

HÜHNERFRIKASSEE – wie bei OMA

geschrieben von Karin Knorr | 24. Oktober 2018



Ich kann euch gar nicht erzählen, warum ich in letzter Zeit so oft an meine Oma denke. Sie war und ist immer bei mir, wenn ich in der Küche stehe und etwas leckeres koche. In meinen Gedanken trug sie ihre Kittelschürze und ließ niemanden in ihr Reich. Nur ich durfte über den Topfrand schauen oder die Schüssel mit restlichem Teig ausschlecken. Meine Oma hatte eigene Hühner und wenn das Huhn alt genug war, kam es in den Suppentopf. Daraus wurde meist eine Hühnersuppe gekocht. Für Feierlichkeiten gab es Hühnerfrikassee oder Geflügelsalat.

Für euch gibt es heute das Rezept zum Frikassee. Natürlich wieder mit einem Video.

Zutaten:

- Fleisch von einem halben Suppenhuhn
- 750 ml Hühnerbrühe
- 2 große Möhren
- 100 g Erbsen (TK)
- 200 g Champignons
- 100 g Blumenkohl
- 3 EL Butter
- 3 EL Mehl
- Zitronensaft
- Basics: Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Suppenhuhn kochen. Das Rezept dazu [findet ihr hier](#). Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Butter dünsten. Jetzt in einem Topf 2 Esslöffel Butter auslassen und das Mehl dazu geben. Unter ständigem Rühren braun werden lassen. Nun mit der Hühnerbrühe ablöschen und das gedünstete Gemüse sowie Fleisch hinzufügen. Auf kleiner Flamme etwa 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitrone abschmecken. Regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt. Und fertig ist diese leckere Mahlzeit.

Tipps: Den Blumenkohl hatte ich übrig, so durfte er mit ins Frikassee. Ihr könnt auch mehr Erbsen verwenden. Passend zum Hühnerfrikassee ist Reis. Wollt ihr dieses Gericht mit Brot essen, könnt ihr etwas weniger Brühe verwenden.

So ist das Hühnerfrikassee etwas dicker.

Diese Rezepte aus der Kindheit könnten euch auch interessieren:

[Apfelpfannkuchen](#), [Chicorée-Salat](#)

Ich wünsche euch viel Spaß mit euren Erinnerungen. Schreibt mir doch, was ihr gern einmal nachkochen möchtet. Alles Liebe,

eure Karin

ZWETSCHGENKNÖDEL – einfach und so lecker

geschrieben von Karin Knorr | 24. Oktober 2018



Wieder einmal haben Suna und ich gemeinsam gekocht. Wir beide lieben es, neue Rezepte auszuprobieren oder auch traditionelle Gerichte miteinander zu teilen. Die Zwetschgenknödel habe ich noch nie selbst gemacht oder gegessen und so planten wir einen schönen gemeinsamen Tag. Dieser wurde wieder mit der Kamera festgehalten. Seht bei [Suna Pfeif Kommunikationsdesign](#) vorbei.

Die Knödel kommen aus Tschechien, Ungarn oder Österreich und es gibt viele verschiedene Varianten, diese Süßspeise zuzubereiten. Hier geht es zu unseren

Zutaten für 10 Knödel:

- 1 kg Zwetschgen (sehr reif)
- 1 kg Dinkelmehl
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- ca. 500 ml Milch
- 1 Prise Salz
- Quark oder Joghurt
- optional Kokosblütenzucker, Kokosflocken und Zimt
- Butter
- geröstetes Dinkelpaniermehl

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver, Salz und Zucker vermischen. Langsam die Milch dazugeben und mit einem Holzlöffel verrühren oder gleich mit den Händen zu

einem glatten Teig verkneten. Etwas ruhen lassen. In dieser Zeit werden die Zwetschgen entkernt und Wasser zum Kochen gebracht. Den Teig in gleich große Portionen teilen und leicht flach drücken. In die Mitte jeder Teigscheibe 1 Zwetschge geben, mit Teig umhüllen und mit angefeuchteten Händen zu glatten Knödeln drehen. Diese kommen jetzt in das heiße Wasser und ziehen zirka 15 Minuten gar. Schwimmen sie oben, sind sie fertig. Zu den Knödeln haben wir einen süßen Quark, geröstete Semmelbrösel und zerlassene Butter serviert.

Tipp: Für die Knödel kann man auch einen Teig aus Quark, Kartoffeln, Grieß oder Hefe verwenden. Mit Zimt und Zucker sind sie bestimmt auch lecker. Wer keine Zwetschgen mag, nimmt Marillen oder Trockenfrüchte.

Ich habe diese Knödel nun auch auf meinem YouTube-Kanal und auf den Zucker verzichtet. Wir hatten nicht das Gefühl, dass er fehlte.

