

GLUTENFREIER FLAMMKUCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2019



Hallo meine Lieben, aus unseren Gesprächen kann ich entnehmen, dass ihr immer mehr auf der Suche nach Alternativen zu herkömmlichen Mehlen seid. Auch wollt ihr weniger Kohlenhydrate essen. Ich finde diese Themen sehr spannend und freue mich, neue Rezepte zu entwickeln oder auszuprobieren.

Heute habe ich ein tolles Rezept für euch. Passend zur Jahreszeit gibt es Federweißer und einen Flammkuchen. Ich hatte neulich Leinmehl sowie Sonnenblumenmehl gekauft. Diese Mehle verwendete ich für den Teig und ich kann euch sagen, das Ergebnis hat mich begeistert.

Dieser Flammkuchen ist kohlenhydratarm, ballaststoff- und proteinreich sowie voller Vitalstoffe.

Zutaten für 2 Personen

für den Teig:

- 55g Sonnenblumenmehl
- 55g Leinmehl
- $\frac{1}{2}$ TL Leinsamen
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 3 TL Olivenöl
- Salz

Zutaten für den Belag:

- 3-4 Scheiben Rohschinken (optional)
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Frischkäse
- 3-4 Stängel Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft). Leinsamen im Wasser quellen lassen, so binden sie den Teig besser und sind bekömmlicher. Die trockenen Zutaten vermengen, dann das Wasser und Öl langsam unter das Mehl kneten. Den Teig abgedeckt etwas ruhen lassen.

Petersilie fein hacken und mit Salz und Pfeffer unter den Frischkäse rühren.

Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Nun den Teig dünn ausrollen und mit Frischkäse sowie Zwiebelringen belegen. Ich habe bei diesem Flammkuchen noch etwas Schinken verwendet.

Der Flammkuchen kommt jetzt für etwa 25-30 Minuten in den Ofen. Servieren und Genießen.

Tipps: Bei diesem Rezept könnt ihr wieder sehr kreativ sein. Die Mehle könnt ihr gern austauschen. Buchweizenmehl gehört zu meinen Lieblingen. Ich mag den Geschmack sehr. Den Belag könnt ihr gern variieren. Schmand schmeckt auch sehr lecker. Räucherlachs ist auch eine tolle Idee. Diesen würde ich jedoch erst kurz vor Ende der Backzeit auf den Flammkuchen legen, damit er nicht austrocknet.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Buchweizenwaffeln](#)

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin Knorr

[QUINOA – SALAT mit Radieschen](#)

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2019



Ich suche immer wieder nach Rezepten, die in eine gesunde und moderne Ernährungsweise passen. Ihr sucht Rezepte mit wenigen Zutaten, die gut in den Alltag passen. Heute habe ich einen richtig leckeren Salat, der meine und eure Erwartungen erfüllt. Dieses Gericht ist ausgewogen und eine richtige Vitalstoff-Bombe. Denn Quinoa, das Korn der Inkas, ist aus meiner Sicht ein Superfood. Dazu könnt ihr in meinem Artikel ([siehe hier](#)) noch viel mehr lesen. Der Quinoa-Salat schmeckt warm oder auch kalt sehr gut. Schaut selbst...

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Quinoa
- 1/2 Bund Radieschen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Romana-Salat
- 1 Chili

- 1 Zitrone
- optional 50 g Feta

Für das Dressing:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 60 ml Orangensaft
- 1 EL Himbeeressig
- 3 EL ÖL
- Chili

Zubereitung:

Quinoa waschen und im Verhältnis 1:2 mit Wasser (nach Packungsanleitung) etwa 15 Minuten kochen. Nun die Zutaten fürs Dressing in einem hohen Gefäß pürieren. Gemüse in feine Scheiben und Zitrone in Spalten schneiden, Feta zerkrümeln. Den Salat zupfen oder die Blätter als Schiffchen verwenden.

Quinoa in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben und sofort mit dem Dressing vermischen. So verbinden sich die Aromen optimal. Nun die restlichen Zutaten hinzufügen und fertig ist unser leckerer Salat.

Tipp: Ihr könnt den Quinoa-Salat zum Beispiel, wie ihr es auf dem Foto seht, im Salatblatt servieren und habt eine tolle Idee für Fingerfood. Der Salat schmeckt am nächsten Tag mindestens genauso gut, also eine tolle Mahlzeit für die Arbeit, Schule oder Picknick. Der Salat schmeckt natürlich auch mit einem Dressing eurer Wahl.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Quinoa – Sommersalat](#)

Wenn ihr dieses oder andere Rezepte ausprobiert, freue ich mich über ein Feedback von euch, gern auch als Foto bei Instagram mit dem #mitknorrfit.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Menemen

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2019



Heute zeige ich euch eine neue Frühstücksidee. Als ich noch zu Hause bei meinen Eltern wohnte, gab es dieses Rührei im Sommer mit frischen Tomaten recht oft. Bei meinen türkischen Freunden gibt es Menemen zum ausgiebigen Frühstück oder Brunch. Ich habe es jetzt wieder öfter auf meinem Tisch, weil es einfach lecker ist.

