

CHILI SIN CARNE mit Süßkartoffeln und Quinoa

geschrieben von Karin Knorr | 1. April 2021



Meine Lieben, möchtet ihr in diesem Jahr auch weniger Fleisch essen? Ich habe für euch ein super leckeres Gericht, dass einfach und schnell zubereitet ist. Es benötigt wenige Zutaten und lässt sich gut in den Arbeitsalltag integrieren. Seht selbst.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 große rote Paprika
- 300 g Bohnen eurer Wahl
- 200 g Quinoa, ungekocht
- 400 g stückige Tomaten (Basic)
- 1 EL ÖL (Basic)
- 1 Zwiebel (Basic)
- 500 ml [Gemüsebrühe DIY](#) (Basic)
- Salz, Pfeffer, Chili, Majoran, Kreuzkümmel (Basics)
- Saft einer Zitrone
- 4 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

Bohnen abtropfen lassen. Zwiebel und Süßkartoffeln schälen, Paprika entkernen. Alles würfeln und in einem Topf mit Öl anschwitzen. Quinoa und Tomaten in den Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen. Alles gut verrühren. Chili ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann die Bohnen dazugeben und nochmals bei niedriger Temperatur 5 Minuten durchziehen lassen. Chili sin Carne mit Salz, Pfeffer und den übrigen Gewürzen sowie Zitronensaft abschmecken und mit Vollkornbrot servieren.

Tipps: In meinem Video habe ich dicke und Kidneybohnen verwendet. Nina mag die grünen Bohnen. Ihr könnt die Süßkartoffeln auch gegen normale Kartoffeln tauschen und gebt etwas Ananas hinzu. So bleibt dieses Chili süß und scharf. Mir gefällt diese Kombination sehr gut. Ich koche immer die doppelte Portion, so habe ich auch noch eine weitere Mahlzeit für den übernächsten Tag.

Im Video sprechen wir auch über Nachhaltigkeit. Wir haben geschaut, wo die

Süßkartoffeln herkommen. Unsere kamen aus Peru. In Deutschland werden auch schon Süßkartoffeln angebaut. Ich werde weiter darauf achten. Ich habe auch gesehen, dass man sich Keimlinge selbst züchten kann. Wer einen Garten oder eine große Terrasse besitzt, kann sich Süßkartoffeln auch selbst anbauen. An Stelle von Quinoa könnt ihr auch Buchweizen oder Hirse verwenden. So kommt alles aus der Region.

Gesundheitstipps: Dieses Chili ist basisch, gibt innere Wärme und unterstützt somit unser Immunsystem. Quinoa ist meines [Erachtens ein Superfood. Dies könnt ihr hier im verlinkten Beitrag nachlesen](#). Weniger Fleisch zu essen, ist für unseren Körper und ganz besonders für Herz und Nieren zu empfehlen.

Diese Quinoa-Rezepte könnten euch auch gefallen: [Salat, Porridge, Beilage](#)

Ich wünsche euch eine schöne Zeit und bleibt gesund.

Eure Karin

P.S. Wenn ihr dieses oder meine anderen Rezepte nachkocht, freue ich mich über euer Feedback oder Foto, die ihr auf Instagram posten und mit [#mitknorffit](#) verlinkt.

GESUNDES FRÜHSTÜCK – eiweißreiche Pfannkuchen

geschrieben von Karin Knorr | 1. April 2021



Hallo meine Lieben, ich habe vor, meine kleine Frühstücksreihe wieder etwas zu erweitern. Hier findet ihr Ideen, die ihr ohne großen Aufwand und in kurzer Zeit zubereiten könnt. Wichtig ist, dass es eine leichte Mahlzeit ist, die viele Nährstoffe bietet. Natürlich eignen sich diese kleinen Küchlein auch zum Brunch, Mittag- oder Abendessen. Ihr benötigt folgende

Zutaten für 4 Pfannkuchen

- 2 Mittelgroße Eier
- 100 g Hüttenkäse / Körniger Frischkäse
- 3 gehäufte EL Buchweizenmehl
- 1 gehäufter EL Kokosmehl
- Joghurt als Dip und Beeren als Topping

Zubereitung:

Die Eier schaumig rühren. Nun den Frischkäse unterheben. Zum Schluss kommt das Mehl hinzu. 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 Joghurt sowie Beeren servieren. Wer noch etwas Süße braucht, gibt etwas Ahornsirup oder Honig dazu.

