

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Menemen

geschrieben von Karin Knorr | 17. April 2019



Heute zeige ich euch eine neue Frühstücksidee. Als ich noch zu Hause bei meinen Eltern wohnte, gab es dieses Rührei im Sommer mit frischen Tomaten recht oft. Bei meinen türkischen Freunden gibt es Menemen zum ausgiebigen Frühstück oder Brunch. Ich habe es jetzt wieder öfter auf meinem Tisch, weil es einfach lecker ist.

Zutaten für 4 Personen:

- 4-5 Eier
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 grüne Spitzpaprika
- 1 Dose Tomaten
- Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse kleinschneiden. Etwas Öl in die Pfanne geben und Zwiebeln sowie Paprika darin kurz anbraten. Als Nächstes kommen die Tomaten dazu. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Jetzt bekommen die Eier ihren Auftritt und gesellen sich zu der Paprika-Tomaten-Mischung. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und so lange rühren und braten, bis die Eier vollkommen gar sind. Es kann serviert werden.

Tipps: Ich garniere immer mit Petersilie und Chili. Wenn ihr andere Gemüsesorten lieber esst, könnt ihr diese gern verwenden. Dann ist es halt ein ganz anderes Rezept. Jedoch genauso lecker.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelette](#), [Quinoa-Pfannkuchen](#)

Ich hoffe, euch gefällt auch dieses Rezept und freue mich über euer Feedback. Alles Liebe wünsche ich euch,

eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Hirse, Apfel & Granola

geschrieben von Karin Knorr | 17. April 2019



In meiner kleine Frühstückreihe zeige ich euch meine Lieblings-Frühstücks-Gerichte. Der Hirsebrei ist im Winter mein absoluter Liebling. Ich koche mir immer mehr Hirse. Sie ist nämlich vielseitig einsetzbar, hat viele Inhaltsstoffe und kein Gluten. In meinem Beitrag [„Hirse – mehr als ein Sattmacher“](#) erfahrt ihr viele interessante Dinge.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Tasse Hirse
- 1 Tasse Kokosmilch (oder Milch nach eurer Wahl)
- 1 TL Kokosfett (alternativ Butter)
- 1 Apfel
- Zimt
- Granola / Knuspermüsli

Zubereitung

Eine kleine Tasse Hirse und 2 Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Dieses köcheln lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. Äpfel oder auch Birnen könnt ihr diese in einer Pfanne karamellisieren. Der Fruchtzucker im Obst ist ausreichend. Die Hälfte der gekochten Hirse in einer Dose für den nächsten Tag zurückstellen. Nun die Kokosmilch in den Topf geben und noch ein wenig quellen lassen. Mit den Äpfeln, Granola und Zimt garnieren und servieren. Wenn ihr am nächsten Tag rohe Früchte verwenden wollt, gebt erst Kokosfett in die Pfanne, gekochte Hirse dazu und etwas Milch (2-3 EL) und kurz (2-3 Minuten) quellen lassen. Die Früchte gebt ihr unter den Hirsebrei. Hierzu haben wir wieder ein Video auf meinem YouTube Kanal veröffentlicht.

Tipps: Ich koche mir meist die doppelte Menge Hirse, so habe ich für den nächsten Tag etwas zum Frühstück. Ihr könnt den Brei noch mit Zimt, Ingwer oder Kakao würzen. Hirse eignet sich auch als Beilage oder man bereitet daraus einen Salat zu.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Bunter Hirsesalat](#), [Gefüllte Süßkartoffeln](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Guten Appetit wünscht euch

ENGLISCHE SCONES MIT KÄSE

geschrieben von Karin Knorr | 17. April 2019



Die Fußball WM ist im vollen Gange. Viele Spiele haben wir schon sehen können. Wenn wir zusammen waren, gab es immer leckere Snacks. Wir bereiten uns heute auf das Spiel England gegen Belgien vor und backen herzhaftes Scones. Sie sind sehr schnell zubereitet und schmecken einfach so, mit herzhaften oder süßen Belägen.

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 80 g Käse (Hartkäse)
- 60 g Butter
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 100 ml Milch
- Prise Salz

Zubereitung:

Den Käse reiben und alle Zutaten miteinander verkneten. Zu einer Kugel formen und im Kühlschrank etwa 20 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (O/U-Hitze) vorheizen. Nun rollen wir den Teig auf 5 mm und stechen runde Taler aus. Im Backofen etwa 15 bis 20 Minuten backen lassen. Nach dem die Scones etwas abgekühlt sind, können wir sie verspeisen. Sie schmecken auch am nächsten Tag kalt.

