

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Buchweizenpfannkuchen

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



Hallo meine Lieben, ich bin gerade dabei, alte Rezepte neu zu gestalten. Dabei ist mir aufgefallen, dass ich euch diese leckeren Pfannkuchen noch gar nicht vorgestellt habe.

Zutaten für 4 Pfannkuchen:

- 1 Becher Buchweizenmehl
- 2 Becher Milch (eurer Wahl)
- 4 Eier
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- Prise Salz
- Joghurt, Früchte, Nüsse

Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Salz mit Milch und Eiern zu einem glatten Teig verrühren. Diesen etwa 15 Minuten stehen lassen. Danach noch einmal mit dem Schneebesen aufschlagen. In einer Pfanne mit etwas Öl ausbacken. Mit Joghurt, Früchten und Nüssen servieren.

Tipps: Wie ihr seht, benutze ich keinen Zucker. So könnt ihr die Pfannkuchen herzhaft oder süß genießen. Ihr könnt Apfelspalten unter den Teig rühren und danach ausbacken. Wenn ihr die Eier trennt und Eischnee kurz vor dem Backen unterhebt, werden die Pfannkuchen fluffiger. Nuss-Mus ist ebenfalls richtig lecker. Ihr könnt mir gern schreiben, wie ihr eure Pfannkuchen am Liebsten esst.

Gesundheitstipps: Buchweizen hat viele tolle Inhaltsstoffe. Buchweizen ist glutenfrei, liefert alle 8 essentiellen Aminosäuren, ist somit ein guter Eiweißlieferant, senkt den Blutzuckerspiegel, ebenso wirkt Buchweizen positiv auf den Cholesterinspiegel. Buchweizen bietet reichlich Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Kieselsäure und die Vitamine B1, B2, B3, Vitamin E sowie Spuren von Kupfer und Kobalt. Zusätzlich enthält Buchweizen weitere sekundäre Pflanzenstoffe wie Phenolsäuren und Phytinsäure.

Diese Buchweizen-Rezepte könnten euch auch interessieren: [Buchweizenbrot](#), [Knuspermüsli](#), [Buchweizenwaffeln](#)

Ich bin gerade richtig begeistert und hoffe, euch ein wenig inspiriert zu haben.

Bleibt gesund,

eure Karin

SHEPHERD´S PIE mit Linsen und Champignons

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



Hallo ihr Lieben,

wie die Zeit vergeht. Es gibt so viele Rezepte, die ich ausprobiert habe und schon lange ist kein Neues hier für euch veröffentlicht worden. Heute habe ich mit meinem Kurs einen Shepherd´s Pie zubereitet. Da dachte ich mir, meine Version wollte ich euch schon lange vorstellen. Das mache ich hiermit. Ihr benötigt folgende

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kartoffeln
- 500 g Suppengrün (Möhre, Porree, Sellerie)
- 500g Champignons
- 2 kleine Zwiebeln, 3-4 Knoblauchzehen
- 250 g braune, gekochte Linsen
- 150 g geriebenen Käse (Cheddar, Mozzarella oder veganen)
- 1 TL Kräuter (Petersilie, Rosmarin, Thymian)

Basics:

- 100 g Tomatenmark
- 2 EL Butter
- Balsamessig, Öl, Senf
- Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln mit dem Knoblauch garkochen. Gemüse in kleine Würfel schneiden. Zuerst die Zwiebelwürfel in einer Pfanne anschwitzen, danach das Gemüse zugeben und 3-4 Minuten anbraten. Tomatenmark, Linsen und etwa 100 ml Wasser hinzufügen. Gewürze unterrühren und köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist. Kartoffeln und Knoblauch abgießen, etwas Kochwasser separat auffangen. Als Nächstes Käse, Butter, sowie Kochwasser zu den Kartoffeln geben. Mit dem Stampfer zu einem Püree verarbeiten. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kräuter, etwas Senf sowie einen Schuss Essig unter das Linsengemüse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Linsengemüse in eine Auflaufform füllen, Püree darüber verteilen und im Ofen 5-10 Minuten (jetzt Grillstufe) gratinieren. Auf Teller servieren und genießen.

