

EIWEISSBRÖTCHEN – ruckzuck gebacken

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2023



Meine Lieben, dieses Rezept wollte ich euch schon seit Jahren hochladen. Mit meinen Kursen backen wir sie sehr oft zum Frühstück. Sie gelingen immer. Probiert sie unbedingt aus.

Zutaten für 8 Brötchen:

- 400 g Dinkelmehl 630
- 2 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 2 mittelgroße Eier
- 400 g Skyr oder Quark
- 1 TL Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die trockenen Zutaten vermischen, danach die Eier und Skyr oder Quark dazugeben. Gut mit den Händen oder einer Küchenmaschine verkneten. Aus dem Teig 8 Brötchen formen, auf ein Backblech legen, mit Mehl bestäuben und für etwa 25 Minuten goldig backen. Etwas abkühlen lassen und essen.

Tipps: Falls der Teig zu klebrig ist, ein wenig Mehl dazu geben. Schaut zwischendurch in den Ofen, wenn die Brötchen auch von unten goldbraun sind, können sie aus dem Ofen genommen werden. Ihr könnt auch Quark und Skyr mischen. Falls ihr Abwechslung haben möchtet, bepinselt ein Teil der Brötchen mit Wasser oder Milch und streut Sesam darüber.

Gesundheitstipps: Wie ihr wisst, sollen wir ausreichend Eiweiß essen, Kohlenhydrate wie zum Beispiel Weißmehl reduzieren oder ganz vermeiden. Diese Brötchen haben auf 100 g etwa 15 g Eiweiß. Mit einem leckeren Brotaufstrich wie zum Beispiel Hummus, könnt ihr den Eiweißgehalt noch steigern.

Ich hoffe, ihr backt die Brötchen nach. Freue mich über euer Feedback. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

OFENTOMATEN mit Pfirsich und Mozzarella

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2023



Hallo meine Lieben, heute möchte ich euch ein Gericht vorstellen, das immer gut bei meinem Besuch ankam. Es überrascht mit seiner Kombination aus Tomaten, Pfirsichen und Mozzarella und passt super in jede Jahreszeit.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Mozzarella
- 500g Party-Tomaten
- 2 ganze Pfirsiche (frisch oder aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- Basilikum Pesto
- Olivenöl
- 1 EL Dattelsirup
- Thymian und Oregano, frisch
- Salz, Pfeffer
- [Pfannenbrot als Beilage](#)

Zubereitung:

Den Backofen (200 Grad Umluft) vorheizen. Tomaten halbieren, Pfirsiche in Scheiben und Zwiebel in Ringe schneiden, Mozzarella, Thymian und Oregano zupfen und alles in eine mit Öl gefettete Ofenform geben. Pesto und Sirup darüber träufeln und für ca. 20 – 25 Minuten auf mittlerer Schiene gar backen. In der Form auf den Tisch stellen und mit Pfannenbrot servieren.

Tipps: Ich habe hier ganz bewusst auf genaue Angaben von Kräutern und Gewürzen verzichtet. Salz und Pfeffer habe ich erst kurz vor dem Servieren sehr dezent verwendet, da das Gericht im Ofen seinen eigenen Geschmack entwickelt. Wer es schärfer möchte, kann frischen oder getrockneten Chili dazu geben. Im Sommer könnt ihr frische Zutaten verwenden, im Winter auf die Konserve oder TK zurückgreifen. Beim Pesto könnt ihr auf Käse verzichten, so wird das Gericht vegan.

Gesundheitstipps: Diese Zutaten haben alle Nährstoffe, die wir benötigen. Tomaten, Olivenöl und Kräuter lassen nichts vermissen, sind eine gute

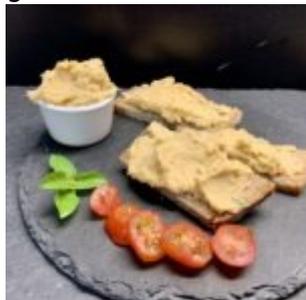
Alternative zu Fleisch und Wurst. Essentielle Fettsäuren erhalten wir durch Öl. Gemüse und Kräuter bieten uns viel Vitamine und Mineralstoffe.

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee und ihr kocht es nach. Über euer Feedback würde ich mich sehr freuen. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

WEISSER BOHNENAUFSTRICH

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2023



Hallo ihr Lieben,
heute habe ich wieder einen neuen Dip für euch. Dieser schmeckt zu jeder Jahreszeit. Zum Grillen oder zum Frühstück aufs Brot. Der Dip aus Bohnen ist so einfach zubereitet und benötigt nur wenige Zutaten. Seht selbst.

