

# SAISONKALENDER by Karin

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Hallo meine Lieben, habt ihr mitbekommen, dass es von mir einen Saisonkalender gibt?

Vielleicht hat der eine oder andere von euch auch Interesse an diesem schönen Kalender?

Die Idee dazu entwickelte sich, als ich ein Geschenk für meine Familie kreieren wollte. Das Resultat gefiel mir so sehr, dass ich es Freunden und Bekannten zeigte. Als die Frage aufkam, wo man diesen erwerben könne, entschied ich mich, ihn auch zum Kauf anzubieten.

## **Wieso habe ich mich für einen Saisonkalender entschieden?**

Ich freue mich jeden Monat, ganz besonders im Frühjahr, auf die Früchte und das Gemüse, das es im Garten oder bei den Bauern in der Umgebung zu ernten gibt. Es geht im März und April mit vielen Kräutern los, die ihre zarten Blätter zeigen. Danach gibt es Radieschen, Rhabarber und Spargel. In den folgenden Monaten geht es Schlag auf Schlag zu. Es wird bunt. Rote Erdbeeren, grüner Spinat, lila Kohlrabi, weiße Mairübe, orange Karotte – ich komme direkt ins Schwärmen. Empfindet ihr das auch so?

## **Wollt ihr einen eigenen Saisonkalender?**

In diesem zeitlosen Kalender findet ihr meine Saison-Lieblinge mit ganz besonderen Rezepten. Diese benötigen wie immer wenig Zeit und Zutaten, haben viele Nährstoffe – sind bunt und gesund.

Seid ihr an einem personalisierten Kalender mit euren Lieblingen und neuen Rezepten von mir dazu interessiert, dann schreibt mich gern an. [karin@knorr-fit.de](mailto:karin@knorr-fit.de)

Wenn ihr genauso viel Freude an der Vielfalt unserer heimischen Lebensmittel habt, freue ich mich auf einen regen Austausch mit euch.

Bis bald, eure Karin

---

# FEINES ROTKOHL SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Es ist schon sehr lange her, dass ich eine Rotkohlsuppe gekocht habe. Vielleicht war es auch ein Eintopf – ich kann mich nicht mehr erinnern. Lange Rede kurzer Sinn, ich hatte wieder einen Rotkohl, der jetzt Saison hat, und habe ihn zu einer Suppe verarbeitet. Das Ergebnis war so lecker, dass ich diese Suppe schon öfter gekocht habe, natürlich immer etwas anders. Hier ist meine Inspiration für euch:

## **Zutaten für 4 Personen:**

- 500 g Rotkohl
- 1 Zwiebel
- 2 große Möhren
- 150 ml Apfelsaft
- 2 EL Apfelessig
- 600 ml Gemüsebrühe (ich verwende meine selbstgemachte Brühe)
- Basics: Olivenöl, Salz, Pfeffer
- optional: Zimt, Muskat, Nelken
- optional: Creme Fraiche

## **Zubereitung:**

Rotkohl, Zwiebel und Möhren schälen. Danach alles in grobe Stücke schneiden. Als Nächstes Öl in einen Topf geben und das geschnittene Gemüse darin kurz anrösten. Mit der Brühe ablöschen, Apfelsaft, Essig und Gewürze dazugeben. Etwa 25 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Sind die Möhren gar, ist die Suppe fertig. Nun kann die Suppe püriert, abgeschmeckt und angerichtet werden.

**Tipps:** Ihr könnt die Suppe gern mit geröstetem Brot essen. Auch verschönern Kräuter die Suppe und machen sie schmackhafter. Statt Öl könnt ihr auch gern Butter verwenden.

**Gesundheitstipps:** Rotkohl hat wie alle Kohlsorten einen hohen Anteil an Vitamin C. Mit viel Eisen punktet Rotkohl, ebenso mit Kalium, Calcium und Kupfer. Rotkohl ist kalorienarm und ballaststoffreich, hält somit unseren Körper fit.

**Meine Saisonlieblinge:** Grünkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzel, Kohlrübe

Weitere Rezepte mit Rotkohl findet ihr hier auf meinem Blog:

### [ROTKOHL-HIRSE-SALAT mit Joghurdip](#)

Ich hoffe, ich konnte euch heute wieder inspirieren. Schreibt mir gern in die Kommentare, wie ihr diese Suppe zubereitet habt. Ich freue mich darüber.

Bleibt gesund und seid lieb begrüßt,

eure Karin

---

## **ROTKOHL-HIRSE-SALAT mit Joghurdip**

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Gerade in der Winterzeit, in der wir viel anfälliger für Erkältungskrankheiten sind, müssen noch mehr Vitamine auf den Teller. Die Auswahl an frischen, saisonalen und regionalen Gemüsesorten ist leider etwas beschränkt. Aus diesem Grund ist etwas Kreativität gefragt. Ich zeige euch heute wieder eine Idee, wie ihr mit wenigen Zutaten plus Basics eine schnelle Mahlzeit in etwa 15 Minuten zaubern könnt. Seht selbst:

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 150 g Rotkohl
- 150 g Hirse
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 saftige Birne
- 1 Orange
- Minze

Für das Dressing:

- Orangensaft

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

### **Zubereitung:**

Ein Teil Hirse, 2 Teile Wasser köcheln, bis das Wasser von der Hirse aufgesogen ist. Rotkohl raspeln (ideal wäre eine Küchenmaschine), Zwiebeln und Birne würfeln. Alles miteinander vermengen. Mit dem Dressing würzen und anrichten.

