

VERLOCKENDER ERDBEERJOGHURT

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2012



Wenn es Erdbeeren gibt, ist doch die Welt in Ordnung. Stimmt ihr mir da zu? Ich finde [Erdbeeren frisch vom Feld](#) am leckersten. Ist dann ein Körbchen voll, sollte es schnell verarbeitet werden. So könntet ihr die schlank machende Wirkung nutzen und einen Obsttag einlegen. Oder ihr püriert diese, füllt das Mus in Eiswürfelbehälter und friert es ein. Die Würfel machen sich portionsweise gut in Milch oder Joghurt. Es gibt noch viele weitere Variationen. Eine Idee habe ich hier wieder für euch.

Zutaten:

Erdbeeren
Joghurt
Zitronensaft
Ahornsirup

Zubereitung:

Die Erdbeeren verlesen, waschen und vierteln. In einen Becher geben und grob zerkleinern. Etwas Zitronensaft und Ahornsirup unter mengen. Jetzt einen Teil der pürierten Erdbeeren mit den Joghurt vermischen. Hier dürft ihr den Fettgehalt des Joghurts nach Lust und Laune oder Waage frei wählen. Nun nimmt man sich Gläser, füllt als erstes Erdbeermus ein und schichtet dann den Erdbeerjoghurt auf. Zum Abschluss wieder Erdbeermus und obendrauf ein Häubchen Joghurt oder Sahne.

Tipps: Ich habe hier für euch die schlanke Variante. Ihr könnt nach Belieben auch Quark, Sahne oder Frischkäse mit unterrühren. Oder ihr kombiniert verschiedene Beeren miteinander. Alles ist erlaubt.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Spinatsalat mit Erdbeeren](#)

Nun hoffe ich doch sehr, dass wir in diesem Jahr noch viele Erdbeeren ernten können und wünsche euch viel Freude beim Nachmachen und einen guten Appetit

eure Karin Knorr

SPINATSALAT – einmal anders

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2012



Jetzt gibt es ihn taufrisch aus dem eigenen Garten und auf dem Wochenmarkt, den Spinat. Wenn ich mich so richtig zurückerinnere, gab es Spinat meist püriert mit Kartoffeln und Ei. Das mag ich heute noch gern. Da ich jedoch jetzt recht viel davon in meinem Gemüsegarten habe, bin ich experimentierfreudig geworden. Hier für euch eine Idee:

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 – 2 Handvoll junger Spinat
- 1/2 Avocado
- 1 Schalotte
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Spritzer Ahornsirup
- 4 große Erdbeeren
- 1 Tomate

Basics:

- 1 TL milden Senf
- 4 EL Olivenöl
- Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Von dem Spinat die kleinen Blätter verwenden. Diese gründlich waschen, abtropfen lassen und auf zwei Teller verteilen. Die Avocado schälen und in Streifen schneiden. Jetzt die Tomate und die Erdbeeren in Streifen oder Stücke schneiden. Alles auf die Teller verteilen. Wer mag gibt jetzt die Zwiebelringe und die Kräuter dazu. In meinem Fall Basilikum. Aus den restlichen Zutaten wird nun ein Dressing gemixt und über den Salat verteilt. Mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle wird das Gericht abgerundet. Diese Variation ist entstanden, weil ich zu den jeweiligen Rezepten nicht die passenden Zutaten hatte, also habe ich kombiniert. Und es war sehr lecker.

Tipps: Den Spinat könnt ihr gern nach Wahl ersetzen. Im Video seht ihr Feldsalat. Versucht es doch einmal mit frischen [Radieschen – Blättern](#). Wenn ihr Honig verwendet, bekommt euer Dressing wieder eine andere Note. Experimentiert einfach mit Fruchtesig. Ihr werdet jedes Mal einen anderen Salat auf eurem Teller haben.

Gesundheitstipps: In dieser Kombination ist der Salat eine richtige Vitalstoff – Bombe. Unter anderem liefern die Erdbeeren mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte. Der Salat bietet B – Vitamine, wichtig ist die Folsäure. Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Magnesium und Kalzium stärken unseren Körper, helfen bei vielen Stoffwechselvorgängen und entgiften.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Curry mit Spinat und Kichererbsen](#), [Spinatpesto](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder einmal inspirieren und wünsche viel Freude beim Nachmachen.

Eure Karin Knorr

LEICHTE KARTOFFELSUPPE mit 5 Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2012



Bei diesem Wetter hier im Westen der Republik braucht man wieder etwas Warmes im Bauch. Gemüsesuppen sind da genau richtig und ziemlich schnell zubereitet. Heute habe ich für euch eine super einfache Kartoffelsuppe. Ihr benötigt wenige Zutaten, wenig Zeit und auch wenig Geld. So habt ihr etwas übrig für andere tolle Zutaten ☐ .

Zutaten für 2 Personen:

- 4 mittlere Kartoffeln
- 2-3 Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 dicke Scheibe Sellerie
- 1/2 Liter Gemüsebrühe (ich verwende meine selbstgemachte Brühe)
- Basics: Salz und Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Als Nächstes das Gemüse mit der Brühe köcheln bis es gar ist. Das dauert etwa 15-20 Minuten. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Hier kann man Majoran, Petersilie, Muskatnuss, Salz und Pfeffer aus der Mühle verwenden. Damit die Suppe sämiger wird, verwende ich den Kartoffelstampfer. Ich mag es jedoch,

wenn die Suppe stückig ist.

