

Putengeschnetzeltes an Ananas

geschrieben von Karin Knorr | 8. November 2016



Mir wurde die Frage gestellt, nach welcher Ernährungsform ich bevorzuge. Neumodisch heißt es jetzt „Flexitarier“ Ich esse sehr vielseitig. Jedoch verwende ich sehr wenig Fleisch und kaum Wurst. Wenn es möglich ist, hole ich es direkt beim Züchter/Bauern. Wie Ihr erahnen könnt, gibt es heute etwas mit Fleisch. Eigentlich hatte ich Lust, eine Ananas zu verarbeiten. Was daraus geworden ist, könnt ihr auf meinem [YouTube – Kanal](#) sehen.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Putenschnitzel
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 dicke Scheibe Ananas
- 1 Stück Ingwer (30 g)
- 150 ml Orangensaft
- 1-2 Esslöffel Essig (ich hatte Maracuja-Essig)
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Teelöffel Honig
- Salz, Pfeffer, Chili oder Curry
- 1 Esslöffel Kokosöl

Zubereitung:

Das Gemüse, die Ananas und das Fleisch in Streifen oder Würfel schneiden. Kokosöl in der Pfanne heiß werden lassen und das Fleisch kross von allen Seiten anbraten lassen. Aus der Pfanne heraus nehmen und beiseite legen. Jetzt Zwiebeln, Möhren und Paprika unter Rühren etwa 3-4 unter anbraten. Ingwer dazu geben kurz mit andünsten. Orangensaft, Essig, Tomatenmark, und Honig in die Pfanne geben und kurz durchziehen lassen. Fleisch und Ananas dazu geben und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Tipp: Wer gern scharf isst, kann eine Chilischote oder mehr Ingwer verwenden. Diese wirken entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Das

Gericht schmeckt auch ohne Fleisch. Zu dem Geschnetzelten passt gut Naturreis oder eine Scheibe Brot.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: Hähnchenpfanne mit Kartoffeln, Pesto und gedünstetem Gemüse.

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen oder neu kreieren. Guten Appetit

eure Karin Knorr

Möhren-Süßkartoffel-Suppe

geschrieben von Karin Knorr | 8. November 2016



In diesem Jahr kann man sich gar nicht an das „Winterwetter“ gewöhnen. Es ist einfach zu warm und zu nass. In meinem Umfeld sind so viele erkältet. Mich hat es auch erwischt. Da kommt eine Gemüsesuppe gerade richtig. Meine Möhrensuppe hat es in sich, Chili und Ingwer heizen richtig ein. Diese Zutaten hatte ich noch zu Hause, schaut selbst

Zutaten (reicht für 4-5 Personen):

- 10 große Möhren
- 3 große Süßkartoffeln
- 1 große Gemüsezwiebel (Frühlingszwiebeln)
- 3 cm Ingwer, Chili
- Knoblauch
- Gemüsebrühe
- Pfeffer, Salz zum Abschmecken

Zubereitung:

Alle Zutaten waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einen Topf Öl geben und darin Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili andünsten. Süßkartoffeln und Möhren dazugeben und weitere 2 – 3 Minuten dünsten. Jetzt mit Gemüsebrühe ablöschen und auffüllen, etwa soviel, dass alles fingerbreit bedeckt ist. 20 – 25 Minuten köcheln lassen. Wenn alles gar ist (Messerprobe) dann stampfen oder pürieren, servieren und mit Petersilie garnieren.

Tipp: Bei dieser Suppe geht nichts schief. Man kann hier seine Fantasie walten lassen. Mehr Süßkartoffeln oder noch normale Kartoffeln dazu geben. Chili und Knoblauch geben der Suppe eine ganz andere Richtung. Nachwürzen würde ich auf dem Teller. Mir hat die Suppe richtig gut geschmeckt.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Hokkaidosuppe](#)

Viel Freude beim Nachkochen

Eure Karin Knorr

MÖHREN – INGWER – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 8. November 2016



Es dauert nicht mehr lange und die Zeit des Fastens ist gekommen. Nicht jeder möchte ganz auf sein Essen verzichten. So kann man zum Beispiel mit verschiedenen Suppen seinen Körper entschlacken und mit bestimmten Gewürzen und Kräutern seinen Stoffwechsel ankurbeln. Wer einfach nur Lust auf eine leckere Suppe hat, wird von dieser hier begeistert sein. Das Möhren-Ingwer-Süppchen ist leicht zuzubereiten, benötigt wenig Zeit, ist gesund und dazu noch lecker.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 mittlere Zwiebeln
- 450 g Möhren
- 1 mittlere Kartoffel
- 40 g frischen Ingwer und Kurkuma
- 500 ml Wasser
- 2 TL Olivenöl
- Saft einer Orange
- Basics: Chili, Pfeffer und Salz nach Geschmack
- Petersilie und geröstete Nüsse (optional)

Zubereitung:

Die in Würfel geschnittenen Zwiebeln in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Möhren, Kartoffel sowie Ingwer, Kurkuma und Chili in kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben, weitere 3 Minuten dünsten. Dann mit dem

Orangensaft ablöschen und das Wasser hinzugeben. Bei geringer Hitze zirka 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Jetzt die Suppe pürieren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps: Die Suppe ist so einfach und kann nach Belieben verändert werden. Zum Beispiel könnt ihr die Suppe mit etwas Sahne oder einem Löffel Schmand abrunden. Bei mir darf die Petersilie nicht fehlen. Geröstete Nüsse oder Kerne geben der Suppe noch etwas Pfiff.

Gesundheitstipps: Diese leckere Möhren-Ingwer-Suppe bringt dein Immunsystem auf Touren. Durch die Vitamine A und C sowie Zink schützt du deine Schleimhäute und somit deine 1. Verteidigungslinie gegen Viren und Bakterien. Ingwer, Kurkuma, Chili und Pfeffer verstärken dein Team.

Diese Suppen könnten euch auch gefallen: [Brokkolisuppe](#), [Möhren-Süßkartoffelsuppe](#)

Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin Knorr