Mir haben die Knödel sehr gut geschmeckt. Wenn ihr euer Rezept auf meiner Seite sehen, Kindheitserinnerungen oder ein Rezept neu aufleben lassen wollt, kontaktiert mich. Gern koche ich dieses nach und präsentiere euren Namen mit eurer Webseite. Mir macht es immer wieder Spaß, neues auszuprobieren.

Hier findet ihr weitere lecker Rezepte: [westfälische Götterspeise, Creme – Törtchen](#)

Nun wünsche ich euch guten Appetit,

eure Karin Knorr

Gräupcheneintopf mit Kohlrabi aus Omas Küche

geschrieben von Karin Knorr | 24. Oktober 2018



Immer wieder stelle ich fest, dass wir die Gerichte unserer Eltern und Großeltern gar nicht mehr kochen. Warum ist das so? Kennen wir die Rezepte nicht mehr, sind sie zu aufwendig? Was meinen Sie? Da meine Mama gerade einige Tage zu Besuch ist, haben wir uns ein wenig in die Kindheit begeben und geschaut, was unsere Lieblingsgerichte waren. Der Gräupcheneintopf gehörte dazu. Gemeinsam mit der Mama kochte ich ihn und auf meinem YouTube-

Kanal können Sie schauen, wie er gelungen ist ☐

Zutaten für 4-6 Personen

- 1 Kilo Fleisch vom Schwein (Rippchen, Eisbein, Kamm oder Schulter)
- 200 g Perlgräupchen
- 2 große Kohlrabi
- 2 Möhren
- 6 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- 3 Lorbeerblätter
- 2 TL Wacholderbeeren
- 2 TL Salz, 1 TL Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

Das Fleisch mit der Zwiebel, Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren in 1,5 Liter Wasser kochen, bis es weich ist. In der Zwischenzeit wird das Gemüse und die Kartoffeln in kleine Würfel geschnitten. Nach etwa 60 bis 90 Minuten das Fleisch aus der Brühe nehmen. Jetzt geben wir das Gemüse und die Perlgräupchen in den Topf. Nochmals mit circa 1 Liter Wasser auffüllen. Etwa 10 Minuten vor Schluss das klein geschnittene Fleisch dazu tun. Nach ungefähr 30 Minuten sind Kartoffeln, Kohlrabi und Gräupchen weich. Die Suppe noch einmal abschmecken und mit Kräutern garnieren. Hier passt gut Petersilie oder Zwiebellauch.

Tipps: Die Suppen mit Fleisch gekocht, brauchen etwas länger. Wer einen Schnellkochtopf hat, kann diesen verwenden und spart somit Zeit. Man könnte das Fleisch auch schon am Abend vorher kochen oder eine größere Menge nehmen und einen Teil davon einfrieren.

Dieses Rezept könnte Sie auch interessieren: [Kartoffelsuppe nach Omas Rezept](#)

Ich hoffe, Sie hatten ein wenig Freude, mit mir in Kindheitserinnerungen zu schwelgen. Was sind Ihre Erinnerungen an Großeltern oder Eltern? Schreiben Sie gern in den Kommentaren.

Haben Sie eine schöne Zeit

Ihre Karin Knorr

TOMATENSALAT – EINFACH ZUBEREITET

geschrieben von Karin Knorr | 24. Oktober 2018



Geht es euch auch so, dass ihr immer wieder nach neueren und besseren oder ausgefallenen und gesünderen Rezepten sucht? An manchen Tagen will einem nichts einfallen und man wird bei den vielen Angeboten außer Haus schwach. Ich werde unter der Rubrik „Rezepte aus meiner Kindheit“ alle aufschreiben und nachkochen, an die ich mich noch erinnere. Heute beginne ich mit einem ganz einfachen Tomatensalat:



Zutaten für 2 Personen:

- 3-4 mittlere Tomaten
- 1 kleine Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- Kräuter (z.B. Schnittlauch oder/und Basilikum)
- Salz, Pfeffer und optional eine Prise Zucker

Zubereitung:

Die Tomaten und Zwiebeln würfeln oder die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, ebenso mit den Kräutern verfahren. Nun alles in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist der Salat.

Tipp: Wer Essig nicht mag, kann auch Zitronensaft verwenden. Die Oma hat statt Öl immer einen oder zwei Löffel Mayonnaise verwendet. Das war richtig lecker. ☐

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Milchreis mit Früchten](#)

Wenn ihr Rezepte aus eurer Kindheit habt, die ich unbedingt einmal nachkochen

soll, freue ich mich über eure Ideen.