Tipps: Hierzu passt ein frischer Feldsalat mit einem Dressing aus Olivenöl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer. Ihr könnt nach eurem Geschmack variieren. Im Original wird der Pie mit Hackfleisch (statt Linsen) und ohne Pilze zubereitet. Den Pie kann man auch schön aus Resten zusammenstellen. Wenn man Bolognese (klassisch oder vegan) und Kartoffelbrei übrighat, einfach Käse hinzufügen, in eine Auflaufform füllen und ab in den Ofen geben.

Gesundheitstipps: Weniger Fleisch in der Woche zu konsumieren, wird sich positiv auf eure Gesundheit auswirken. Mehr Linsen ebenso. Dazu gibt es in meinem [Artikel über Linsen](#) viele interessante Informationen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Kichererbsen-Suppe](#), [Chili sin Carne](#)

Ich kann euch nur sagen, ihr müsst dieses Gericht unbedingt ausprobieren, es ist sehr lecker.

Viel Spaß beim Nachkochen,

eure Karin

EIWEISSBROT – mit Gemüse

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



Hallo meine Lieben,

nach einer längeren Pause gibt es wieder neue Rezepte von mir hier auf dem Blog. Natürlich wurde im Hause KNORR gekocht, gebacken und auch verschiedene Rezepte ausprobiert. Wie ihr mich kennt, darf die Zutatenliste nicht zu lang sein und es sollten auch Lebensmittel verwendet werden, die man noch bei anderen Gerichten verbrauchen kann. Heute zeige ich euch ein sehr einfaches Brot ohne Mehl. Hierfür benötigt ihr folgende

Zutaten:

- 150 g Gemüse (ich hatte Zucchini)
- 500 g Magerquark
- 300 g feine Haferflocken
- 200 g Haferkleie (oder feine Haferflocken)
- 2 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 2 Eier
- 1 TL Salz

Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen. Gemüse grob reiben, mit Quark, Eiern und Salz vermischen. Dann Hafer und Backpulver hinzugeben und gut vermengen. Eine Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Die Masse hineinfüllen und etwas ruhen lassen. Im unteren Drittel des Backofens auf einem Rost etwa 45 Minuten backen.

Tipps: Ihr könnt auch hier wieder experimentieren. Eventuell Nüsse verwenden. Oder ihr nehmt Leinsamen, Chiasamen. Kräuter geben dem Brot einen anderen Geschmack. Ich könnte mir auch getrocknete Tomaten, Oliven oder gebratene Zwiebeln vorstellen.

Gesundheitstipps: Quark bietet viel Eiweiß und Kalzium und hat wenige Kalorien. Eier bieten sehr viele Nährstoffe, unter anderem essentielle Aminosäuren und B-Vitamine. Die Haferflocken haben neben den Ballaststoffen auch viel Zink. Das Brot ist kohlenhydratarm und eiweißreich. Haferflocken sind glutenfrei. Ihr könnt auch mit Buchweizenmehl variieren. Durch den niedrigen Glyx ist dieses Brot besonders vorteilhaft für Diabetiker.

Dieser Aufstrich würde gut zum Brot passen: [Veganer Kichererbsen-Aufstrich](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr probiert dieses Rezept aus. Schreibt mir in die Kommentare, wie es euch gelungen ist. Ich freue mich über euren Feedback.

Bis bald,

eure Karin

GESUNDES FRÜHSTÜCK – MÜSLI BIRCHER ART

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



Auch heute geht es um Resteverarbeitung, Frühstück und Meal Prep. Meine Lieben – drei Dinge auf einen Schlag! Ich mag zum Frühstück lieber Brei im Winter oder Joghurt mit Früchten im Sommer, aber auch auf die schnelle einen Shake. Brot und Brötchen eher am Wochenende. Ohne Frühstück geht es gar nicht für mich. Daher findet ihr auf meinem Blog auch so viele verschiedene Frühstücks-Ideen. Heute habe ich wieder eine tolle Idee, die ihr schon am Abend vorbereiten könnt. Ein Müsli nach Bircher Art.

