

OFENTOMATEN mit Pfirsich und Mozzarella

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Hallo meine Lieben, heute möchte ich euch ein Gericht vorstellen, das immer gut bei meinem Besuch ankam. Es überrascht mit seiner Kombination aus Tomaten, Pfirsichen und Mozzarella und passt super in jede Jahreszeit.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Mozzarella
- 500g Party-Tomaten
- 2 ganze Pfirsiche (frisch oder aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- Basilikum Pesto
- Olivenöl
- 1 EL Dattelsirup
- Thymian und Oregano, frisch
- Salz, Pfeffer
- [Pfannenbrot als Beilage](#)

Zubereitung:

Den Backofen (200 Grad Umluft) vorheizen. Tomaten halbieren, Pfirsiche in Scheiben und Zwiebel in Ringe schneiden, Mozzarella, Thymian und Oregano zupfen und alles in eine mit Öl gefettete Ofenform geben. Pesto und Sirup darüber träufeln und für ca. 20 – 25 Minuten auf mittlerer Schiene gar backen. In der Form auf den Tisch stellen und mit Pfannenbrot servieren.

Tipps: Ich habe hier ganz bewusst auf genaue Angaben von Kräutern und Gewürzen verzichtet. Salz und Pfeffer habe ich erst kurz vor dem Servieren sehr dezent verwendet, da das Gericht im Ofen seinen eigenen Geschmack entwickelt. Wer es schärfer möchte, kann frischen oder getrockneten Chili dazu geben. Im Sommer könnt ihr frische Zutaten verwenden, im Winter auf die Konserve oder TK zurückgreifen. Beim Pesto könnt ihr auf Käse verzichten, so wird das Gericht vegan.

Gesundheitstipps: Diese Zutaten haben alle Nährstoffe, die wir benötigen. Tomaten, Olivenöl und Kräuter lassen nichts vermissen, sind eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Essentielle Fettsäuren erhalten wir durch Öl. Gemüse und Kräuter bieten uns viel Vitamine und Mineralstoffe.

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee und ihr kocht es nach. Über euer Feedback würde ich mich sehr freuen. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Buchweizenpfannkuchen

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Hallo meine Lieben, ich bin gerade dabei, alte Rezepte neu zu gestalten. Dabei ist mir aufgefallen, dass ich euch diese leckeren Pfannkuchen noch gar nicht vorgestellt habe.

Zutaten für 4 Pfannkuchen:

- 1 Becher Buchweizenmehl
- 2 Becher Milch (eurer Wahl)
- 4 Eier
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- Prise Salz
- Joghurt, Früchte, Nüsse

Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Salz mit Milch und Eiern zu einem glatten Teig verrühren. Diesen etwa 15 Minuten stehen lassen. Danach noch einmal mit dem Schneebesen aufschlagen. In einer Pfanne mit etwas Öl ausbacken. Mit Joghurt, Früchten und Nüssen servieren.

Tipps: Wie ihr seht, benutze ich keinen Zucker. So könnt ihr die Pfannkuchen herzhaft oder süß genießen. Ihr könnt Apfelspalten unter den Teig rühren und danach ausbacken. Wenn ihr die Eier trennt und Eischnee kurz vor dem Backen unterhebt, werden die Pfannkuchen fluffiger. Nuss-Mus ist ebenfalls richtig lecker. Ihr könnt mir gern schreiben, wie ihr eure Pfannkuchen am Liebsten esst.

Gesundheitstipps: Buchweizen hat viele tolle Inhaltsstoffe. Buchweizen ist glutenfrei, liefert alle 8 essentiellen Aminosäuren, ist somit ein guter

Eiweißlieferant, senkt den Blutzuckerspiegel, ebenso wirkt Buchweizen positiv auf den Cholesterinspiegel. Buchweizen bietet reichlich Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Kieselsäure und die Vitamine B1, B2, B3, Vitamin E sowie Spuren von Kupfer und Kobalt. Zusätzlich enthält Buchweizen weitere sekundäre Pflanzenstoffe wie Phenolsäuren und Phytinsäure.