Tipps: Wenn ihr lieber die herzhaftere Variante bevorzugt, könnt ihr mit Zwiebeln, Tomate oder Champignons experimentieren. Zu den herzhaften Pfannkuchen kann man zusätzlich Schinken oder Wurst mit braten. Den Frischkäse zur Hälfte mit Feta oder Parmesan ersetzen, bringt Abwechslung in den Pfannkuchen.

Gesundheitstipps: Dieses Frühstück ist wieder sehr eiweißreich und bietet alle essentiellen Aminosäuren. Im Kokosmehl befinden sich viele Mineralstoffe, wie Eisen, Zink, Magnesium, Mangan, Kalium, Kalzium, Phosphor und Kupfer. Da wir Buchweizenmehl verwenden, ist der Pfannkuchen glutenfrei. Die Beeren punkten mit vielen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Also wieder ein Frühstück mit allen Nährstoffen.

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

Für Fragen und Ideen rund um das Thema Ernährung bin ich gern für euch da. Schreibt mir einfach in die Kommentare oder eine Mail.

Eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – eiweißreiche Brötchen

geschrieben von Karin Knorr | 1. April 2021



Hallo meine Lieben, ich bin mittlerweile 8 Wochen wegen Corona zu Hause. Mein Einkaufsverhalten hat sich sehr verändert. Ich versuche für 2 Wochen zu planen, kaufe Basics und habe verschiedene Zutaten als Tiefkühlkost. So kommt es auch vor, dass sich weder Brot noch Brötchen in meinem Vorrat befinden. Hierfür habe ich ein ganz einfaches Rezept für euch:

Zutaten für 4 Brötchen oder 8 Mini-Muffins

- 150 g kernige Haferflocken
- 150 g körniger Frischkäse
- 3 Eier
- 2 TL Backpulver (Weinstein)
- 1 Prise Salz
- 2 TL getrocknete Kräuter

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen. Die Masse sollte zähflüssig sein. Als Nächstes 4 Häufchen auf ein Backblech (mit Backpapier belegen) verteilen. Ich verteile den Teig am liebsten in Förmchen. Im Backofen brauchen sie 15 Minuten. Sie sind fertig, wenn sie eine schöne braune Farbe haben. Mit der Stäbchenprobe seid ihr auf der sicheren Seite.

Tipps: Abwechslung bringen andere Flocken, zum Beispiel aus Dinkel. Den Frischkäse könnt ihr gegen Magerquark austauschen. Ich mag die Brötchen als Muffin. Eine gute Idee auf einem Buffet oder eine kleine Vorspeise mit einem leckeren Dip.

Gesundheitstipps: Haferflocken haben sehr viele Nährstoffe. Unter anderem essentielle Aminosäuren, B-Vitamine und viele Ballaststoffe. Der Hüttenkäse bietet eine Extra-Portion an Eiweiß, ebenso die Eier. Diese Brötchen passen gut in die Gewichtsreduktion, sind empfehlenswert für Diabetiker und für alle, die sich gesund ernähren möchten. **Wichtig:** Von Natur aus ist der Hafer glutenfrei. Nur kann es bei handelsüblichem Hafer durch die Verarbeitung nicht garantiert werden. Bitte achtet hier auf die Zutaten-Liste.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Hummus](#), [Feta-Tomaten-Dip](#)

Ich wünsche euch allen viel Spaß beim Backen und Schlemmen,

eure Karin Knorr

ERDNUSSSUPPE MIT ERBSEN

geschrieben von Karin Knorr | 1. April 2021



Hallo meine Lieben,

das Wetter ist richtig unberechenbar. Es ist stürmisch, regnet und ist kalt. Am anderen Tag ist es wieder warm und es scheint die Sonne. Unser Körper muss sich darauf einstellen. Bei vielen ist eine Erkältung die Folge. Suppen sind dann genau richtig. Wenn ihr meine Aktivitäten verfolgt, wisst ihr, dass ich Suppen sehr liebe. Also serviere ich heute eine neue Suppen Idee.

