

SÜSSKARTOFFEL – POMMES mit Quarkdip

geschrieben von Karin Knorr | 17. Februar 2016



Da ich viel unterwegs bin und ich mich besser fühle, täglich etwas Warmes in meinen Bauch zu bekommen, greife ich zu Gerichten, die schnell zubereitet sind. Heute ist es die Süßkartoffel, die eine richtige Vitalstoff-Bombe ist.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 große Süßkartoffeln
- Olivenöl
- Kräuter (Thymian, Rosmarin)
- 250 g Quark
- 2-3 EL Frischkäse
- 3 getrocknete Tomaten
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zubereitung ist auch ganz einfach. Ofen vorheizen ca. 220 Grad Umluft. Die Süßkartoffeln in gleich große Streifen schneiden. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräuter in eine Schüssel geben und mit den Süßkartoffeln vermengen, auf ein Blech geben und für 20-25 Minuten in den Ofen. Kurz vor Ende lass ich den Wasserdampf heraus (Vorsicht heiß) und schalte auf Grillen. Unbedingt dabeibleiben, sonst verbrennen die Pommes. Während die Stäbchen im Ofen sind, bereite ich einen schnellen Dip zu. Kräuter, Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln schneiden (geht auch mit der Küchenmaschine) und mit dem Quark und Frischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und schon ist der Dip fertig. Süßkartoffeln aus dem Ofen holen und mit dem Dip servieren.

Tipp: Die Süßkartoffeln gehören nicht zu den Kartoffeln, schmecken eher wie Karotten und können somit auch als Rohkost gegessen werden. Zu den Pommes passen auch andere Dips. Einfach kreativ sein.

Gesundheitstipps: Der große Anteil an Ballaststoffen ist positiv für unseren Darm. Vitamine sind fast alle vorhanden, die unser Immunsystem stärken, wie zum Beispiel A, C, B-Vitamine, E. Besonders die Mineralstoffe sind nicht zu verachten. Unter anderem bieten die Süßkartoffeln viel Eisen, Kalium, Magnesium und Zink. Wer regelmäßig Süßkartoffeln isst, kann präventiv etwas

für seine Gesundheit tun.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Möhren-Süßkartoffel-Suppe](#), [Avocadocreme](#).

Viel Freude beim Nachmachen. Über eure Erfahrungen und Ideen würde ich mich freuen, gern als Kommentar unter diesem Blogbeitrag. Alles Liebe,

eure Karin Knorr

SCHOKOLADENMUS mit Himbeersoße

geschrieben von Karin Knorr | 17. Februar 2016



Ein Stück Schokolade hilft vielmals, um sich wieder besser zu fühlen. Doch plagt nach dem Genuss oft das schlechte Gewissen. Dabei muss man es gar nicht haben. Denn die Schokolade ist ein wichtiger Wirkstofflieferant. So senkt der hohe Kakaogehalt (optimal 70 %) zum Beispiel den Blutdruck und Entzündungen sowie stärkt das Immunsystem. Vielen ist die dunkle Schokolade zu bitter, daher wird sie auch in vielen Varianten angeboten, unter anderem mit Gewürzen und Honig oder Fruchtfüllungen.

Lecker ist die dunkle Schokolade auch zerlassen in heißer Milch. Mit Gewürzen wie Zimt, Pfeffer, Chili abgeschmeckt schützt sie vor Erkältungskrankheiten. Das folgende Rezept ist ein leichter und dazu noch gesunder Nachtisch.



Zutaten für 4 Personen

- 100 g Schokolade (70 %)

- 500 g Magerquark
- 200 g Sahne
- 3 bis 4 TL Honig
- 300 g Himbeeren

Zubereitung

Schokolade zerlassen oder klein raspeln. Den Quark und Honig dazu geben und gut verrühren. Nun die Schlagsahne steif schlagen und unter heben. Jetzt kann jeder nach Fantasie Gewürze dazu geben und mit Früchten garnieren. Die Himbeeren pürieren oder als ganze Früchte schichtweise in einem Glas servieren.

Tipp: Wem die Schlagsahne zu mächtig ist, der kann auch Sahnequark nehmen oder den Quark nur mit etwas Milch oder Sprudel anrühren.

Hier habe ich eine vegane Variante für euch: [Schoko – Avocado – Mus](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren

eure Karin Knorr