SAISONKALENDER by Karin

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023

Hallo meine Lieben, habt ihr mitbekommen, dass es von mir einen Saisonkalender gibt?

Vielleicht hat der eine oder andere von euch auch Interesse an diesem schönen Kalender?

Die Idee dazu entwickelte sich, als ich ein Geschenk für meine Familie kreieren wollte. Das Resultat gefiel mir so sehr, dass ich es Freunden und Bekannten zeigte. Als die Frage aufkam, wo man diesen erwerben könne, entschied ich mich, ihn auch zum Kauf anzubieten.

Wieso habe ich mich für einen Saisonkalender entschieden?

Ich freue mich jeden Monat, ganz besonders im Frühjahr, auf die Früchte und das Gemüse, das es im Garten oder bei den Bauern in der Umgebung zu ernten gibt. Es geht im März und April mit vielen Kräutern los, die ihre zarten Blätter zeigen. Danach gibt es Radieschen, Rhabarber und Spargel. In den folgenden Monaten geht es Schlag auf Schlag zu. Es wird bunt. Rote Erdbeeren, grüner Spinat, lila Kohlrabi, weiße Mairübe, orange Karotte – ich komme direkt ins Schwärmen. Empfindet ihr das auch so?

Wollt ihr einen eigenen Saisonkalender?

In diesem zeitlosen Kalender findet ihr meine Saison-Lieblinge mit ganz besonderen Rezepten. Diese benötigen wie immer wenig Zeit und Zutaten, haben viele Nährstoffe – sind bunt und gesund.

Seid ihr an einem personalisierten Kalender mit euren Lieblingen und neuen Rezepten von mir dazu interessiert, dann schreibt mich gern an. karin@knorr-fit.de

Wenn ihr genauso viel Freude an der Vielfalt unserer heimischen Lebensmittel habt, freue ich mich auf einen regen Austausch mit euch.

Bis bald, eure Karin

KÜRBISSALAT mit Tomaten

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023

Meine Lieben, heute gibt es wieder ein super leckeres Rezept für euch. Ich habe verschiedene Varianten ausprobiert und kann diese hier sehr empfehlen. Wie immer benötigt dieses Gericht wenige Zutaten und Zeitaufwand und hat eine große Nährstoffdichte.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kleiner Hokkaido
- 250 g Cocktailtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Rucola
- Basics: Salz, Pfeffer, Himbeeressig, Olivenöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad O/U-Hitze vorheizen. Den Kürbis mit Schale waschen, aufschneiden und gründlich entkernen. Als Nächstes den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Diese auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz würzen. Das Blech in den Ofen schieben und für 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit wird das Gemüse gewaschen, werden die Tomaten halbiert, der Rucola klein gezupft, die Zwiebeln in Ringe geschnitten sowie der Käse gewürfelt. Jetzt kann angerichtet werden. Als Erstes den Salat auf zwei Teller verteilen, den Hokkaido, Tomaten, Käse, je einen Esslöffel Öl und Essig sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Zwiebelringe darüber streuen und genießen.

Tipps: Ihr könnt natürlich auch die Tomaten, den Rucola sowie die Zwiebeln vorher mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem kleinen Salat vermengen. Den Käse zu dem Kürbis aufs Blech legen, so wird er ein wenig gratiniert. Als Nächstes den Salat auf die Teller verteilen und darauf den Kürbis und Käse anrichten.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido bietet wieder sehr viele Nährstoffe. Unter anderem schützt Beta Carotin unsere Zellen. Vitamin C hält fit. Kalium unterstützt unser Herz und senkt den Blutdruck. Der Kürbis hat einen

niedrigen GLYX und ist ballaststoffreich. Dies sorgt für eine schlanke Figur und ist gut für den Darm.

***Meine* Saisonlieblinge:** Brokkoli, Spinat, Paprika, Chicorée

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren:

KÜRBIS – GNOCCHI mit Champignons

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und freue mich über euer Feedback. Seid lieb gegrüßt und bleibt gesund.

Eure Karin

KNUSPERMÜSLI aus KÜRBIS und Nüssen

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023

Ihr wartet auf mein Rezept vom Granola, heute habe ich es endlich für euch. Ich kann euch gar nicht sagen, warum ich dieses Granola nicht schon eher für mich entdeckt habe. Jetzt probiere ich immer wieder eine neue Rezeptur aus und bin total begeistert. Wusstet ihr, dass Granola Knuspermüsli heißt? Heute habe ich Kürbis verwendet. Schaut selbst, wie einfach es zubereitet ist.

Zutaten:

- 5 EL Kürbispüree
- 3 EL Kokosfett (alternativ Butter oder mischen)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Tasse Buchweizen
- 1 Tasse Mandeln
- 1/2 Tasse Hirse
- 1/2 Tasse Leinsamen
- 1/2 Tasse Sonnenblumen

- 1/2 Tasse Kürbiskerne

Zubereitung:

Für das Kürbispüree koche ich Kürbis, püriere ihn und fertig ist diese Zutat. Ihr könnt es im Kühlschrank etwa eine Woche aufbewahren. Bevor ihr beginnt, heizt ihr den Ofen auf 170 Grad vor. Das Kokosfett auslassen und zum Püree geben. Nun die restlichen Zutaten mit dem Püree vermengen, auf ein Backblech verteilen, in den Ofen schieben und backen. Zwischendurch das Granola umrühren, damit es von allen Seiten schön knusprig wird. Nach 45 Minuten aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Dann in Gläser füllen und bei Bedarf verwenden.

