

# GLUTENFREIER FLAMMKUCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2019



Hallo meine Lieben, aus unseren Gesprächen kann ich entnehmen, dass ihr immer mehr auf der Suche nach Alternativen zu herkömmlichen Mehlen seid. Auch wollt ihr weniger Kohlenhydrate essen. Ich finde diese Themen sehr spannend und freue mich, neue Rezepte zu entwickeln oder auszuprobieren.

Heute habe ich ein tolles Rezept für euch. Passend zur Jahreszeit gibt es Federweißer und einen Flammkuchen. Ich hatte neulich Leinmehl sowie Sonnenblumenmehl gekauft. Diese Mehle verwendete ich für den Teig und ich kann euch sagen, das Ergebnis hat mich begeistert.

Dieser Flammkuchen ist kohlenhydratarm, ballaststoff- und proteinreich sowie voller Vitalstoffe.

## **Zutaten für 2 Personen**

*für den Teig:*

- 55g Sonnenblumenmehl
- 55g Leinmehl
- $\frac{1}{2}$  TL Leinsamen
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 3 TL Olivenöl
- Salz

*Zutaten für den Belag:*

- 3-4 Scheiben Rohschinken (optional)
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Frischkäse
- 3-4 Stängel Petersilie
- Salz und Pfeffer

## **Zubereitung:**

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft). Leinsamen im Wasser quellen lassen, so binden sie den Teig besser und sind bekömmlicher. Die trockenen Zutaten vermengen, dann das Wasser und Öl langsam unter das Mehl kneten. Den Teig abgedeckt etwas ruhen lassen.

Petersilie fein hacken und mit Salz und Pfeffer unter den Frischkäse rühren.

Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Nun den Teig dünn ausrollen und mit Frischkäse sowie Zwiebelringen belegen. Ich habe bei diesem Flammkuchen noch etwas Schinken verwendet.

Der Flammkuchen kommt jetzt für etwa 25-30 Minuten in den Ofen. Servieren und Genießen.

**Tipps:** Bei diesem Rezept könnt ihr wieder sehr kreativ sein. Die Mehle könnt ihr gern austauschen. Buchweizenmehl gehört zu meinen Lieblingen. Ich mag den Geschmack sehr. Den Belag könnt ihr gern variieren. Schmand schmeckt auch sehr lecker. Räucherlachs ist auch eine tolle Idee. Diesen würde ich jedoch erst kurz vor Ende der Backzeit auf den Flammkuchen legen, damit er nicht austrocknet.

*Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:* [Buchweizenwaffeln](#)

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin Knorr

---

## QUINOA – SALAT mit Radieschen

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2019



Ich suche immer wieder nach Rezepten, die in eine gesunde und moderne Ernährungsweise passen. Ihr sucht Rezepte mit wenigen Zutaten, die gut in den Alltag passen. Heute habe ich einen richtig leckeren Salat, der meine und eure Erwartungen erfüllt. Dieses Gericht ist ausgewogen und eine richtige Vitalstoff-Bombe. Denn Quinoa, das Korn der Inkas, ist aus meiner Sicht ein Superfood. Dazu könnt ihr in meinem Artikel ([siehe hier](#)) noch viel mehr lesen. Der Quinoa-Salat schmeckt warm oder auch kalt sehr gut. Schaut selbst....

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 250 g Quinoa
- 1/2 Bund Radieschen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Romana-Salat
- 1 Chili

- 1 Zitrone
- optional 50 g Feta

*Für das Dressing:*

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 60 ml Orangensaft
- 1 EL Himbeeressig
- 3 EL ÖL
- Chili

### **Zubereitung:**

Quinoa waschen und im Verhältnis 1:2 mit Wasser (nach Packungsanleitung) etwa 15 Minuten kochen. Nun die Zutaten fürs Dressing in einem hohen Gefäß pürieren. Gemüse in feine Scheiben und Zitrone in Spalten schneiden, Feta zerkrümeln. Den Salat zupfen oder die Blätter als Schiffchen verwenden.

Quinoa in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben und sofort mit dem Dressing vermischen. So verbinden sich die Aromen optimal. Nun die restlichen Zutaten hinzufügen und fertig ist unser leckerer Salat.

