

# GESUNDES FRÜHSTÜCK – Dinkelpannkuchen

geschrieben von Karin Knorr | 10. September 2017



In meiner kleinen Frühstücksreihe möchte ich euch Ideen mit an die Hand geben, die ihr leicht umsetzen könnt. Wichtig ist, dass es eine leichte Mahlzeit ist und viele Nährstoffe vorhanden sind. Die Dinkelpannkuchen kann man sowohl süß als auch herzhaft anrichten. Natürlich eignen sie sich auch zum Lunch, Mittag- oder Abendessen. Zu diesem Rezept gibt es wieder ein Video auf [YouTube](#). Wir benötigen folgende

## **Zutaten für 4 Pfannkuchen:**

- 2 Mittelgroße Eier
- 100 g Hüttenkäse
- 1-2 EL Dinkelmehl
- Joghurt als Dip

Für die herzhafteste Variante:

- 2 Champignons
- 1 große Tomate
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer

Für die süße Variante:

- 1 reife Banane
- Beeren
- Ahornsirup

## **Zubereitung:**

Die Eier mit dem Frischkäse verrühren. Gemüse oder Obst kleinschneiden. Für die herzhafteste Variante das Gemüse, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles vermengen und 5 Minuten ruhen lassen. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen und einen Löffel Teig hinein geben. Von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten und mit einem kleinen Salat und Joghurt servieren. Mit der süßen Variante ebenso verfahren. Wer noch etwas Süße braucht, gibt etwas Ahornsirup oder Honig dazu.

**Tipps:** Zu den herzhaften Pfannkuchen kann man Schinken oder Wurst mit braten. Auch haben wir schon Schalotten in den Teig gerührt. Den Frischkäse zur

Hälfte mit Feta oder Parmesan ersetzen, bringt Abwechslung in den Pfannkuchen.

Diese Rezepte könnten auch interessant sein: [Vollkorn-Wraps](#)

Ich hoffe, euch macht es Freude, diese Pfannkuchen nach zu backen. Guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr

---

## GESUNDES FRÜHSTÜCK – Beerenshake

geschrieben von Karin Knorr | 10. September 2017



Das Frühstück ist für mich die wichtigste Mahlzeit. Ohne etwas zu essen, kann ich das Haus nicht verlassen. Mit der Ausnahme, ich werde zum Frühstück eingeladen ☐ Mein Frühstück muss abwechslungsreich sein und dieses möchte ich euch gern in den nächsten Artikeln vorstellen. Heute beginne ich mit einem schnellen Shake.

### **Zutaten:**

- 2 EL Haferflocken
- 1 Hand voll Beeren nach Wahl (frisch oder TK)
- 1 Banane
- 1 kleine Avocado (alternativ 2 EL Leinöl)
- 100 g Joghurt
- Saft einer halben Zitrone
- Milch nach Belieben

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Dies funktioniert auch in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab. Statt Milch könnt ihr auch Saft oder Wasser verwenden. Wie schnell er zubereitet ist, könnt ihr auf meinem YouTube-Kanal sehen.

**Tipps:** Wenn ihr den Shake noch etwas aufpeppen möchtet, verwendet zusätzlich Chiliflocken, etwas Pfeffer, Zimt und Kurkuma. So schmeckt er gleich etwas erfrischender und ist entzündungshemmend.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Orangen-Bananen-Drink](#),

Probiert einfach aus, was euch schmeckt und berichtet in den Kommentaren. Ich wünsche euch viel Spaß und einen guten Start in Tag

Eure Karin Knorr

---

## CHILI CON CARNE

geschrieben von Karin Knorr | 10. September 2017



Ich liebe Gerichte für die ich nur einen Topf brauche. Alles rein und vor sich hin köcheln lassen. Besonders praktisch, wenn sich Besuch angesagt hat. In der Zwischenzeit kann man den Tisch decken oder andere Dinge tun. Und wenn etwas übrig bleibt, schmecken diese Eintöpfe am nächsten Tag noch besser. Chili con Carne ist überall beliebt. Ich habe wieder ein Video dazu auf [#YouTube](#) hochgeladen. Schaut selbst.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 500 g Rinderhack
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 3 EL Tomatenmark
- 1 mittlere Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 500 ml Brühe
- 2 EL Kreuzkümmel
- 1 TL Chili
- 2 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- Olivenöl

### **Zubereitung:**

In einem großen Topf Öl erhitzen und die klein geschnittenen Zwiebelwürfel anbraten. Knoblauch, Kreuzkümmel, Chili und Hackfleisch dazugeben und 5 Minuten braten, bis das Fleisch braun und krümelig ist. Tomaten, Tomatenmark, Kräuter und Brühe hinzufügen, alles gut verrühren und ca. 45-50 Minuten

köcheln lassen. Wenn die Soße cremig ist, die Bohnen hinzufügen, kurz aufkochen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Chili mit saurer Sahne und Cheddar garnieren und servieren.