Zutaten:

- 300 g weiße Bohnen (gekocht)
- 1 mittlere Zwiebel
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 Chili
- 1 EL gehackte Kräuter (Rosmarin, Basilikum)
- 2 EL Olivenöl
- Zitronensaft (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Chili grob hacken, Zwiebel fein würfeln. Rosmarin und Basilikum hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel, Chili und Rosmarin 2 – 3 Minuten andünsten. Bohnen und Brühe zugeben und ca. 10 Minuten dünsten. Alles stückig pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss Basilikum unter den abgekühlten Aufstrich mischen, in ein Schälchen füllen und servieren.

Tipps: Wer möchte, kann eine Handvoll gehackte Petersilie zufügen. Ihr könnt natürlich auch mit den Gewürzen spielen. Der Aufstrich schmeckt noch besser, wenn er durchgezogen ist.

Gesundheitstipps: Bohnen sind sehr vitalstoffreich. So bieten neben vielen Ballaststoffen, essentielle Aminosäuren, B-Vitamine, Eisen, Kalium, Zink und vieles mehr.

Ihr müsst diesen Aufstrich unbedingt probieren. Ich freue mich über euer Feedback. Lasst es euch gut gehen,

eure Karin

[HERBSTLICHER GENUSS – Meine Lieblingsrezepte mit Kürbis](#)

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2023



Hallo meine Lieben,
der Sommer verabschiedet sich langsam, der Herbst steht in den Startlöchern und das Laub schimmert gelb, orange und braun. Diese Farben erinnern mich direkt an die vielen, leckeren Kürbis-Sorten. Sie haben jetzt Saison. 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.

Ich habe fünf leckere Gerichte mit Kürbis für euch:

- [Kürbis Pasta](#) – immer wieder eine leckerer Alternative zur Tomatensoße.
- [Kürbis Salat mit Tomaten](#) (und Feta) – hier läuft mir schon beim Aufschreiben das Wasser im Mund zusammen, so lecker.
- [Kürbis Gnocchi mit Champignons](#) – macht ein wenig Arbeit, ist auch richtig gut. Ich bereite immer mehr zu und friere die Gnocchi als Vorrat ein.
- [Hokkaido Suppe](#) – einfach, schnell und lecker.
- [Kürbisbrot](#) – mache ich immer wieder gern.

Tipps: Bereitet gern Kürbismus vor und verarbeitet es unter anderem in meinen Brotrezepten, Müsli, Porridge oder Smoothie. Wer es mag, kann viele meiner

Gerichte mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl aufpeppen.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido zum Beispiel 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 A, 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. Ballaststoffe und wenige Kohlenhydrate machen den Kürbis zu einem Superfood.

Welche Kürbisgerichte esst ihr am Liebsten? Schreibt mir gern, darüber freue ich mich.

Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin

[AB IN DIE SONNE – lecker Dips, leicht gemacht](#)

geschrieben von Karin Knorr | 19. November 2023



Hallo meine Lieben,

die Tage werden länger und strahlender. Wir sehnen uns nach Leichtigkeit, auch auf dem Teller. Gern träumen wir von fernen Ländern und ihren Küchen. Ich hole mir dieses Gefühl gern in meine Küche. Meine Gäste sind jedes Mal überrascht, wenn sie mich auf meinen kulinarischen Reisen begleiten. Wollt ihr auch dabei sein?

Ich habe für euch hier meine 5 Lieblings-Dips:

- [FETA TOMATEN DIP](#) – mein Favorit unter den Dips
- [ORIENTALISCHE PAPRIKA-PASTE](#) – schmeckt sehr gut
- [HUMMUS MIT ROTER BEETE](#) – ein Hingucker auf dem Buffet und sehr lecker
- [GUACAMOLE](#) – da leuchten meine Augen.
- [RADIESCHENDIP](#) – sehr einfach zubereitet

Ihr merkt schon, ich komme ins Schwärmen. Und wenn ihr unter der Rubrik „DIPS, AUFSTRICHE, PESTO, SOSSEN“ schaut, findet ihr noch sehr viele weitere Anregungen.

Tipp: Die Aufstriche sind nicht nur eine gute Alternative zu Wurst und Scheibenkäse, sie sind auch eine geschmackliche Bereicherung. Wie seht ihr das? Habe ich eure Lieblinge noch nicht auf meinem Blog veröffentlicht? Dann immer her mit euren Rezepten.

Viel Freude beim Stöbern,

eure Karin