Tipps: Die Zutaten können wieder abgewandelt werden. Im Video haben wir Parmesan verwendet. Dazu passt ein Frischkäsedip. Wenn die Scones glänzen sollen, könnt ihr sie mit etwas Sahne vor dem Backen einpinseln.

Diese Rezepte könnten zu den Scones passen: [Dips](#), [Aufstriche](#), [Pesto](#)

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Hirsebrei mit Früchten

geschrieben von Karin Knorr | 17. April 2019



In meiner kleinen Frühstückreihe zeige ich euch meine Lieblings-Frühstücks-Gerichte. Den Hirsebrei mache ich mir gern im Winter oder wenn es ein langer Tag wird. Ich koche mir immer etwas mehr Hirse. Sie ist nämlich vielseitig einsetzbar, hat viele Nährstoffe und kein Gluten. In meinem Beitrag [„Hirse – mehr als ein Sattmacher“](#) erfahrt ihr viele interessante Dinge.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Tasse Hirse
- 1 Tasse Kokosmilch (oder Milch nach eurer Wahl)
- 1 TL Kokosfett (alternativ Butter)
- 1 Handvoll Früchte (wir hatten Aprikosen und Beeren)

Zubereitung

Eine kleine Tasse Hirse (vorher gründlich waschen) und zwei Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Dieses köcheln lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. In der Zwischenzeit das Obst waschen und kleinschneiden. Wenn ihr Äpfel oder Birnen verwendet, könnt ihr diese in einer Pfanne karamellisieren. Der Fruchtzucker im Obst ist ausreichend. Die Hälfte der gekochten Hirse sowie die Kokosmilch dazu geben und noch ein wenig quellen lassen. Wenn ihr die Früchte roh verwenden wollt, erst das Kokosfett in die Pfanne, gekochte Hirse dazu geben und kurz (2-3 Minuten) quellen lassen. Die Früchte gebt ihr unter den Hirsebrei. Hierzu haben wir wieder ein Video gedreht.

Tipps: Ich koche mir meist die doppelte Menge Hirse, so habe ich für den nächsten Tag etwas zum Frühstück. Ihr könnt den Brei noch mit Zimt, Ingwer oder Kakao würzen. Hirse eignet sich auch als Beilage oder man bereitet daraus einen Salat zu.

Gesundheitstipps: Die Aprikose ist eine absolute Nährstoffbombe. Sie hat den höchsten Anteil aller Obstsorten an Beta-Carotin. Weiterhin punkten sie mit Kalium, Calcium, Vitamin C, sowie B-Vitaminen. In Verbindung mit dem Hirsebrei unterstützen sie unsere Haut, Schleimhäute und somit unser

Immunsystem.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Bunter Hirsesalat](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Dinkelpannkuchen

geschrieben von Karin Knorr | 17. April 2019



In meiner kleinen Frühstücksreihe möchte ich euch Ideen mit an die Hand geben, die ihr leicht umsetzen könnt. Wichtig ist, dass es eine leichte Mahlzeit ist und viele Nährstoffe vorhanden sind. Die Dinkelpannkuchen kann man sowohl süß als auch herzhaft anrichten. Natürlich eignen sie sich auch zum Lunch, Mittag- oder Abendessen. Zu diesem Rezept gibt es wieder ein Video auf [YouTube](#). Wir benötigen folgende

Zutaten für 4 Pfannkuchen:

- 2 Mittelgroße Eier
- 100 g Hüttenkäse
- 1-2 EL Dinkelmehl
- Joghurt als Dip

Für die herzhaft Variante:

- 2 Champignons
- 1 große Tomate
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer

Für die süße Variante:

- 1 reife Banane
- Beeren
- Ahornsirup

Zubereitung:

Die Eier mit dem Frischkäse verrühren. Gemüse oder Obst kleinschneiden. Für die herzhaftere Variante das Gemüse, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles vermengen und 5 Minuten ruhen lassen. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen und einen Löffel Teig hinein geben. Von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten und mit einem kleinen Salat und Joghurt servieren. Mit der süßen Variante ebenso verfahren. Wer noch etwas Süße braucht, gibt etwas Ahornsirup oder Honig dazu.

Tipps: Zu den herzhaften Pfannkuchen kann man Schinken oder Wurst mit braten. Auch haben wir schon Schalotten in den Teig gerührt. Den Frischkäse zur Hälfte mit Feta oder Parmesan ersetzen, bringt Abwechslung in den Pfannkuchen.

Diese Rezepte könnten auch interessant sein: [Vollkorn-Wraps](#)

Ich hoffe, euch macht es Freude, diese Pfannkuchen nach zu backen. Guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr