

# Sauerkrautsuppe

geschrieben von Karin Knorr | 4. März 2012



Sauerkraut ist ein ideales Wintergemüse. Neben vielen Vitaminen hat das Sauerkraut Milchsäurebakterien zu bieten. Diese sind in jeder Hinsicht gesundheitsfördernd. Ihre probiotische Wirkung stabilisieren unsere Darmflora. Sauerkraut passt gut in die basische Ernährung. Außerdem ist Sauerkraut in vielen Varianten zuzubereiten und lecker.

## ***Zutaten für 4 Personen:***

500 g Sauerkraut  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Kartoffel  
1 Apfel  
500 g Brühe  
Schmand  
1 TL Senf  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Honig  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Kümmel

## ***Zubereitung:***

Die Zwiebel, den Knoblauch sowie den Apfel und die Kartoffel in kleine Würfel schneiden. In Olivenöl zirka 3 Minuten andünsten. Wer mag kann dieses mit einem Schuss Apfelsaft ablöschen. Jetzt das Sauerkraut, die Gewürze, den Senf, das Tomatenmark und die Brühe hinzufügen und alles etwa 20-25 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Mit Honig abschmecken, pürieren und mit Schmand servieren.

***Tipp:*** Die Suppe ist in dieser beschriebenen Variante sehr sämig. Ihr könnt diese mit etwas Apfelsaft oder Weißwein aufpeppen. Für Liebhaber der herzhaften Küche geben Schinkenwürfel oder Mettwurstchen dieser Suppe eine besondere Note.

***Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:*** [Piroggen mit Sauerkrautfüllung](#), [Sauerkrauttopf](#)

Ich wünsche euch wie immer guten Appetit

## Gebratener Reis mit Cabanossi

geschrieben von Karin Knorr | 4. März 2012



Entscheide ich mich für ein Reisgericht, koche ich meist die doppelte Menge. So kann ich ihn am nächsten Tag noch einmal verwenden. Oder man nimmt ihn für einen Entschlackungstag. Ich hatte bei diesem Gericht auch zirka 500 g Reis übrig und daraus dieses Gericht gezaubert:

### ***Zutaten für 4 Personen:***

500 g gekochten Reis  
100 g Cabanossi  
2 Möhren  
100 g Mais (TK)  
100 g Erbsen (TK)  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Paprika  
Frühlingszwiebeln  
Sojasoße  
Öl zum Braten  
Salz, Pfeffer, Chili zum Würzen  
Kräuter zum Garnieren

### ***Zubereitung:***

Wer keinen Reis hat, kocht sich seinen Lieblingsreis nach Anweisung. Ich rechne eine kleine Tasse für eine Person und 2 Tassen Wasser. Wenn er kocht, die Energiezufuhr verringern und so lange auf dem Herd (zwischendurch umrühren) lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. Das dauert zirka 25 bis 30 Minuten. In der Zwischenzeit Paprika, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Würstchen kleinschneiden. Öl im Wok (eine große Pfanne tut es auch) erhitzen, die Möhren darin eine Minute braten, dann die klein geschnittenen Zutaten (außer Frühlingszwiebeln) sowie Mais und Erbsen hinzu fügen und ebenfalls eine Minute unter rühren dünsten. Zum Schluss kommt der Reis dazu. Das ganze ungefähr 3 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Chili, Sojasoße und Kräutern abschmecken. Dann kann serviert werden.

**Tipp:** Ich habe zusätzlich aus zwei Eiern ein Omelett gebraten, in Streifen geschnitten und zum Schluss mit dem Reis in die Pfanne getan.

**Das Rezept könnte euch auch interessieren:** [Putenschnitzel an Kuskus](#)

Ich wünsche Guten Appetit

eure Karin Knorr

---

## Kohlsuppe macht schön

geschrieben von Karin Knorr | 4. März 2012



Wenn Sie das Wort „Kohlsuppe“ hören, was löst es in Ihnen aus? Woran denken Sie dabei? An Diät, „arme-Leute-Essen“ oder „deftige Suppe mit dicker Rippe“? Kohl, ein saisonales Gemüse, wird besonders im Winter gern gegessen, da viel Vitamin C sowie die Mineralstoffe Magnesium, Kalium und Kalzium enthalten sind. Die vielen Ballaststoffe im Kohl regen die Verdauung an. Das heutige Rezept können Sie zum Entschlacken, an den Entlastungstagen in der Fastenzeit oder für eine basische Ernährung verwenden.

**Zutaten für 6 Portionen:**



Kohlsuppe – Karin Knorr

800 g Weißkohl

800 g Möhren  
5 mittlere Zwiebeln  
1 große Paprikaschote  
3 Stange Sellerie  
3 Fleischtomaten (alternativ Pizzatomaten)  
1 Fenchelknolle  
2 Knoblauchzehen  
1 Streifen Ingwer  
Petersilie, Lorbeer, Chili, Salz, Pfeffer und Kümmel

### **Zubereitung:**

Alles in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln würfeln. Wer mag, kann diese vorher dünsten. Sonst alles, außer Petersilie, in einen großen Topf tun und soviel Wasser auffüllen, dass alles Gemüse gut bedeckt ist (zirka 4 Liter). Das ganze kochen, bis das Gemüse bissfest ist. Das dauert ungefähr 30 Minuten. Zum Schluss kommt die Petersilie dazu. Am besten schmeckt so ein Eintopf, wenn er das zweite Mal aufgekocht wird.

