

WESTFÄLISCHE GÖTTERSPEISE mit Äpfeln und Kirschen

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2019



Wer mich kennt, weiß, dass ich gern nasche, jedoch weitestgehend auf Zucker (ganz besonders auf raffinierten Zucker) verzichte. Hier habe ich für euch eine westfälische Spezialität zubereitet. Typisch westfälisch sind die Streusel aus Pumpernickel. Ist mal etwas anderes und hat uns richtig gut geschmeckt. Man kann dieses Dessert gut vorbereiten und unter anderem Gäste überraschen.

Zutaten für 4 Gläser:

- 2 Äpfel
- 1 Tasse Süßkirschen (frisch/Kompott ohne Zucker/TK)
- 250 g Magerquark
- 200 g Schlagsahne
- 1 Handvoll Nüsse
- 1-2 Scheiben Pumpernickel
- 1 EL Butter
- 2 TL Honig
- Vanille, Zimt

Zubereitung:

Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Pumpernickel zerkrümeln in Butter knusprig braten (etwa 5 Minuten). Die Nüsse dazugeben und abkühlen lassen. Äpfel in der Pfanne mit einem Löffel Honig karamellisieren, die Kirschen hinzufügen und zu einem Kompott köcheln lassen. Geschlagene Sahne unter den Quark heben. Den Sahnequark mit Vanille, das Kompott mit Zimt abschmecken. Nun den Quark in einem Glas schichten und mit Kompott sowie Nüssen und Honig garnieren.

Tipps: Hier könnt ihr wieder eurer Fantasie freien Lauf lassen. Im Winter passen die Äpfel gut. Im Sommer kann man Beeren, Kirschen, Pfirsiche und vieles mehr verwenden. Zu den Streuseln aus Pumpernickel passen auch gut Mandeln. Wollt ihr dieses Dessert auf ein Buffet stellen, verwendet einfach kleinere Gläser und schon können mehrere Gäste naschen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Verschiedene Desserst](#)

Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin Knorr

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS mit Hirse, Feta & Tomaten

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2019



Ich mag Pilze sehr. Früher habe ich sie selbst im Wald gesammelt. Das war sehr entspannend. Heute kaufe ich sie auf dem Markt. Man kann sie einfach mit Zwiebeln in etwas Butter dünsten. Dazu Brot oder Kartoffeln mit viel Petersilie und schon ist eine leckere Mahlzeit fertig. Heute habe ich eine neue vegetarische Idee für euch.

Zutaten für 4 Personen:

- 6 – 8 Champignons
- 1 große Tasse Hirse
- 2 Tassen Wasser (oder Gemüsebrühe)
- 200 g Feta
- 4 Tomaten
- Petersilie
- Frühlingszwiebeln
- sowie Basics Salz, Pfeffer, Olivenöl, Balsamico

Zubereitung:

Zuerst Hirse abwaschen. Als Nächstes mit dem Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Ab da köcheln lassen bis kein Wasser mehr vorhanden ist. Die Tomaten würfeln. Stiel aus den Pilzen brechen und kleinschneiden. Ebenso mit Feta und Kräutern verfahren. In der Zwischenzeit ist die Hirse fertig und wird mit dem Käse, den Kräutern und den Tomaten vermengt. Mit Gewürzen, Essig und Öl abschmecken. Diesen Salat in die Champignons füllen und in eine Auflaufform geben. In den vorgeheizten Ofen schieben und bei ca. 180°C etwa 15 Minuten garen. Und schon sind die gefüllten Champignons fertig.

Tipp: Auch bei diesem Gericht dürft ihr eure Fantasie freien Lauf lassen. Ihr

könnt zu den Pilzen einen Salat, Kartoffeln oder Reis servieren. Ebenso kann die Füllung variieren, zum Beispiel die Hirsefüllung durch Reis und Gehacktes ersetzen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Bunter Hirsesalat](#)

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

KOHLRABI – APFEL – SOMMERSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2019



Für einen frischen Salat lasse ich im Sommer so einiges liegen. Der kann ganz einfach sein, wie zum Beispiel ein Tomatensalat oder ein Gurkensalat. Diesen gibt es zu einer Mahlzeit dazu. Oder ich esse den Salat als Hauptmahlzeit, diesen kombinieren ich mit Feta oder Ei und Kohlenhydraten, wie Hirse, Couscous oder Brot. Ich wollte schon seit einiger Zeit ein Rezept mit Kohlrabi zubereiten. So habe ich mir heute zwei Stück gekauft und diese mit Zutaten aus dem Kühlschrank zubereitet. Der Salat passt in die basische Ernährung und Gewichtsreduktion. Ich war sehr überrascht, was dabei herausgekommen ist. **Dieses leckere Rezept hat es sogar in die Ausgabe des Chefkoch-Magazins (06/2021) geschafft.**

Zutaten für 2 Personen:

- kleiner Salat, ich hatte noch Rucola aus dem Garten da
- 2 Äpfel
- 1 großer Kohlrabi
- 2 mittlere Möhren

Zutaten für das Dressing:

- 3 EL Granatapfelessig (alternativ ein anderer Fruchtestig oder Zitrone)
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 2 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel

- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wer eine Küchenmaschine besitzt, kann Möhren, Kohlrabi und Apfel grob raspeln. Ich habe die Zutaten in Stifte geschnitten und den Rucola mundgerecht zerpflückt. Das Ganze wird in einer Schüssel vermengt. Für das Dressing werden alle Zutaten in einem Glas gut verrührt. Alles über den Salat geben und etwas ziehen lassen. Schon ist der leckere Salat fertig.

