

ROTKOHL-HIRSE-SALAT mit Joghurtdip

geschrieben von Karin Knorr | 5. März 2018



Gerade in der Winterzeit, in der wir viel anfälliger für Erkältungskrankheiten sind, müssen noch mehr Vitamine auf den Teller. Die Auswahl an frischen, saisonalen und regionalen Gemüsesorten ist leider etwas beschränkt. Aus diesem Grund ist etwas Kreativität gefragt. Ich zeige euch heute wieder eine Idee, wie ihr mit wenigen Zutaten plus Basics eine schnelle Mahlzeit in etwa 15 Minuten zaubern könnt. Seht selbst:

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Rotkohl
- 150 g Hirse
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 saftige Birne
- 1 Orange
- Minze

Für das Dressing:

- Orangensaft
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung:

Ein Teil Hirse, 2 Teile Wasser köcheln, bis das Wasser von der Hirse aufgesogen ist. Rotkohl raspeln (ideal wäre eine Küchenmaschine), Zwiebeln und Birne würfeln. Alles miteinander vermengen. Mit dem Dressing würzen und anrichten.

Tipps: Diese Mahlzeit ist kalorienarm, basisch, glutenfrei, vegetarisch oder vegan. Optional könnt ihr diesen Salat mit getrockneten Cranberries, Nüssen und Chili aufpeppen. Ebenso mit einem Naturjoghurt (oder angemacht mit Senf, Zitrone, Salz, Pfeffer und Ahornsirup).

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Rotkohlsalat mit Apfelsine](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und freue mich über euer Feedback (gern in den Kommentaren)

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Hirsebrei mit Früchten

geschrieben von Karin Knorr | 5. März 2018



In meiner kleinen Frühstückreihe zeige ich euch meine Lieblings-Frühstücks-Gerichte. Den Hirsebrei mache ich mir gern im Winter oder wenn es ein langer Tag wird. Ich koche mir immer etwas mehr Hirse. Sie ist nämlich vielseitig einsetzbar, hat viele Nährstoffe und kein Gluten. In meinem Beitrag [„Hirse – mehr als ein Sattmacher“](#) erfahrt ihr viele interessante Dinge.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Tasse Hirse
- 1 Tasse Kokosmilch (oder Milch nach eurer Wahl)
- 1 TL Kokosfett (alternativ Butter)
- 1 Handvoll Früchte (wir hatten Aprikosen und Beeren)

Zubereitung

Eine kleine Tasse Hirse (vorher gründlich waschen) und zwei Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Dieses köcheln lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. In der Zwischenzeit das Obst waschen und kleinschneiden. Wenn ihr Äpfel oder Birnen verwendet, könnt ihr diese in einer Pfanne karamellisieren. Der Fruchtzucker im Obst ist ausreichend. Die Hälfte der gekochten Hirse sowie die Kokosmilch dazu geben und noch ein wenig quellen lassen. Wenn ihr die Früchte roh verwenden wollt, erst das Kokosfett in die Pfanne, gekochte Hirse dazu geben und kurz (2-3 Minuten) quellen lassen. Die Früchte gebt ihr unter den Hirsebrei. Hierzu haben wir wieder ein Video gedreht.

Tipps: Ich koche mir meist die doppelte Menge Hirse, so habe ich für den nächsten Tag etwas zum Frühstück. Ihr könnt den Brei noch mit Zimt, Ingwer oder Kakao würzen. Hirse eignet sich auch als Beilage oder man bereitet daraus einen Salat zu.

Gesundheitstipps: Die Aprikose ist eine absolute Nährstoffbombe. Sie hat den

höchsten Anteil aller Obstsorten an Beta-Carotin. Weiterhin punkten sie mit Kalium, Calcium, Vitamin C, sowie B-Vitaminen. In Verbindung mit dem Hirsebrei unterstützen sie unsere Haut, Schleimhäute und somit unser Immunsystem.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Bunter Hirsesalat](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr

SÜSSKARTOFFELBREI – ruck zuck zubereitet

geschrieben von Karin Knorr | 5. März 2018



Geht es euch auch so, dass ihr manches Mal nicht wisst, was ihr kochen sollt? Oft vergisst man die ganz einfachen und schnellen Gerichte. Wie zum Beispiel Kartoffelbrei mit Ei und Gurkensalat. Bei meiner Oma gab es Stampfkartoffeln jede Woche. Mal mit Würstchen und Sauerkraut, mal mit Ei oder mit Frikadelle. So selbstgemacht ist er richtig lecker und schnell zubereitet. Heute möchte ich jedoch eine Alternative zu den herkömmlichen Kartoffeln vorstellen. Ich verwende heute mal Süßkartoffeln. Sie schmecken und man kann sie vielseitig einsetzen.