Tipps: Das Granola könnt ihr zu Süßspeisen essen oder in Suppen verwenden. Probiert es einfach aus und nehmt eure Lieblingszutaten.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Müsliriegel

Viel Freude beim Probieren wünscht euch,

eure Karin Knorr

KÜRBIS – GNOCCHI mit Champignons

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023

Es ist Kürbiszeit und ich hatte Lust, etwas Neues auszuprobieren. Also nahm ich Kartoffeln, einen Hokkaido, Champignons und die Kamera. Seht selbst, was dabei herausgekommen ist.

Zutaten für 4-6 Personen

- 5-6 mittelgroße (mehligkochende) Kartoffeln
- 250 g Hokkaido
- 2 Eigelbe
- 300 g Mehl
- Basics: Salz, Pfeffer, Öl
- 1 Handvoll Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 EL Schmand

- 1 Handvoll Rucola

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale kochen und danach schälen. Hokkaido entkernen, waschen und in Würfel schneiden. 10-15 Minuten dämpfen. Die Kartoffeln, den Kürbis, das Eigelb und das Mehl miteinander verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Nun die Zwiebel und die Pilze in Ringe schneiden. In eine heiße Pfanne Öl geben und die Zwiebel kurz andünsten. Nach 2-3 Minuten die Pilze dazugeben, Schmand unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Rucola unterheben. Den Teig durchkneten (eventuell noch etwas Mehl zugeben), zu einer Rolle formen und mit der Gabel 2 cm lange Stücke abtrennen. Die Gnocchi in das kochende Wasser geben. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen (etwa 5 Minuten) sind sie fertig und können mit den Pilzen angerichtet werden.

Tipps: Statt Mehl kann man auch Hartweizengrieß und Kartoffelstärke nehmen (ca. 100g / 50g). Auch schmecken die Gnocchi an Salbeibutter oder Pesto oder in einer Gemüsepfanne oder, oder…. Die übrig gebliebenen Gnocchi kann man gern einfrieren. Im Kühlschrank halten sie sich auch etwa 5 Tage.

Gesundheitstipps: Ganz nebenbei sollte ich noch erwähnen, dass der Kürbis viele wertvolle Inhaltsstoffe hat. Unter anderem die Vitamine A, B, E und C sowie die Mineralstoffe Zink, Kalium, Kalzium, Eisen….

Diese Rezepte könnten auch interessieren: Nudeln an Kürbisgemüse

Viel Freude beim Nachkochen wünsche ich,

eure Karin Knorr

HOKKAIDO KÜSST PASTA

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023

Der Herbst kommt in großen Schritten auf uns zu. Die Kürbisse zeigen sich in den schönsten Farben und Formen. Ich mochte als Kind den Kürbis gar nicht. Doch jetzt kann ich nicht genug davon bekommen. Viele gestalten an Halloween die Kürbisse zu „bösen“ Fratzen und stellen sie mit Lichtern vor die Tür, um

Geister zu vertreiben. Dieser Brauch stammt ursprünglich aus Irland, wurde jedoch später heiter in Amerika und Frankreich gefeiert. Ich esse ihn doch lieber. Hier habe ich den Hokkaido als Gemüse zu Nudeln:

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 500 g Nudeln
- 1 EL Butter
- Basics: Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chili
- frischen Parmesan (optional)
- geröstete Kürbiskerne (optional)

Zubereitung:

Hokkaido abwaschen und in Würfel schneiden, Knoblauchzehe und Zwiebel schälen, ebenfalls würfeln und ruhen lassen. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Nun die Zwiebel in der Pfanne mit Olivenöl andünsten, Knoblauch und Kürbis dazugeben und goldbraun anbraten, immer wieder umrühren. Die abgetropften Nudeln mit der Butter unter das Kürbisgemüse geben und kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Ich habe das Ganze mit einem Feldsalat angerichtet und mit Frühlingszwiebeln garniert.

Tipps: Salbeiblätter in Butter zerlassen und darin die Nudeln schwenken. Das Kürbisgemüse dazu geben und essen. Wer es mag, kann das Gericht mit Parmesan und Kürbiskernen aufpeppen.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido ist sehr vitalstoffreich. Besonders die Schale hat es in sich. Noch ein Grund, die Schale mitzuessen, denn sie enthält extra viel Beta-Karotin! Außerdem hat Kürbis Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor zu bieten. Mit dieser Kraft schützt er unser Immunsystem und wirkt antioxidativ.

Diese Gerichte könnte euch auch interessieren: Selbstgemachte Pasta an Salbeibutter

Guten Appetit,

eure Karin Knorr