

AVOCADO – die SUPERFRUCHT

geschrieben von Karin Knorr | 23. April 2018



Heute möchte ich euch die Avocado ein wenig näher vorstellen. Es gibt so viele Artikel über die Avocado, warum wir sie essen und warum wir lieber die Finger davon lassen sollten. Wer mich schon länger kennt, weiß, dass ich sehr gern Avocado esse. Jedoch ist es mir auch wichtig, das man darauf achtet, wie sie angebaut, geerntet und transportiert wird. Schaut daher bitte genauer hin, woher ihr sie bekommt. Ich zeige euch heute, was die tolle Frucht zu bieten hat, wo sie überhaupt herkommt und so allerlei spannende Geschichten. Wusstet ihr, dass die Avocado eine Beere ist?

Avocado in der Vergangenheit

So ganz genau weiß man nicht, wo sie beheimatet war. Wenn man Büchern und Beiträgen glauben kann, wurde die Avocado etwa vor 9000 Jahren das erste mal erwähnt. Das Ursprungsland soll Guatemala gewesen sein. Mexiko wird auch erwähnt. Die Inkas haben den Kern und das Fruchtfleisch als Aphrodisiakum verwendet. Bei den Azteken galt sie als Fruchtbarkeitsfrucht. Die Indianer setzten unter anderem die Blätter als fiebersenkendes Mittel ein. Im 17. Jahrhundert brachten die Seefahrer die Frucht nach Europa. Jedoch erst in den letzten Jahren wurde die Avocado auch vermehrt in unseren Küchen und auf den Tellern verwendet.

Avocado in der Heilkunde

Tees aus den Blättern der Avocado galten schon bei den Indianern als Heilmittel. So wurde der Tee bei Fieber, aber auch bei Darmbeschwerden gereicht. Für die Haut unter anderem ist Avocadomus ein reines Wundermittel. Die Vitamine (zum Beispiel Vitamin E) unterstützen die Haut bei der Regeneration und vor Alterung. Also könnten wir es tun, wie Marlene Dietrich: eine halbe Avocado essen, die andere Hälfte als Maske aufs Gesicht legen.

Durch den hohen Nährstoffgehalt wirkt sich die Avocado auch positiv auf unsere Gesundheit aus. Durch die ungesättigten Fettsäuren senkt die Avocado den Cholesterinspiegel. Die geballte Ladung an Vitaminen und Mineralstoffen wie zum Beispiel Folsäure, Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium unterstützen unser Herz-Kreislauf-System. Zusätzlich bietet die Avocado essentielle Aminosäuren. Sie macht satt und passt sehr gut in die Gewichtsreduktion.

Avocado in unserer Küche

Am besten kauft man die Avocado noch etwas hart und legt sie mit Äpfeln in eine Schale oder Papiertüte. Dort kann sie langsam reifen und ist für den Gebrauch bestimmt. Ich mag dieses SUPERFOOD in allen Variationen. Als Aufstrich oder Dip, im Salat, mit warmen Tomaten, als Süßspeise und natürlich ganz klassisch als Guacamole.

Rezept-Ideen findet ihr hier: [Avocadocreme](#), [Avocado-Kartoffelbrei](#), [Couscous-Salat mit Avocado](#)

Ich hoffe, ich konnte euch die Avocado ein wenig schmackhaft machen und freue mich, wenn ihr mir schreibt, was ihr so leckeres mit der Avocado zaubert.

Alles Liebe und bis bald

eure Karin Knorr

[Topinambur-Pfanne mit Mozzarella](#)

geschrieben von Karin Knorr | 23. April 2018



Was koche ich heute? Die Frage beschäftigt uns doch ständig. Auf dem Wochenmarkt fiel mir die Topinambur in die Hand und ich nahm einige davon mit... ☐ Da wir beide, die Knolle und ich noch nie etwas miteinander zu tun hatten, musste ich erst einmal schauen, wie ich sie zubereite. Ich entschied mich für die Pfanne. Schauen Sie selbst hier und [auf YouTube](#):

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Topinambur
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 1 Chili
- 100 g eingelegtes Gemüse oder getrocknete Tomaten
- 100 g Mandeln (Stifte oder Scheiben)
- 80 g Parmesan

- Mozzarella
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die entsprechenden Zutaten waschen, Salat trocken schütteln. Topinambur und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Paprika und Chili ebenfalls klein schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden und den Parmesan reiben. In eine heiße Pfanne Öl und die Zwiebel geben. Wenn sie glasig sind, Topinambur und Paprika zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Circa 8-10 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit die Mandeln in eine heiße Pfanne geben und ohne Öl anrösten. In ein hohes Gefäß geben und mit dem eingelegten Gemüse, Parmesan sowie Salz, Pfeffer und Chili pürieren. Eventuell noch ein wenig Öl hinzufügen, so dass die Paste cremig ist. Nun kommen wir zum Ende. Die Paste unter die Gemüsepfanne geben und mit dem Mozzarella belegen. Bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen. Und schon kann serviert werden.

Tipp: Zu dieser Topinambur-Pfanne passt ein leichter Salat. Sie können auch andere Gemüsesorten wie Zucchini, Champignons oder auch Karotten verwenden.

Dieses Gericht könnte Sie auch interessieren: [Asiatische Hähnchen-Gemüse-Pfanne](#)

Uns hat dieses Gericht richtig gut geschmeckt. Ich bin gespannt, wie Ihre Erfahrungen sind. Schreiben Sie diese gern unter diesen Beitrag.

Viel Freude beim Experimentieren

Ihre Karin Knorr

TOMATEN – SALSA

geschrieben von Karin Knorr | 23. April 2018



In der letzten Woche war ich auf ein Sommerfest eingeladen. Das Motto lautete „Eine kulinarische Reise durch die Welt“. Da waren doch Salsa und Nachos das richtige Mitbringsel. In Mexiko wird Salsa reichlich auf und in Mais-Tortillas genossen. Und sie ist recht schnell und unkompliziert zuzubereiten. Uns hat sie sehr geschmeckt.

Zutaten:

- 2 Tomaten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 grüne Chili
- 1 EL Limettensaft
- Basics: Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Alles in eine Schüssel geben und mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp: Zum Verfeinern könnt ihr Petersilie oder etwas Koriander hinzugeben.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Tomatensuppe](#)

Viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

Wirsingtopf mit Hackbällchen

geschrieben von Karin Knorr | 23. April 2018



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

KICHERERBSENSUPPE – lowcarb und vegan

geschrieben von Karin Knorr | 23. April 2018



Heute habe ich mich einmal wieder an ein Rezept gewagt, dass 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 Pizzatomaten
- 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