Diese Buchweizen-Rezepte könnten euch auch interessieren: [Buchweizenbrot](#), [Knuspermüsli](#), [Buchweizenwaffeln](#)

Ich bin gerade richtig begeistert und hoffe, euch ein wenig inspiriert zu haben.

Bleibt gesund,

eure Karin

LINSEN DAL

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder einmal ein leckeres Linsengericht für euch. Linsen gehören zu meinen Lieblingen. Man kann so viele leckere Gerichte aus Ihnen zaubern. Dal ist ein Gericht aus Indien und kann mit allen Hülsenfrüchten zubereitet werden. Es gibt viele verschiedene Rezepte. Ich habe mich wieder für ein ganz einfaches entschieden. Alle Zutaten davon habe ich im Vorrat.

Zutaten für 4 Personen

- 300 g rote Linsen
- 400 g Tomaten aus der Dose (im Sommer gern frisch)
- 400 ml Kokosmilch

Basics:

- 1 Stück Ingwer
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Öl, je $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln, in einen Topf mit etwas Öl andünsten. Gewürze dazugeben und kurz rösten. Als Nächstes fügen wir Linsen, Tomaten und Kokosmilch hinzu und lassen es in etwa 25 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer noch einmal abschmecken.

Tipps: Dal könnt ihr als Hauptspeise oder als Beilage essen. Ich habe es zum Beispiel mit Reis serviert. Natürlich ist es auch lecker mit Fladenbrot.

Gesundheitstipps: Dal ist ein veganes Gericht, dass unser Herz-Kreislauf-System unterstützt. Die Linsen im Dal senken den Cholesterin- sowie Zuckerspiegel, sind ballaststoffreich und bieten sehr viele Vitamine und Mineralstoffe. Dazu gibt es bereits einen Beitrag von mir. [Einfach hier klicken](#).

Ich hoffe sehr, euch gefällt dieses Gericht und ihr kocht es nach. Über Feedback freue ich mich natürlich.

Liebe Grüße,

eure Karin Knorr

EIWEISSBROT – mit Gemüse

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



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

LINSENTOPF mit Süßkartoffeln

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023



Hallo meine Lieben, im Moment bin ich dabei, meine Vorräte zu sortieren und aufzubrauchen. Die Herausforderung ist, dass ich keine neuen Zutaten einkaufe. Ich finde, so entstehen die interessantesten Gerichte. Wie ihr wisst, sind meine Rezepte einfach, haben wenige Zutaten und sind in kurzer Zeit auf den Tisch gezaubert. Heute stehen nachfolgende Vorräte zur Verfügung.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Möhren
- 3 mittlere Süßkartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Apfel
- 150 g rote Linsen

Basics:

- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- Saft 1 halben Zitrone (alternativ Essig)
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

Den Apfel und das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in Olivenöl anbraten. Die Linsen dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das ganze bei geringer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Falls die Suppe zu dick ist, noch etwas Wasser hinzufügen. Zum Schluss Tomatenmark und Gewürze unterrühren und abschmecken. Der Zitronensaft rundet diese leckere Linsenpfanne ab.

Tipps: Wer keine Süßkartoffeln hat, kann mehr Möhren oder ein bis zwei Kartoffeln verwenden. Kräuter gehören für mich immer dazu. Ich verwende meistens Petersilie. Und natürlich darf Chili bei mir nicht fehlen.

Gesundheitstipps: Über Linsen habe ich schon sehr viel geschrieben. Den Artikel [findet ihr hier](#).

Wie steht ihr zu den Themen Lebensmittelverschwendung, Nachhaltigkeit, saisonale und regionale Küche? Schaut doch bei Facebook oder Instagram vorbei und diskutiert mit mir. Ich freue mich auch über Kommentare oder ein Feedback zu diesem Rezept.

Viel Freude beim Probieren,

eure Karin