressing über den gesamten Salat geben. Zum Schluss wird das Ganze mit Spänen von Parmesan abgerundet. Und schon ist der Salat fertig.

**Tipp:** Auf dem Salat machen sich auch Kerne vom Granatapfel, Nüsse oder geröstete Pinienkerne gut. Es ist alles erlaubt, was schmeckt. Wusstet ihr, dass der Spargel neben vielen guten Inhaltsstoffen auch eine [aphrodisierende Wirkung](#) hat?

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Scharfe Spargelsuppe](#)

Gern koche ich auch eure Rezepte nach und präsentiere sie in eurem Namen mit eurer Website. Ich hatte viel Spaß mit Suna und ihrer Familie und wünsche euch einen Guten Appetit.

Eure Karin Knorr

---

# KICHERERBSENSUPPE – lowcarb und vegan

geschrieben von Karin Knorr | 28. April 2019



Heute habe ich mich einmal wieder an ein Rezept gewagt, das relativ einfach nachzukochen ist. Vor einiger Zeit kaufte ich mir Kichererbsen im Beutel und hatte immer vergessen, diese am Abend vorher einzuweichen. Einfacher und viel schneller geht es, wenn man Kichererbsen fertig im Glas oder in der Dose kauft.

## Zutaten für 4 Personen:

- 250 g getrocknete Kichererbsen (am Vortag einweichen)
- 1 kleine Dose Pizzatomen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprikaschoten

## Basics:

- etwa 100 mg Gemüsebrühe
- Petersilie
- Salz, Pfeffer, Chili, Oregano, Thymian, Olivenöl

## Zubereitung:

Kichererbsen am Vortag einweichen. Kurz vor der Verwendung, kochen bis sie weich sind. Oder 2 kleine Dosen Kichererbsen kaufen. Die klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen in die Pfanne mit dem Olivenöl geben. Kurz darauf die in Streifen geschnittenen Paprikaschoten hinzufügen. (Hier kann zur besseren Verträglichkeit die Schale mit dem Sparschäler abgeschnitten werden.) Danach kommen die Tomaten und die Brühe dazu. Ganz zum Schluss kommen die fertigen Kichererbsen in die Suppe. Alles ein wenig (5-10 Minuten) köcheln lassen und gut mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Und schon ist das Gericht fertig. Wie schnell es geht, könnt ihr auch auf [meinem YouTube-Kanal](#) sehen.

**Tipps:** Wer mag kann zu dem Gericht auch Fisch oder Hähnchenbrust essen. Ich habe eine Dose Thunfisch abtropfen und eine Minute mit köcheln lassen. Beim 2. Mal habe ich in Streifen geschnittene Hähnchenbrust gleich nach den Tomaten in der Brühe gar ziehen lassen. Beides hat mir sehr gut geschmeckt.

**Gesundheitstipps:** Kichererbsen haben sehr viel zu bieten. Neben

Ballaststoffen und Eiweiß liefern sie jede Menge Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem Eisen, Zink, Kalium, Kalzium, Magnesium, Jod oder Vitamin C und Folsäure. Dazu kommt noch Lycopin aus den Tomaten und schon haben wir ein richtig gesundes und leckeres Gericht.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Erbsensüppchen](#), [Indische Linsensuppe](#)

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

---

## [SMOOTHIE – Power für Zwischendurch](#)

geschrieben von Karin Knorr | 28. April 2019



Möchtet ihr euch optimal ernähren, steht auf dem Plan: 5 Portionen Obst und Gemüse? Nicht jeder kann das täglich umsetzen. Wie wäre es mit einem Saft aus Obst und Gemüse oder einem selbst kreideten Smoothie? Neben vielen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen bringt er auch noch Farbe und Schwung in unseren Alltag. So einfach geht es:

### **Zutaten für 2 Personen:**

70 g Salat der Saison  
1 Banane  
1 Kiwi  
100 g Mango  
15 g frische Kräuter nach eurem Geschmack  
100 g Wasser  
250 g Apfelsaft (100%)  
Saft einer halben Zitrone  
Eiswürfel

### **Zubereitung:**

Diese ist ganz einfach. Alles in einen Mixer oder Küchenmaschine geben und zirka eine Minute pürieren. Ein Pürierstab tut es auch. Hier könnt ihr die Eiswürfel zum Schluss hinzufügen. In Gläser geben und genießen.

**Tipp:** Hier könnt ihr echt alle Obst- und Gemüsesorten verwenden, je nach Lust

und Laune. Zu beachten ist, der Fruchtzuckergehalt. Ein Glas (0,25 l) pro Tag ist optimal.

***Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:*** [Gelber Smoothie](#), [Orangen-Bananen-Drink](#)

Viel Spaß beim Kreieren eurer eigenen Smoothies. Über eure Ideen würde ich mich sehr freuen,

eure Karin Knorr