Zutaten für 4 Personen:

- 3-4 mittlere Süßkartoffeln
- 200 g saure Sahne
- 1 mittlere Zwiebel
- Kräuter
- Basics: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Das geht ganz einfach. Wasserkocher anstellen. Kartoffeln und Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und ab in den Topf. Jetzt mit heißem Wasser auffüllen und etwa 20 Minuten weich kochen lassen. Nun noch stampfen, Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Jetzt kommen

noch die klein geschnittenen Kräuter unter den Brei und schon kann serviert werden. Bei mir gab es Spiegelei und Gurkensalat dazu.

Tipp: Bei diesem Gericht ist wieder alles erlaubt. Die saure Sahne kann durch Butter oder Schmand ausgetauscht werden. Auch Knoblauch passt gut zu Süßkartoffeln. Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch, Oregano oder auch Frühlingszwiebeln sind lecker dazu. Diese Süßkartoffeln schmecken zu einem Steak genauso gut wie zu Fisch, Würstchen oder Frikadellen.

Gesundheitstipps: Sie passen gut in die kohlenhydratarme Ernährung, haben einen niedrigen Glyx und sehr viele Nährstoffe, wie unter anderem Folsäure, Magnesium und Kalium. Die Süßkartoffel ist ein ballaststoffreiches Gemüse und unterstützt somit unseren Darm.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelett \(lowcarb\)](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und freue mich über euer Feedback.

Eure Karin Knorr

Topinambur-Pfanne mit Mozzarella

geschrieben von Karin Knorr | 5. März 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

SÜSSKARTOFFEL – POMMES mit Quarkdip

geschrieben von Karin Knorr | 5. März 2018



Da ich viel unterwegs bin und ich mich besser fühle, täglich etwas Warmes in meinen Bauch zu bekommen, greife ich zu Gerichten, die schnell zubereitet sind. Heute ist es die Süßkartoffel, die eine richtige Vitalstoff-Bombe ist.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 große Süßkartoffeln
- Olivenöl
- Kräuter (Thymian, Rosmarin)
- 250 g Quark
- 2-3 EL Frischkäse
- 3 getrocknete Tomaten
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zubereitung ist auch ganz einfach. Ofen vorheizen ca. 220 Grad Umluft. Die Süßkartoffeln in gleich große Streifen schneiden. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräuter in eine Schüssel geben und mit den Süßkartoffeln vermengen, auf ein Blech geben und für 20-25 Minuten in den Ofen. Kurz vor Ende lass ich den Wasserdampf heraus (Vorsicht heiß) und schalte auf Grillen. Unbedingt dabeibleiben, sonst verbrennen die Pommes. Während die Stäbchen im Ofen sind, bereite ich einen schnellen Dip zu. Kräuter, Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln schneiden (geht auch mit der Küchenmaschine) und mit dem Quark und Frischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und schon ist der Dip fertig. Süßkartoffeln aus dem Ofen holen und mit dem Dip servieren.

Tipp: Die Süßkartoffeln gehören nicht zu den Kartoffeln, schmecken eher wie Karotten und können somit auch als Rohkost gegessen werden. Zu den Pommes passen auch andere Dips. Einfach kreativ sein.

Gesundheitstipps: Der große Anteil an Ballaststoffen ist positiv für unseren Darm. Vitamine sind fast alle vorhanden, die unser Immunsystem stärken, wie zum Beispiel A, C, B-Vitamine, E. Besonders die Mineralstoffe sind nicht zu verachten. Unter anderem bieten die Süßkartoffeln viel Eisen, Kalium, Magnesium und Zink. Wer regelmäßig Süßkartoffeln isst, kann präventiv etwas für seine Gesundheit tun.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Möhren-Süßkartoffel-Suppe](#), [Avocadocreme](#).

Viel Freude beim Nachmachen. Über eure Erfahrungen und Ideen würde ich mich freuen, gern als Kommentar unter diesem Blogbeitrag. Alles Liebe,

eure Karin Knorr