**Tipps:** Diese Mahlzeit ist kalorienarm, basisch, glutenfrei, vegetarisch oder vegan. Optional könnt ihr diesen Salat mit getrockneten Cranberries, Nüssen und Chili aufpeppen. Ebenso mit einem Naturjoghurt (oder angemacht mit Senf, Zitrone, Salz, Pfeffer und Ahornsirup).

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Rotkohlsalat mit Apfelsine](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und freue mich über euer Feedback (gern in den Kommentaren)

eure Karin

---

## **WEIHNACHTEN MIT KARIN KNORR I TIPPS I WÜNSCHE**

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Jetzt sind die Stunden gezählt bis Weihnachten. Vielleicht lauft ihr noch durch die Geschäfte, um Kleinigkeiten zu kaufen oder ihr sitzt ganz entspannt vor einem Glas Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt ☐ Ich bereite schon das Essen für die nächsten Tage vor, beziehungsweise überlegen, wie ich sie gestalte. Ich habe in diesem Jahr den Luxus, alles schon fertig zu haben und kann noch ein wenig vor mich hin träumen, mich ausruhen, mich mit Freunden und der Familie treffen.

### **Last-Minute-Liste**

Bevor ich euch allen ein schönes und besinnliches Weihnachtsfest wünsche,

habe ich noch #5ünf Rezept-Ideen für Euch zusammen gefasst.

#### **Tipp 1 – Traditioneller Kartoffelsalat**

Bei uns gibt es wie jedes Jahr Heiligabend Kartoffelsalat und Würsten. Mein Rezept zum Kartoffelsalat findet ihr [hier \(einfach klicken\)](#) oder auf meinem YouTube – Kanal

#### **Tipp 2 – Selbstgemachtes Rotkohl**

Ein weiteres Gericht gibt es bei uns immer: selbstgemachtes Rotkohl. Dazu gibt es auch ein Rezept [hier auf meinem Blog](#) von mir. Ich habe da kein bestimmtes Rezept, mache es einfach wie es mir in den Sinn kommt und es schmeckt meinen Gästen. Meine Mama kocht den Kohl einfach mit Salz und Pfeffer. Zum Schluss kommt ein kleiner Schluck Essig und eine Prise Zucker dazu. Den Geschmack verstärkt sie mit ausgelassenem Speck. Ich persönlich nehme Butter.

#### **Tipp 3 – Omas Hühnersuppe**

Vorsuppen dürfen bei vielen an Feiertagen oder bei einem Festessen nicht fehlen. Bei meiner Mama ist es immer eine Hühnersuppe. Das Rezept dazu findet ihr [HIER](#).

#### **Tipp 4 – Schokoladenmus**

Zum Nachtisch habe ich für euch Schokoladenmus mit Himbeeren. Ihr braucht dazu nur #5ünf Zutaten und ist ein leichtes Dessert, dass man gut vorbereiten kann. Dieses und weitere Rezept findet ihr hier <https://rezepte.knorr-fit.de/category/dessert/>.

#### **Tipp 5 – Weihnachtsplätzchen**

Wem jetzt noch Gebäck für die Feiertage fehlt, dem kann ich meine Plätzchen-Rezepte empfehlen. Diese haben nur #5ünf Zutaten und sind in kurzer Zeit fertig. Die Rezepte [findet ihr hier](#).

Ich hoffe, ich konnte euch mit meiner „Last-Minute“ – Liste ein wenig unter die Arme greifen und wünsche euch allen eine schöne Zeit mit euren Lieben bei leckerem Essen. Bleibt gesund und seid lieb begrüßt von

eurer Karin Knorr

---

**[WEIHNACHTEN MIT KARIN KNORR I](#)**

# FESTLICHES ROTKRAUT

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Rotkohl passt gut zu Braten und schmeckt am besten, wenn es selbst gemacht wird. Es ist ganz einfach zuzubereiten und kann schon in größeren Mengen vorgekocht werden. Der größte Aufwand ist es, das Kraut zu schneiden. Wer eine Küchenmaschine hat, kann diese verwenden. Und schon geht es los. Ihr benötigt folgende Zutaten:

2 – 3 Äpfel (geschält und klein geschnitten)  
500 g Rotkohl (fein geschnitten)  
2 kleine Zwiebel  
1 EL Butter (alternativ Schmalz)  
1 Prise Zucker  
1 Lorbeerblatt, Nelken, Piment  
1/2-1 TL Salz  
3 EL Essig  
100 ml Glühwein (alternativ Apfelsaft)  
150 ml Gemüsebrühe  
100 g Preiselbeeren  
2 TL Zimt

## **Zubereitung**

Zwiebeln in Butter andünsten. Rotkohl hinzufügen, unter Rühren weiter dünsten. Mit der Flüssigkeit ablöschen, die Gewürze und den Essig hinzugeben. Circa 45 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Die Äpfel und Preiselbeeren hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Am besten schmeckt das Rotkraut, wenn es aufgewärmt wird.

**Tipp:** Man kann hier gern seine eigenen Ideen einbringen. Zum Beispiel Glühwein und Zimt weglassen, dafür mit Rotwein ablöschen. Ebenso ist es mit den Preiselbeeren. Man kann diese weglassen und dafür mehr Apfel verwenden. Meine Mama bereitet den Rotkohl nur mit Salz, Essig, einer Prise Zucker und ausgelassenen Speck zu. Das schmeckt auch sehr lecker.

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr