

TIRAMISU mit Beeren

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



Hallo meine Lieben,
wer mich kennt, weiß, dass ich gern Beeren nasche, jedoch weitestgehend auf raffinierten Zucker verzichte. Heute habe ich ein Tiramisu ohne Ei, Schokolade und Kaffee dafür mit Erdbeeren für euch zubereitet.

Warum die Beeren so verlockend sind, ganz besonders zum Dessert, habe ich euch in einem meiner früheren Beiträge geschrieben. Übrigens ist die Erdbeere botanisch betrachtet gar keine Beere, sondern eine Sammelfrucht. Die eigentlichen Früchte sind die winzigen gelben Nüsschen auf der roten „Beere“. Mehr zur Erdbeere findet ihr [hier](#). Dieses Tiramisu passt also in die Saison und ist der Start zur bunten Beeren-Zeit.

Zutaten für 6 Portionen:

- 350 g Erdbeeren
- 250 g Mascarpone
- 350 g Magerquark
- 200 g Sahne
- 100 g Hafer Kekse
- 1 EL Honig
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 Msp. Vanille Extrakt
- Orangensaft
- Minze zum Garnieren

Zubereitung:

100 g Erdbeeren pürieren und einige Beeren zum Garnieren beiseitestellen. Sahne aufschlagen. Mascarpone, Quark, 1 EL Honig, Zitronensaft und Vanille verrühren. Die restlichen Erdbeeren vierteln und mit der Sahne unter die Mascarponecreme heben. Die Kekse kurz in Orangensaft tauchen und in Gläser verteilen. Erdbeerpüree und Mascarponecreme abwechselnd auf die Cookies schichten, anschließend kalt stellen. Vor dem Servieren mit den restlichen Erdbeeren und Minze garnieren.

Tipps: Verwendet ihr andere Früchte und Farben, bekommt ihr immer wieder ein neues Dessert. Je nach Saison könnt ihr vielfältig variieren. Um im Winter nicht auf die leckeren Beeren verzichten zu müssen, habe ich immer welche im Tiefkühlschrank.

Gesundheitstipps: Beeren haben einen niedrigen Glyx und lassen den Blutzucker nur langsam steigen. In Kombination mit Eiweiß, sind sie noch gesünder. Die Beeren punkten mit vielen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie haben viel Vitamin C, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Sie enthalten viele Ballaststoffe und kaum Kalorien. Sie wirken oxidativem Stress und Entzündungen entgegen und verringern das Risiko für Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das enthaltene Vitamin C ist sogar höher als bei einer Zitrone, deshalb gelten Beeren auch als Immunbooster.

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren. Guten Appetit,
eure Karin

ERDBEEREN – SAMMELNUSSFRUCHT

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



Ihr möchtet saisonal und regional essen. Jetzt haben die Erdbeeren Saison. Diese super leckere und Gesunde Beere ist vielseitig einsetzbar. Seht selbst....

VEGETARISCHER SOMMERSALAT MIT ERDBEEREN an Honig-Senf-Dressing

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



Heute möchte ich euch zu einem leckeren Sommersalat einladen. Erdbeeren inspirieren mich immer wieder, neue Dinge auszuprobieren. Eigentlich wollte ich jungen Spinat verwenden, der ist jedoch bei der Wärme zu empfindlich. So habe ich Feldsalat genommen. Das Rezept wurde wieder gedreht und auf meinem [YouTube-Kanal](#) hochgeladen. Schaut einfach selbst.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Handvoll Salat (Spinat, Feldsalat oder auch Rucola)
- 2 Mozzarella
- 500 g Erdbeeren
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL (Frucht-) Essig (Himbeer-, Granatapfel- oder Orangen-)
- 2 TL Dijon-Senf
- 1 TL Honig (oder Ahornsirup)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Mozzarella und Erdbeeren mundgerecht schneiden. Dann mit dem Salat auf zwei Tellern anrichten. Die restlichen Zutaten in einen Shaker oder Glas geben und kräftig schütteln. Das Dressing auf den Salat verteilen. Und schon ist eine Zwischenmahlzeit oder eine Vorspeise fertig. Ich hatte noch Granatapfelkerne übrig und habe sie darüber verteilt. Ihr seht, es ist sehr schnell eine leichte Mahlzeit zubereitet.

Tipps: Ihr könnt hier auch die Hälfte der Erdbeeren durch Himbeeren ersetzen. Dünne Zwiebelringe geben dem Salat eine völlig andere Note. Ein Baguette komplettiert diese Mahlzeit.

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelett](#)

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Experimentieren und freue mich über eure Kommentare und Fotos.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

SPARGEL-ERDBEER-SALAT auf Rucola

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



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

VERLOCKENDER ERDBEERJOGHURT

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



Wenn es Erdbeeren gibt, ist doch die Welt in Ordnung. Stimmt ihr mir da zu? Ich finde [Erdbeeren frisch vom Feld](#) am leckersten. Ist dann ein Körbchen voll, sollte es schnell verarbeitet werden. So könntet ihr die schlank machende Wirkung nutzen und einen Obsttag einlegen. Oder ihr püriert diese, füllt das Mus in Eiswürfelbehälter und friert es ein. Die Würfel machen sich portionsweise gut in Milch oder Joghurt. Es gibt noch viele weitere Variationen. Eine Idee habe ich hier wieder für euch.

Zutaten:

Erdbeeren
Joghurt
Zitronensaft
Ahornsirup

Zubereitung:

Die Erdbeeren verlesen, waschen und vierteln. In einen Becher geben und grob zerkleinern. Etwas Zitronensaft und Ahornsirup unter mengen. Jetzt einen Teil der pürierten Erdbeeren mit den Joghurt vermischen. Hier dürft ihr den Fettgehalt des Joghurts nach Lust und Laune oder Waage frei wählen. Nun nimmt man sich Gläser, füllt als erstes Erdbeermus ein und schichtet dann den Erdbeerjoghurt auf. Zum Abschluss wieder Erdbeermus und obendrauf ein Häubchen Joghurt oder Sahne.

Tipps: Ich habe hier für euch die schlanke Variante. Ihr könnt nach Belieben auch Quark, Sahne oder Frischkäse mit unterrühren. Oder ihr kombiniert verschiedene Beeren miteinander. Alles ist erlaubt.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Spinatsalat mit Erdbeeren](#)

Nun hoffe ich doch sehr, dass wir in diesem Jahr noch viele Erdbeeren ernten können und wünsche euch viel Freude beim Nachmachen und einen guten Appetit

eure Karin Knorr