Tipps: Ihr könnt die Suppe auch gern pürieren. Wenn ihr anderes Gemüse verwendet, bekommt ihr eine neue Suppe und etwas Abwechslung auf den Tisch. Zum Beispiel eignen sich Fenchel oder Paprika. Wer es scharf mag, darf gern mit Chili würzen. Ebenso kann diese Suppe mit Schmand oder Olivenöl aufgepeppt werden. Probiert es einfach aus.

Gesundheitstipps: Kartoffeln haben sehr viele tolle Nährstoffe. Unter anderem Kalium und Vitamin C. Kartoffeln sind basisch und neutralisieren den Körper. Ballaststoffe unterstützen unsere Verdauung. Kartoffeln machen satt und vermeiden Heißhungerattacken. Kartoffeln sind glutenfrei. Und das Beste, Kartoffeln kann man vielfältig einsetzen.

Hier findet ihr das Rezept zur selbstgemachten Gemüsebrühe:

[FERMENTIERTE GEMÜSEBRÜHE – DIY](#)

Viel Freude beim Nachkochen und bleibt gesund,

eure Karin Knorr

SCHARFE SPARGELSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2012



[Die Spargelsaison](#) ist eröffnet und überall gibt es frischen Spargel aus der Region. So dann am Wochenende auch bei mir. Auf der Suche nach einem passenden Rezept, bin ich auf diese spannende Version gestoßen, die ich natürlich wieder ein wenig abgewandelt habe. Eine weitere Variante mit Süßkartoffeln könnt ihr euch in meinem YouTube-Video ansehen.



Spargelsuppe – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

1 cm frischen Ingwer
1 mittlere Zwiebel
1 frische Chili
250 g Kartoffeln
1 Möhre
500 g Spargel
Saft 1/2 Zitrone
Öl zum Dünsten
1 Liter Gemüsebrühe
1 EL Curry, Salz, Pfeffer, Kräuter
Schmand

Zubereitung:

Zwiebel schälen, würfeln und ruhen lassen. Das übrige Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebel mit Ingwer und Chili darin glasig dünsten. Dann die Möhre, die Kartoffeln und den Curry dazugeben und ebenfalls etwa 5 Minuten mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zirka 10 Minuten köcheln lassen. Jetzt kommen der Spargel und der Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer (sparsam damit umgehen) dazu. Das Ganze wird jetzt weitere 10 Minuten bei kleiner Hitze gekocht. Mit dem Messer in die Kartoffeln und den Spargel stechen, um zu sehen, ob sie gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun kann serviert werden. Mit einem Löffel Schmand oder Saurer Sahne und Kräutern garnieren.

Tipps: Diese Suppe ist ziemlich scharf. Wer es milder mag, kann etwas Sahne untermischen oder weniger Chili nehmen. Die scharfen Gewürze in Kombination mit dem Spargel regen den Stoffwechsel an.

Dieses Rezept könnte euch ebenfalls interessieren: [Möhren-Ingwer-Süppchen](#)

Wie habt ihr Spargel am liebsten? Gern veröffentliche ich eure

Spargelrezepte.

Ich freue mich auf eure Ideen,

eure Karin Knorr

GEMÜSEPFANNE – was der Kühlschrank so hergibt

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2012



Mir geht es oft so, dass ich von allem etwas im Kühlschrank habe, jedoch für das klassischen Gericht fehlt immer ein Teil. Hier ist einfach ein wenig Kreativität gefragt. Alle die es nicht mögen, „frei Schnauze“ zu kochen, bekommen von mir eine kleine Anleitung. Für alle anderen ist es eine kleine Inspiration. Wenn es schnell gehen oder anders aussehen soll, ist ein Sparschäler von Vorteil. In Streifen geschnittenes Gemüse, zum Beispiel eine Möhre, wird schneller gar.

Zutaten für 2 bis 4 Personen:

2 große Möhren
1 große Paprikaschote
2 Tomaten
1 mittlere Zwiebel
1 Petersilienwurzel
1 Handvoll Champignons
Öl zum Andünsten
1 Handvoll Kräuter
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Die Zwiebel in Ringe schneiden und ruhen lassen. Die Möhren mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote würfeln. Ebenso die Tomaten und die Pilze. Jetzt kommt etwas Öl in eine Wokpfanne (eine andere tut es auch). Dann die Zwiebel zirka 2 Minuten andünsten. Jetzt kommen nach und nach die Möhren, die Petersilienwurzel, die Paprika und Champignons dazu. Immer schwenken oder rühren. So etwas 5 Minuten vor Schluss die Tomaten

zu den restlichen Zutaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern garnieren.

Tipp: Hier könnt ihr jedes beliebige frische Gemüse verwenden. Den Geschmack kann man mit etwas Schmand oder einem Flöckchen Butter verfeinern. Hierzu schmecken Kartoffeln oder Reis. Am Abend ein schönes Stück Fleisch oder Fisch dazu. Natürlich ist dieses Gericht auch ohne Beilagen lecker.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gemüsepuffer](#), [Shakshuka](#)

Viel Spaß beim Nachkochen,

eure Karin