**Tipp:** Verwenden Sie diesen Eintopf zur Kohlsuppendiät, ist es ratsam, diese in Portionen einzufrieren. Es könnte sein, dass die Suppe sonst umkippt, also sauer wird.

**Weitere Weißkohlrezepte:** [Krautsalat](#)

Ich wünsche Ihnen guten Appetit

Ihre Karin Knorr

---

## **IN DIE KINDHEIT ENTFÜHRT – MILCHREIS mit heißen Früchten**

geschrieben von Karin Knorr | 4. März 2012



**Dortmund, 05. Mai 2020**

Hallo meine Lieben, heute möchte ich euch meinen ersten Artikel auf diesem Rezepte – Blog vorstellen. Damals hatte ich noch viel mehr Zeit für schöne Beiträge und meine Gedanken. Nun stehe ich fast an der gleichen Stelle. Ich

bin jetzt 7 Wochen wegen geschlossener Einrichtungen zu Hause. Am Anfang war es nicht so einfach, meine Gedanken zu sortieren. Ich habe nur funktioniert. Jede Ecke in der Wohnung habe ich umgekrempelt. Jetzt 7 Wochen später bin ich im Büro gelandet. Ich stelle fest, es geht ans Eingemachte. Vor 10 Jahren habe ich mich nochmals entschlossen, den Weg in die Selbstständigkeit zu wagen. Was hatte ich damals für Ideen. Irgendwann wurden sie begraben und jetzt kommen sie wieder ans Tageslicht... Ich werde euch davon berichten.

Warum ich gerade mit dem Milchreis beginne? Ich kann euch nicht einmal sagen, ob es bei meiner Oma Milchreis gab. Aber wenn es mir nicht gut geht, dann koche ich diesen leckeren Brei und fühle mich wie ein kleines Mädchen in Omas Armen. Ich höre sie dann sagen „Kind, alles wird gut“ Die Oma ist schon 1992 von uns gegangen und immer noch so nah.

**Jetzt, in dieser Corona – Zeit, kann es nicht genügend Milchreis geben.**

**07.02.2012** „Wenn ich ehrlich bin, mochte ich als Kind keinen Milchreis. In der letzten Woche wollte ich eigentlich nur ein Foto von einem Dessert machen. Es hatte sich herumgesprochen, dass es bei mir Milchreis gab und es gesellten sich recht viele Gäste um meinen Tisch. Da musste ich doch glatt einen Nachschlag kochen. Dieser warme Brei mit Früchten oder nur mit Zimt, gibt so ein schönes wohliges Gefühl. Geht euch es auch so?



Milchreis\_2012\_Karin\_Knorr

***Zutaten für 4 Personen (als Dessert):***

600 ml Vollmilch  
130 g Rundkornreis  
1 Vanilleschote  
250 g Himbeeren

***Zubereitung:***

Wenn man einen Milchtopf (mit doppeltem Boden) hat, sollte man ihn verwenden. Wer keinen hat, gibt auf den Boden etwas Wasser, bevor die Milch hineingegossen wird. Kurz bevor die Milch kocht, den Reis hinzufügen. Bei geringer Hitze kochen lassen und immer wieder umrühren. Am besten dabei bleiben. Kurz vor dem Garwerden, den Topf vom Herd nehmen und den Reis

nachquellen lassen. Jetzt die Himbeeren in einem Topf erwärmen. In einer Schale oder einem Glas anrichten.

**Tipps:** Den Milchreis kann man als Hauptmahlzeit oder auch als Dessert essen. Er schmeckt warm aber auch kalt sehr gut. So einfach, wie er zubereitet wird, so vielseitig wird er verspeist. Sei es mit Zimt, heißen Kirschen oder Himbeeren oder mit zerlassener Butter, er ist einfach ein Klassiker. Ersetzt ihr einen Teil der Milch durch Sahne oder Kokosmilch, bekommt ihr eine ganz andere Geschmacksnote. Wer an Laktoseunverträglichkeit leidet, kann die Milch zum Beispiel durch Reismilch ersetzen.“

*Gesundheitstipps:* Reis bietet besonders wertvolle Proteine, die aus essentiellen Aminosäuren aufgebaut sind. Zusätzlich sind im Reis auch noch Ballaststoffe und Mineralstoffe enthalten, unter anderem Magnesium, Eisen, Zink und Kalium. Der hohe Kaliumgehalt sorgt dafür, dass der Körper entwässert und entschlackt wird. Das unterstützt den Stoffwechsel sowie das Herz-Kreislauf-System. Daneben versorgt uns Reis mit wichtigen Vitaminen, vor allem mit Vitamin E und B-Vitamine.

*Dieses Dessert könnten euch auch schmecken:*

### [BIRNEN – SCHICHT – DESSERT](#)

Welches sind eure Lieblings – Desserts? Welche Gerichte erinnern euch an die Kindheit? Welches Gericht möchtet ihr mal wieder essen, kennt jedoch das Rezept nicht? Schreibt mir doch in die Kommentare, ich freue mich sehr über eure Gedanken.

Nun hoffe ich, dass ich euch auch in die Kindheit entführen konnte und wünsche einen guten Appetit. Bleibt gesund

eure Karin Knorr