**Tipp:** Ihr könnt den Quinoa-Salat zum Beispiel, wie ihr es auf dem Foto seht, im Salatblatt servieren und habt eine tolle Idee für Fingerfood. Der Salat schmeckt am nächsten Tag mindestens genauso gut, also eine tolle Mahlzeit für die Arbeit, Schule oder Picknick. Der Salat schmeckt natürlich auch mit einem Dressing eurer Wahl.

*Dieses Rezept könnte euch auch gefallen:* [Quinoa – Sommersalat](#)

Wenn ihr dieses oder andere Rezepte ausprobiert, freue ich mich über ein Feedback von euch, gern auch als Foto bei Instagram mit dem #mitknorrfit.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

---

## **DREIERLEI vom Kartoffelbrei**

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2019



Ich esse super gern Kartoffelbrei und habe schon einige Varianten ausprobiert. Mein Favorit ist der herkömmliche Stampf nach Omas Rezept. Wir benötigen wenige Zutaten und ich bin der Meinung, dass er immer gelingt. Alle Rezepte vom Stampf können **kleine Kinder** essen. Bei Säuglingen sollten man die Zwiebel weglassen und je nach Alter die Milch durch Öl ersetzen.

#### ***Zutaten für 4 Personen:***

- 8 mittelgroße Kartoffeln (mehligkochend)
- 1 Zwiebel
- 2 – 3 EL Butter
- 100 ml Milch
- Petersilie
- Basics: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

#### ***Zubereitung:***

Wenn es schnell gehen soll, etwa 1,5 Liter Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Als Nächstes die Kartoffeln und die Zwiebel schälen, beides vierteln und mit dem Wasser etwa 25-30 Minuten kochen. Die Kartoffeln abgießen und etwa ein Glas Wasser beiseitestellen. Nun die Butter und lauwarme Milch zu den Kartoffeln geben. Mit dem Kartoffelstampfer die Kartoffeln zu einem cremigen Brei verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie klein schneiden und den Kartoffelbrei garnieren.

***Tipps:*** Wenn die Konsistenz zu fest ist, kann man das Kochwasser oder etwas Milch zufügen und noch einmal gut rühren.



Für die **2. Variante** kann ein Teil der Kartoffeln durch Möhren und Süßkartoffeln ersetzt werden. Fangt das Kochwasser auf und verwendet etwa 100 ml davon sowie 2-3 Esslöffel Öl, um die Kartoffeln zu stampfen. Als Nächstes mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie garnieren.



Nun kommt die Avocado ins Spiel und wir haben eine **3. Variante** vom Kartoffelbrei. Hier werden wie in Variante 1 die Kartoffeln gekocht, das Kochwasser wird aufgefangen (etwa 100 ml) und mit einer reifen Avocado unter die Kartoffeln gestampft. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie garnieren.

Hier noch einige Ideen zum Kartoffelstampf: [Süßkartoffelbrei mit Schmand](#), [Avocado-Kartoffelbrei](#)

Ich habe euch jetzt viele leckere Rezepte zum Kartoffelbrei gezeigt und hoffe, ihr seid ebenso begeistert wie ich.

Viel Spaß beim Nachkochen. Schreibt mir doch, welcher euer Liebling ist.

Bis bald, eure Karin

---

## GLUTENFREIES BUCHWEIZENBROT

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2019





Ihr wünscht euch seit langem Brotrezepte von mir. Dann werde ich heute ein Buchweizenbrot mit euch backen. Mir schmeckt Buchweizen sehr gut. Egal ob im Granola, als Beilage oder eben hier im Teig. Nun kommen wir zum Rezept.

### **Zutaten:**

- 500 g Buchweizenmehl
- 2 EL Leinsamen
- 1-2 TL Salz
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Granola (hier Kürbisgranola)
- 1x Weinstein-Backpulver
- 2 TL Honig
- 500 ml Wasser

### **Zubereitung:**

Leinsamen mit 40 ml Wasser mischen und für 20 Minuten quellen lassen. Den Rest der trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Honig, Wasser und Leinsamen untermengen. In eine Backform geben und für 50 bis 60 Minuten bei 250 Grad (nach etwa 30 Minuten auf 200 Grad stellen) backen. Damit es knuspriger wird, stelle ich ein Schälchen Wasser mit in den Ofen.

