ROTKOHLSALAT MIT APFELSINE

geschrieben von Karin Knorr | 1. März 2012

Wieder ein leckerer Salat, der im Winter gern gegessen wird, da er viele Vitamine und Mineralstoffe zu bieten hat. Hier habe ich ein wenig experimentiert. Dieses Ergebnis hat uns am besten geschmeckt. Esst ihr gern Rohkost? Wie bereitet ihr diesen Salat zu. Ich freue mich über eure Anregungen.

Zutaten für 6 Portionen:

- 500 g Rotkohl
- 2 Apfelsinen
- 1 Pampelmuse/Grapefruit
- 100 g Fenchelknolle
- 20 g Ingwer
- Saft einer halben Zitrone
- 2 TL Honig
- 2 TL Sojasoße
- 1 kleines Stück Chili
- Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Vom Rotkohl den Strunk entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden. Ebenfalls den Fenchel. Die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Ingwer pressen und Chili klein hacken. Eine Apfelsine auspressen und den Saft davon mit dem Öl, Honig und Sojasoße verrühren. Alles in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zirka eine halbe Stunde ziehen lassen. Die verbliebene Apfelsine und die Grapefruit/Pampelmuse filetieren und mit dem Salat anrichten.

Tipp: Wer es mag, kann zusätzlich 1-2 EL Walnussöl verwenden und mit einer Hand voll Walnüsse garnieren.

Weitere Kohlrezepte: Kohlsuppe,

Mit diesem Rezepttipp wünsche ich euch viele Eigenkreationen

eure Karin Knorr

ERBSENSÜPPCHEN – gesund und schön anzusehen

geschrieben von Karin Knorr | 1. März 2012

Geht es euch auch so, ihr möchtet eine gesunde Mahlzeit zaubern, euch fehlt jedoch die Zeit? Vielleicht ist dieses Erbsensüppchen eine Probe wert?

Erbsensüppchen – Karin Knorr
12.04.2012

Zutaten für 2 Personen

- 2 mittlere Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 350 g Brühe
- 350 g Erbsen
- Öl
- Salz und Pfeffer
- optional Bacon und Sahne für die Garnitur

Zubereitung:

Zwiebel schälen, würfeln und ruhen lassen. Kartoffeln ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Nun das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und

Zwiebel sowie Kartoffeln darin zirka 5 Minuten andünsten. Mit der Brühe ablöschen, kurz aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr zirka 15 Minuten köcheln lassen (Garprobe mit dem Messer ausführen). Nun kommen die Erbsen hinzu. Das Ganze noch etwa 6 Minuten garen. Mit dem Stabmixer wird alles püriert und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Mit steif geschlagener Sahne und ausgelassenem Bacon verziert wird aus einer einfachen Erbsencremesuppe ein „Hingucker“.

Tipp: Ihr könnt dieses Erbsensüppchen auch mit Minze und Schmand verfeinern, im Glas oder auf Tellern servieren.

Gesundheitstipps: So ganz nebenbei haben Erbsen neben Eiweiß (essentielle Aminosäuren), Kohlenhydraten und Ballaststoffen, viele Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Zink, Mangan, Kupfer und B – Vitamine. Genau das Richtige für diese Jahreszeit.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Kürbissuppe

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

MÖHREN – INGWER – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 1. März 2012

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