Ich wünsche einen guten Appetit

eure Karin Knorr

IN DIE KINDHEIT ENTFÜHRT – MILCHREIS mit heißen Früchten

geschrieben von Karin Knorr | 24. Oktober 2018



Dortmund, 05. Mai 2020

Hallo meine Lieben, heute möchte ich euch meinen ersten Artikel auf diesem Rezepte – Blog vorstellen. Damals hatte ich noch viel mehr Zeit für schöne Beiträge und meine Gedanken. Nun stehe ich fast an der gleichen Stelle. Ich bin jetzt 7 Wochen wegen geschlossener Einrichtungen zu Hause. Am Anfang war es nicht so einfach, meine Gedanken zu sortieren. Ich habe nur funktioniert. Jede Ecke in der Wohnung habe ich umgekrempelt. Jetzt 7 Wochen später bin ich im Büro gelandet. Ich stelle fest, es geht ans Eingemachte. Vor 10 Jahren habe ich mich nochmals entschlossen, den Weg in die Selbstständigkeit zu wagen. Was hatte ich damals für Ideen. Irgendwann wurden sie begraben und jetzt kommen sie wieder ans Tageslicht... Ich werde euch davon berichten.

Warum ich gerade mit dem Milchreis beginne? Ich kann euch nicht einmal sagen, ob es bei meiner Oma Milchreis gab. Aber wenn es mir nicht gut geht, dann koche ich diesen leckeren Brei und fühle mich wie ein kleines Mädchen in Omas Armen. Ich höre sie dann sagen „Kind, alles wird gut“ Die Oma ist schon 1992 von uns gegangen und immer noch so nah.

Jetzt, in dieser Corona – Zeit, kann es nicht genügend Milchreis geben.

07.02.2012 „Wenn ich ehrlich bin, mochte ich als Kind keinen Milchreis. In der letzten Woche wollte ich eigentlich nur ein Foto von einem Dessert machen. Es hatte sich herumgesprochen, dass es bei mir Milchreis gab und es gesellten sich recht viele Gäste um meinen Tisch. Da musste ich doch glatt

einen Nachschlag kochen. Dieser warme Brei mit Früchten oder nur mit Zimt, gibt so ein schönes wohliges Gefühl. Geht euch es auch so?



Milchreis_2012_Karin_Knorr

Zutaten für 4 Personen (als Dessert):

600 ml Vollmilch
130 g Rundkornreis
1 Vanilleschote
250 g Himbeeren

Zubereitung:

Wenn man einen Milchtopf (mit doppeltem Boden) hat, sollte man ihn verwenden. Wer keinen hat, gibt auf den Boden etwas Wasser, bevor die Milch hineingegossen wird. Kurz bevor die Milch kocht, den Reis hinzufügen. Bei geringer Hitze kochen lassen und immer wieder umrühren. Am besten dabei bleiben. Kurz vor dem Garwerden, den Topf vom Herd nehmen und den Reis nachquellen lassen. Jetzt die Himbeeren in einem Topf erwärmen. In einer Schale oder einem Glas anrichten.

Tipps: Den Milchreis kann man als Hauptmahlzeit oder auch als Dessert essen. Er schmeckt warm aber auch kalt sehr gut. So einfach, wie er zubereitet wird, so vielseitig wird er verspeist. Sei es mit Zimt, heißen Kirschen oder Himbeeren oder mit zerlassener Butter, er ist einfach ein Klassiker. Ersetzt ihr einen Teil der Milch durch Sahne oder Kokosmilch, bekommt ihr eine ganz andere Geschmacksnote. Wer an Laktoseunverträglichkeit leidet, kann die Milch zum Beispiel durch Reismilch ersetzen.“

Gesundheitstipps: Reis bietet besonders wertvolle Proteine, die aus essentiellen Aminosäuren aufgebaut sind. Zusätzlich sind im Reis auch noch Ballaststoffe und Mineralstoffe enthalten, unter anderem Magnesium, Eisen, Zink und Kalium. Der hohe Kaliumgehalt sorgt dafür, dass der Körper entwässert und entschlackt wird. Das unterstützt den Stoffwechsel sowie das Herz-Kreislauf-System. Daneben versorgt uns Reis mit wichtigen Vitaminen, vor allem mit Vitamin E und B-Vitamine.

Dieses Dessert könnten euch auch schmecken:

BIRNEN – SCHICHT – DESSERT

Welches sind eure Lieblings – Desserts? Welche Gerichte erinnern euch an die Kindheit? Welches Gericht möchtet ihr mal wieder essen, kennt jedoch das Rezept nicht? Schreibt mir doch in die Kommentare, ich freue mich sehr über eure Gedanken.

Nun hoffe ich, dass ich euch auch in die Kindheit entführen konnte und wünsche einen guten Appetit. Bleibt gesund

eure Karin Knorr