Tipps: Diesen Salat könnt ihr nach Gusto variieren. Ich könnte mir Feta und Walnüsse vorstellen. Petersilie oder Schnittlauch würden dem Salat eine andere Note geben.

Diese Salate könnten euch auch interessieren: [Sommersalat mit Erdbeeren](#), [Leichter Kartoffelsalat](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder zu einem leckeren Gericht inspirieren und freue mich über euer Feedback. Alles Liebe wünscht euch,

eure Karin

AZUKIBOHNEN-SUPPE mit Ananas

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2019



Letztens habe ich die Azukibohne für mich entdeckt. Sie sieht nicht nur spannend aus, sie ist auch super gesund. Natürlich habe ich wieder recherchiert, woher sie kommt und was sie zu bieten hat. Die Azukibohne hat ihren Ursprung in China und gehört jetzt in Japan zu den Nationalzutaten. Sie wird in Süßspeisen, als Salat oder zu Suppen verarbeitet.

Natürlich habe ich auch ein leckeres veganes Rezept für euch. Schaut selbst:



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Becher Azukibohnen
- 5 mittlere Kartoffeln
- 2 Paprikaschoten
- 1/2 Ananas
- 1 mittlere Zwiebel

Basics:

- 750 ml Wasser (optional Gemüsebrühe)
- Öl zum Andünsten
- Salz, Pfeffer, Chili, Kümmel (oder Kreuzkümmel) zum Würzen
- optional 1 Chilischote und Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Die Bohnen am Abend zuvor in kaltem Wasser einweichen. Das Gemüse waschen und würfeln. Ananas schälen und ebenfalls würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel und Paprika andünsten. Die eingeweichten Azukibohnen unter fließendem Wasser abspülen und zu der Zwiebel geben, mit Wasser ablöschen. Das ganze etwa 45 Minuten köcheln, nach etwa 25 Minuten die Kartoffeln dazugeben und alles würzen. Zum Schluss die Ananaswürfel zu den Bohnen geben, kurz aufkochen und noch einmal abschmecken. Nun kann die Suppe serviert werden.

Tipps: Zu dem süßen Geschmack der Ananas passen gut die Schärfe einer Chilischote und die Säure einer halben Zitrone. Auch runden Kräuter den Geschmack und die Optik ab. Die Suppe schmeckt aufgewärmt noch besser.

Gesundheitstipps: Die Inhaltsstoffe sind so toll, dass sie regelmäßig auf unseren Tisch sollte. Magnesium und Mangan unterstützen unser Herz-Kreislauf-System und wirken der Übersäuerung unseres Körpers entgegen. Zusätzlich bietet die Bohne Zink, Eisen sowie viele B-Vitamine. Diese Kombination in Verbindung mit vielen Ballaststoffen leiten Toxine aus und wirken entwässernd. In der TCM werden Azukibohne sehr oft verwendet, sie wirken sich positiv auf Blase, Nieren und Darm aus.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Indische Linsensuppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren,

Eiersalat mit Radieschen I 5ünf I einfach und lecker

geschrieben von Karin Knorr | 28. Januar 2019



Ihr sucht Abwechslung fürs Brot oder einen Salat für eine Party, der schnell zubereitet ist und wenige Zutaten braucht, sowie vegetarisch ist? Da habe ich etwas für euch. Der Eiersalat wird immer gern gegessen und kann vielseitig zubereitet werden. Ich habe heute statt der Zwiebel einmal Radieschen genommen. Wieder ein Salat zum Experimentieren. Schaut selbst:

5 Zutaten für 4 Personen

- 6 Eier
- 1 Handvoll Radieschen
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL Joghurt
- 5 kleine Gewürzgurken

Basics:

- Salz
- Pfeffer

Zubereitung in 15 Minuten

Wasser im Wasserkocher vorkochen. Die Eier (je nach Größe) 8-10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Zutaten klein schneiden und miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier abschrecken und ebenfalls würfeln, unter die restlichen Zutaten heben und fertig ist unser Eiersalat. Wenn ihr mir zuschauen wollt, besucht mich auf YouTube. Abonniert meinen Kanal kostenlos, um kein Video zu verpassen.

Tipps: Wer Radieschen nicht mag, kann auch Zwiebeln, Paprika oder Petersilie unter den Salat mischen. Ich finde, Meerrettich passt auch gut zum Ei. Welche Zutaten verwendet ihr denn für Eierspeisen? Schreibt mir einfach in die Kommentare.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Gefüllte Party-Eier](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr bereitet auch einmal wieder einen Eiersalat selbst zu. Viel Spaß dabei und Guten Appetit.

Eure Karin Knorr