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 ml Milch (Basic)
- 100 g körniger Frischkäse (Resteverwertung)
- 140 g Haferflocken (Basic)
- 1 Apfel (Resteverwertung)
- 1 Möhre (Resteverwertung)
- Cranberrys (Resteverwertung)
- 2 EL Honig (Basic)
- 1 TL Zimt (Basic)
- Saft 1/2 Zitrone (Resteverwertung)

- 50 g Granola (Resteverwertung)

Zubereitung:

Die Zubereitung ist ziemlich einfach. Den Apfel und die Möhre fein raspeln. Dann alle (außer Granola) Zutaten miteinander verrühren, in 4 Gläser oder Schüsselchen füllen und in den Kühlschrank stellen. Je länger es im Kühlschrank steht, um so leckerer schmeckt dieses Müsli. Ich habe es am 4. Tag noch gegessen und war der Meinung, dass das Müsli da perfekt war. Vor dem Verzehr mit dem Granola ergänzen und genießen.

Tipps: Natürlich könnt ihr das Müsli auch mit frischen Zutaten zubereiten. Wer den körnigen Frischkäse nicht mag, verwendet cremigen Joghurt (3,5 % Fett). Auch das Granola kann durch geröstet Mandeln oder Nüsse ersetzt werden. Möhre, Apfel und Cranberrys geben dem Müsli eine fruchtige und frische Note. Probiert es einfach aus, ihr werdet begeistert sein.

Gesundheitstipps: Auch dieses Rezept versorgt euch mit allen Nährstoffen, die ihr am Morgen benötigt. Dieses Müsli ist eiweißreich, hat mit den Haferflocken, Obst/Gemüse Kohlenhydrate und dem Frischkäse oder Joghurt Fette zu bieten. Ebenso sind Ballaststoffe und viele Vitamine und Mineralstoffe vorhanden. Dieses Frühstück ist magenschonend und frei von Gluten.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Gesundes Frühstück](#)

Ich hoffe sehr, dass euch auch dieses Frühstück zusagt und freue mich über eure Bewertungen.

Bleibt gesund,

eure Karin

RESTEVERWERTUNG – Shakshuka mit Kichererbsen

geschrieben von Karin Knorr | 1. Mai 2023



Hallo meine Lieben, geht es euch auch so, ihr habt viel zu viele Zutaten zu Hause und wisst teilweise nicht, was ihr damit kochen sollt? Das passiert ab

und an auch meinem Sohn Peter. Daher haben wir beide zusammen ein Video gedreht und zeigen euch, wie man die „verschrumpelte“ Paprika, die Tomaten und auch etwas verwelkte Frühlingszwiebeln mit Basics zu einem leckeren und gesunden Gericht verarbeiten kann. Es gibt sehr viele Ideen zu sehen. In unserem Fall haben wir noch Eier hinzugefügt und ein Shakshuka für euch und natürlich uns zubereitet.

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Cocktailtomaten
- 1 Paprika
- 150 g Pizzatomaten (aus der Dose)
- 100 g Kichererbsen
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Chili (optional)
- 1 Handvoll Spinat (optional)
- 4 Eier
- Basics: Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, je 1/2 TL Kurkuma, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse kleinschneiden oder würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin Zwiebeln und Paprika andünsten. Danach bis auf die Eier und den Spinat alle Zutaten dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Spinat unterheben. In die Gemüesoße 4 Mulden drücken und die Eier dort hineingeben. Die Eier bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten (abgedeckt) stocken lassen. Auf zwei Teller verteilen und wer mag, mit Petersilie bestreuen.

Tipps: Auch bei diesem Gericht könnt ihr alles verwenden, was euch gefällt. Ich habe zum Beispiel statt Kichererbsen Linsen mit gekocht. Auch sehr lecker. Eine weitere Idee findet Ihr hier auf meinem Blog. Da gab es Hummus und Avocado dazu. Feta schmeckt auch sehr gut.

Gesundheitstipps: Dieses Gericht hat wieder viele Nährstoffe zu bieten. Eier haben Eiweiß, das zu 100 Prozent in unserem Körper verstoffwechselt wird. Ballaststoffe im Gemüse und den Kichererbsen unterstützen unseren Darm, sättigen auch obwohl wenige Kalorien vorhanden sind. Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe sind im gesamten Gericht aufzufinden, wie unter anderem B-Vitamine, Vitamin A, Zink und Lycopin.

Dieses Gericht könnte euch auch gefallen: [Shakshuka mit Hummus und Avocado](#)

Was macht Ihr denn so aus Resten? Schreibt mir gern in die Kommentare.

Ich wünsche euch eine schöne Zeit.

Eure Karin