Zutaten für 4 Personen:

- 4-5 Eier
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 grüne Spitzpaprika
- 1 Dose Tomaten
- Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse kleinschneiden. Etwas Öl in die Pfanne geben und Zwiebeln sowie Paprika darin kurz anbraten. Als Nächstes kommen die Tomaten dazu. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Jetzt bekommen die Eier ihren Auftritt und gesellen sich zu der Paprika-Tomaten-Mischung. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und so lange rühren und braten, bis die Eier vollkommen gar sind. Es kann serviert werden.

Tipps: Ich garniere immer mit Petersilie und Chili. Wenn ihr andere Gemüsesorten lieber esst, könnt ihr diese gern verwenden. Dann ist es halt ein ganz anderes Rezept. Jedoch genauso lecker.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelette](#), [Quinoa-Pfannkuchen](#)

Ich hoffe, euch gefällt auch dieses Rezept und freue mich über euer Feedback. Alles Liebe wünsche ich euch,

eure Karin Knorr

PASTA AN LINSENBOLOGNESE – vitalstoffreich & lecker

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2019



Wenn es Nudeln gibt, dann setzte bei mir quasi der Verstand aus. Ich musste mich echt zusammenreißen, nicht zu viel davon zu essen. Mit etwas Training zum Beispiel pro Portion nur 100 g Pasta kochen, langsamer essen oder sich auf eine zweite Portion am nächsten Tag freuen, kann man dieser Nudelsucht entgegenwirken. Versteht ihr, was ich meine? Heute habe ich für euch ein gesundes, leckeres, veganes und vitalstoffreiches Pasta-Gericht. Wir ersetzen das Fleisch durch Belugalinsen. Durch diese Kombination habt ihr alle Nährstoffe in einer Portion.

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Pasta (Spaghetti oder Orecchiette)
- 1 Tasse Belugalinsen
- 2 Knoblauchzehen
- Suppengrün (1 Möhre, etwas Knollensellerie, Lauch oder Zwiebel, Petersilie)
- 1 Dose Tomaten (400g)
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Wasser
- je 1 TL getr. Oregano und Thymian
- Öl, Salz, Pfeffer, Chili
- Parmesan (optional)

Zubereitung:

Die Linsen waschen und bissfest kochen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Möhre und Sellerie grob zerkleinern. Zwiebel, Möhre, Sellerie in Öl kurz anbraten, dann Knoblauch und Tomatenmark dazu geben. Mit Tomaten und Wasser ablöschen. Nun Kräuter und Gewürze zufügen. Die Sauce bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Linsen und gehackte Petersilie in die Sauce einrühren und einige Minuten ziehen lassen. Die Nudeln zubereiten und mit der Sauce sowie einigen Streifen Parmesan servieren.

Tipps: Ihr könnt gern das Gemüse mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Verwendet dann etwas weniger Wasser. Ich mag es sehr gern scharf. Daher darf Chili nicht fehlen. Ich koche mir hier immer die doppelte Portion, somit kann ich am nächsten Tag noch einmal davon essen. Vielleicht mit einer anderen Nudelsorte. Möchtet ihr lowcarb essen, verwendet doch Linsennudeln.

Diese Pasta-Gerichte könnten euch auch gefallen: [Nudelsalat mediterran](#), [Pasta mit Kürbisgemüse](#)

Welches sind denn eure Lieblings-Pasta-Gerichte? Schreibt mir gern in die Kommentare. Guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr

SUPER BOWL – Fingerfood für eine perfekte Party

geschrieben von Karin Knorr | 21. August 2019



In wenigen Tagen gibt es den Super Bowl. Wir haben für euch einige leckere Gerichte für die perfekte Party zubereitet. Häufig werden Burger, Chicken Wings, Nachos und Hot Dogs gereicht. Heute gibt es für euer Buffet weitere leckere Snacks.

Zwiebelringe mit Käse aus dem Backofen

Zutaten:

- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Ei, Salz und Pfeffer
- 50 g geriebenen Parmesan
- 50 g geriebener Gouda

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Zwei Schüsseln vorbereiten. In die erste kommt das Ei mit Salz und Pfeffer, in die zweite der Käse. Die Zwiebeln in etwa 0,5 bis 1 Zentimeter dicke Ringe schneiden. Diese nun erst im Ei, dann im Käse wenden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Den restlichen Käse über die Ringe streuen. Etwa 15 Minuten im Ofen backen lassen. Wenn sie goldbraun sind, sind sie fertig.

Sour Cream

Zutaten:

- 200 g Quark
- 200 g Saure Sahne
- 200 g Joghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Kräuter, Chili
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Knoblauch, Zwiebel und Kräuter hacken. Mit den restlichen Zutaten vermischen. Fertig.

Tipps: Ihr könnt die Sour Cream wieder eurem Geschmack anpassen. Sie schmeckt zu vielen Gerichten. Schaut unter [Aufstriche und Pesto](#) nach weiteren leckeren Rezepten.

Ich hoffe, ihr habt eine spannende Super Bowl Nacht. Viel Spaß wünscht euch,
eure Karin Knorr