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Erdnussmus
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 200 ml Kokosmilch
- 2 Möhren
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- Basics: Salz, Pfeffer, Chili, Öl, 1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung:

Möhren in Scheiben schneiden, Schalotte und Knoblauch würfeln. Beides in erhitztem Öl andünsten. Erdnussmus dazugeben und mit rösten, Als Nächstes Möhren und Erbsen dazugeben mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, aufkochen und abgedeckt 10-15 Minuten garen. Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer abschmecken, Sahne leicht anschlagen. Suppe in Tassen oder dekorative Gläser füllen und servieren.

Tipps: Als Deko könnt ihr die Suppe mit einem Schuss aufgeschlagener Sahne aufpeppen. Wie ich es auf dem Foto festgehalten habe. Die Brühe bereite ich mir immer aus selbst gemachter Gemüsepaste zu. Wer es mag, kann die Suppe mit Chili würzen. Petersilie vervollständigt bei mir fast jedes Gericht.

Gesundheitstipps: Nüsse und Erbsen sind sehr nährstoffreich. Unter anderem gehören beide zu den magnesiumreichsten Lebensmitteln. Weiterhin bieten die Erbsen und Nüsse Eisen, Kalium, Zink, Mangan, Kupfer sowie B – Vitamine. Sie besitzen essentielle Aminosäuren. Die Ballaststoffe in den Hülsenfrüchten unterstützen unsere Verdauung.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Reispfanne](#), [Erbsensüppchen](#)

Ich hoffe, euch gefällt diese Rezept Idee und freue mich über euer Feedback.

Alles Liebe,

eure Karin Knorr

GLUTENFREIER MÖHREN-APFEL-NUSS-KUCHEN, ohne Mehl & ohne raffinierten Zucker

geschrieben von Karin Knorr | 1. April 2021



Hallo meine Lieben,

ich wollte zu einem gemütlichen Nachmittagskaffee mit Freunden einen Kuchen backen, der frei von raffiniertem Zucker ist. Nach einiger Zeit fand ich ein Rezept von mir, dass ich schon so oft gebacken hatte, es jedoch noch nicht hier veröffentlicht habe. So gab es den Kuchen gestern und heute kommt er auf meinen Blog.

Zutaten:

- 250 g Möhren (etwa 3)
- 100 g Apfel (etwa 1/2)
- 200 g Haselnüsse (alternativ Mandeln oder halb & halb)
- 100 g Haferflocken
- 2 EL Maisstärke
- 4 TL Natron (alternativ Weinstein-Backpulver)
- 1 TL Zimt
- 4 Eier
- 150 g Butter (zimmerwarm)

- 130 g Dattelsüße (alternativ Honig)
- optional Kokos-Joghurt

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Möhren und Apfel fein reiben. Die trockenen Zutaten miteinander vermengen. Eier, Süße und Butter mit einem Mixer verrühren. Die trockenen Zutaten zufügen und mit der Buttermischung vermengen. Zum Schluss Apfel und Möhren unterheben. Alles in eine Auflaufform (mit Backpapier ausgelegt) geben und etwa 25-30 Minuten backen.

Tipps: Ihr könnt den Kuchen auch in einer Springform (20cm) oder in Muffin-Formen backen. Als Topping habe ich einen Kokos-Joghurt verwendet. Dieser Kuchen passt super gut in die Weihnachtszeit.

Dieses Rezept könnten euch auch gefallen: [Kokos Herzen](#)

Viel Spaß beim Nachbacken wünscht euch,

eure Karin Knorr