**Tipps:** Bei den Nüssen und Granola könnt ihr gern variieren. Walnüsse passen auch super. Ich bewahre das Brot im Kühlschrank auf. Oder friere es mir in Scheiben ein. Da keine Konservierungsstoffe enthalten sind, könnte es schnell verderben. Nachtrag: Ich habe das Buchweizenmehl (400g) mit einem Teil Sonnenblumenmehl (100g) ersetzt. So ist das Brot etwas dunkler geworden.

**Gesundheitstipps:** Buchweizen hat viele tolle Inhaltsstoffe. Da Buchweizen kein Getreide ist (gehört zu den Knöterichgewächsen) ist es glutenfrei. Buchweizen liefert alle 8 essentiellen Aminosäuren, ist somit ein guter Eiweißlieferant, senkt den Blutzuckerspiegel, ebenso wirkt Buchweizen positiv auf den Cholesterinspiegel. Zudem ist es basisch. Ich bin gerade richtig begeistert

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Granola](#), [Kürbisbrot](#) [Buchweizenwaffeln](#)

Ich hoffe, ihr habt Freude an diesem Rezept, backt es nach und berichtet in den Kommentaren. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

---

# SCHOKOLADEN-GUGELHUPFE – ZUCKERFREI

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2019



Meiner Rubrik „Gebäck-Kuchen-Brot“ möchte ich in Zukunft etwas mehr Aufmerksamkeit schenken. Zum einen gibt es viele Anfragen von euch und zum anderen mag ich Gebäck und Kuchen. Hier werde ich euch die gesünderen Varianten vorstellen. Seit langem versuche ich den Industriezucker zu vermeiden. Backe und Koche mit Kindern in Kindergärten zuckerfrei. Heute habe ich für euch Schokoladen-Gugelhupfe gebacken. Ich bin gespannt auf euer Feedback.

## **Zutaten:**

- 1 Süßkartoffel (ohne Schale etwa 250 g)
- 3 große Eier
- 4 EL Trockenobst nach Wahl (Datteln, Pflaumen, Kirschen...)
- 6 EL gemahlene Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse...)
- 3 EL Backkakao
- 1 TL Backpulver (Weinstein)
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- optional Ahornsirup

## **Zubereitung:**

Die Trockenfrüchte über Nacht einweichen. Die Süßkartoffeln schälen und weich kochen. Bevor ihr mit dem Teig beginnt, den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Nun die Süßkartoffeln mit dem Obst (ohne Flüssigkeit) pürieren. Zerlassenes Kokosöl dazugeben und verrühren. Nun sind die Eier an der Reihe, auch diese werden gut untergerührt. Zum Schluss werden die restlichen Zutaten unter den Teig gehoben und in die Förmchen gefüllt. Im Ofen brauchen die Gugelhupfe etwa 35 bis 40 Minuten, bis sie gar sind. Am besten mit den Holzspatel testen. Die Küchlein haben wir mit Kokosraspeln bestreut. Auf meinem YouTube – Kanal könnt ihr wieder sehen, wie einfach dieses Rezept umzusetzen ist.

**Tipps:** Ihr könnt natürlich auch den Teig in Muffinformen geben und mit einem Topping versehen. Die kleinen Küchlein sehen hübsch auf einer Kaffeetafel

aus, sind jedoch auch ein schönes Geschenk aus der Küche.

**Gesundheitstipps:** Ich habe den raffinierten Zucker aus meinem Haushalt so gut wie verbannt. Gerade beim Backen kann man Früchte einsetzen. Natürlich schmeckt das Gebäck dann anders. Aber anders lecker. Probiert es aus, euer Körper wird es euch danken. Denn Zucker macht nicht nur Übergewicht und kaputte Zähne, er ist auch schädlich für unseren Darm und unser Gehirn. Es macht wirklich Sinn, mehr auf Zucker zu achten. Ich spreche hier vom versteckten Zucker, zum Beispiel in Softgetränken, Fertigprodukte, abgepackter Wurst, Salate und Soßen.

*Diese Geschenke aus der Küche könnten euch auch interessieren:* [Dipps](#), [Aufstriche](#), [Pesto](#)

Viel Freude beim Backen wünsche ich,

eure Karin Knorr