**Tipp:** Chili con Carne kann mit verschiedenen Fleischsorten zubereitet werden. Viele verwenden noch Mais. Hierzu passen Mais-Chips, Tacos oder auch Reis.

*Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Rindergulasch – orientalisches](#)*

Ich hoffe, ich konnte euch mit diesem Klassiker ein wenig inspirieren. Viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit,

eure Karin Knorr

---

## [Rindergulasch – orientalisches](#)

geschrieben von Karin Knorr | 10. September 2017



Ich liebe Gerichte, die einfach, preiswert und schnell zuzubereiten sind. Heute möchte ich euch jedoch einen Rindergulasch mit Kokosmilch und Harissa vorstellen. Dieses Gulasch ist recht schnell zubereitet, braucht jedoch Zeit, um gar zu werden und den Geschmack zu entwickeln. Schaut selbst:

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 kg Rindergulasch vom Weiderind
- 300 g Zwiebeln
- 2-3 EL Harissa
- 1 Chilischote
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- geröstete Erdnüsse oder 1 TL Erdnussmus
- 2 TL Kokosöl
- Zitrone
- Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Zwiebeln würfeln und in etwas Kokosöl anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Dann nach und nach das Rindfleisch scharf anbraten. Nach dem Anbraten Fleisch, Zwiebeln, Chili und Harissa in den Topf geben, mit

Wasser ablöschen und Kokosmilch auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 60-90 Minuten köcheln lassen. Wenn das Fleisch gar ist, auf einem Teller anrichten, etwas Zitronensaft darüberträufeln und mit Erdnüssen bestreuen und servieren.

**Tipp:** Das Gulasch kann man so essen oder mit Reis, Kartoffeln oder Brot servieren. Dieses Gericht passt auch gut, wenn sich Gäste ansagen. Man hat etwas außergewöhnliches und kann sich ausschließlich um die Gäste kümmern.

*Dieses Gericht könnte euch auch interessieren:* [Putengeschnetzeltes mit Couscous](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren und freue mich auf euer Feedback.

Eure Karin Knorr

---

## SÜSSKARTOFFELBREI – ruck zuck zubereitet

geschrieben von Karin Knorr | 10. September 2017



Geht es euch auch so, dass ihr manches Mal nicht wisst, was ihr kochen sollt? Oft vergisst man die ganz einfachen und schnellen Gerichte. Wie zum Beispiel Kartoffelbrei mit Ei und Gurkensalat. Bei meiner Oma gab es Stampfkartoffeln jede Woche. Mal mit Würstchen und Sauerkraut, mal mit Ei oder mit Frikadelle. So selbstgemacht ist er richtig lecker und schnell zubereitet. Heute möchte ich jedoch eine Alternative zu den herkömmlichen Kartoffeln vorstellen. Ich verwende heute mal Süßkartoffeln. Sie schmecken und man kann sie vielseitig einsetzen.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 3-4 mittlere Süßkartoffeln
- 200 g saure Sahne
- 1 mittlere Zwiebel
- Kräuter
- Basics: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## **Zubereitung:**

Das geht ganz einfach. Wasserkocher anstellen. Kartoffeln und Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und ab in den Topf. Jetzt mit heißem Wasser auffüllen und etwa 20 Minuten weich kochen lassen. Nun noch stampfen, Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Jetzt kommen noch die klein geschnittenen Kräuter unter den Brei und schon kann serviert werden. Bei mir gab es Spiegelei und Gurkensalat dazu.

**Tipp:** Bei diesem Gericht ist wieder alles erlaubt. Die saure Sahne kann durch Butter oder Schmand ausgetauscht werden. Auch Knoblauch passt gut zu Süßkartoffeln. Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch, Oregano oder auch Frühlingszwiebeln sind lecker dazu. Diese Süßkartoffeln schmecken zu einem Steak genauso gut wie zu Fisch, Würstchen oder Frikadellen.

**Gesundheitstipps:** Sie passen gut in die kohlenhydratarme Ernährung, haben einen niedrigen Glyx und sehr viele Nährstoffe, wie unter anderem Folsäure, Magnesium und Kalium. Die Süßkartoffel ist ein ballaststoffreiches Gemüse und unterstützt somit unseren Darm.

*Dieses Gericht könnte euch auch interessieren:* [Spinat-Lachs-Omelett \(lowcarb\)](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und freue mich über euer Feedback.

Eure Karin Knorr