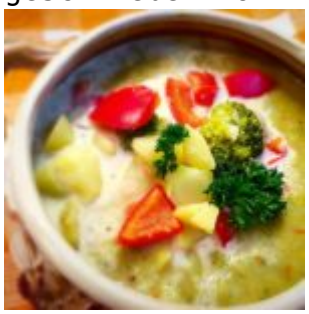
BROKKOLI SÜPPCHEN MIT KOKOSMILCH I 5ünf

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2018



Heute habe ich für euch ein Brokkoli-Süppchen gekocht, beziehungsweise den Brokkoli nur gedämpft und zu der Suppe gegeben. Ihr müsst sie unbedingt probieren.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Brokkoli (je nach Größe auch 2 Stück)
- 3 mittlere Kartoffeln
- 1 Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 400 ml Kokosmilch
- Basics: Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebel und Gemüse klein schneiden. Die Zwiebel in Öl andünsten, die Kartoffeln und den Paprika dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Auf kleine Hitze stellen und den Brokkoli obendrauf legen. Mit dem Topfdeckel abdecken und garen, bis die Kartoffelstückchen weich sind (15-20 Minuten). Zum Schluss kommt die Kokosmilch hinzu. Die Suppe wird püriert und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Jetzt kann sie mit Kräutern serviert werden.

Tipps: Ich mag immer noch etwas zum Beißen im Süppchen und püriere die Suppe nur etwas an oder nehme einige Stückchen beiseite und lege sie zum Servieren wieder auf den Teller. Wer es gern etwas schärfer mag, kann mit Chili servieren. Muskatnuss passt ebenfalls super zu dieser Suppe. Statt Kokosmilch kann man auch Sahne verwenden.

Gesundheitstipps: Brokkoli hat sehr viel zu bieten, unter anderem Vitamine C, A und B sowie Kalium, Calcium und Magnesium, ist ballaststoffreich und hat wenige Kalorien. Durch die Zusammensetzung der Suppe, passt sie sehr gut in die basische, vegetarische (vegane) Ernährung und ist super lecker.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Möhren-Süßkartoffel-Suppe

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren und freue mich über eure Kommentare, wie euch eure Suppe geschmeckt hat.

Alles Liebe,

eure Karin Knorr

WEIHNACHTEN MIT KARIN KNORR I ZIMTKÜGELCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2018



Und jetzt sind wir schon beim 4. Rezept angelangt. Das sind die Zimtküchelchen. Ich mag Zimt sehr, das ganze Jahr über würze ich meine Speisen mit Zimt. Denn Zimt hat so viel Positives: *Zimt ist entzündungshemmend *Zimt wärmt *Zimt riecht gut *Zimt passt sowohl gut in süße als auch in herzhafte Speisen *Zimt verzaubert. Ja ich komme ein wenig ins schwärmen. Fangen wir doch einfach an:

#5ünf Zutaten:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 100 g Kokosflocken
- 100 g Honig
- 3 Eiweiß
- 2 EL Zimt

Zubereitung:

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Die 3 Eiweiß mit dem Honig verrühren und mit dem Schneebesen steif schlagen. Drei Esslöffel Eischnee beiseite stellen. Nun die anderen Zutaten mit einem Löffel nach und nach unterheben. Mit einem Löffel Häufchen auf ein mit Backpapier belegten Blech verteilen. Jedes Häufchen bekommt eine kleine Haube Eischnee. Wer mag kann noch eine Mandel darauf legen. Ab in den Ofen und zirka 12-15 Minuten backen. Dazu gibt es wieder ein Video auf YouTube.

Tipps: Wer keine Kokosflocken mag, kann gern 300 g Mandeln verwenden. Statt Honig könnt ihr auch Kokosblütenzucker nehmen. Oder ihr probiert alles durch und habt drei verschiedene Zimtkügelchen.

Weitere Rezepte für Weihnachtsplätzchen findet ihr unter der Rubrik „Gebäck“

Viel Spaß beim Nachbacken. Ich freue mich über euer Feedback

Alles Liebe

eure Karin Knorr

Eiersalat mit Radieschen I 5ünf I einfach und lecker

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2018



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

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Hirsebrei mit Früchten

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2018



In meiner kleinen Frühstückreihe zeige ich euch meine Lieblings-Frühstücks-Gerichte. Den Hirsebrei mache ich mir gern im Winter oder wenn es ein langer Tag wird. Ich koche mir immer etwas mehr Hirse. Sie ist nämlich vielseitig einsetzbar, hat viele Nährstoffe und kein Gluten. In meinem Beitrag „Hirse – mehr als ein Sattmacher“ erfahrt ihr viele interessante Dinge.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Tasse Hirse
- 1 Tasse Kokosmilch (oder Milch nach eurer Wahl)
- 1 TL Kokosfett (alternativ Butter)
- 1 Handvoll Früchte (wir hatten Aprikosen und Beeren)

Zubereitung

Eine kleine Tasse Hirse (vorher gründlich waschen) und zwei Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Dieses köcheln lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. In der Zwischenzeit das Obst waschen und kleinschneiden. Wenn ihr Äpfel oder Birnen verwendet, könnt ihr diese in einer Pfanne karamellisieren. Der Fruchtzucker im Obst ist ausreichend. Die Hälfte der gekochten Hirse sowie die Kokosmilch dazu geben und noch ein wenig quellen lassen. Wenn ihr die Früchte roh verwenden wollt, erst das Kokosfett in die Pfanne, gekochte

Hirse dazu geben und kurz (2-3 Minuten) quellen lassen. Die Früchte gebt ihr unter den Hirsebrei. Hierzu haben wir wieder ein Video gedreht.

Tipps: Ich koche mir meist die doppelte Menge Hirse, so habe ich für den nächsten Tag etwas zum Frühstück. Ihr könnt den Brei noch mit Zimt, Ingwer oder Kakao würzen. Hirse eignet sich auch als Beilage oder man bereitet daraus einen Salat zu.

Gesundheitstipps: Die Aprikose ist eine absolute Nährstoffbombe. Sie hat den höchsten Anteil aller Obstarten an Beta-Carotin. Weiterhin punkten sie mit Kalium, Calcium, Vitamin C, sowie B-Vitaminen. In Verbindung mit dem Hirsebrei unterstützen sie unsere Haut, Schleimhäute und somit unser Immunsystem.

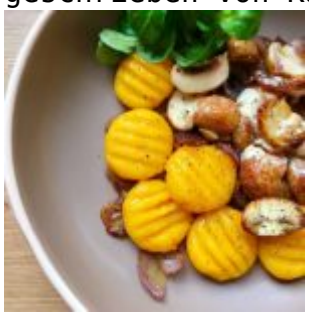
Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Bunter Hirsesalat

Viel Spaß beim Nachkochen. Guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr

KÜRBIS – GNOCCHI mit Champignons

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2018



Es ist Kürbiszeit und ich hatte Lust, etwas Neues auszuprobieren. Also nahm ich Kartoffeln, einen Hokkaido, Champignons und die Kamera. Seht selbst, was dabei herausgekommen ist.

Zutaten für 4-6 Personen

- 5-6 mittelgroße (mehligkochende) Kartoffeln
- 250 g Hokkaido
- 2 Eigelbe
- 300 g Mehl
- Basics: Salz, Pfeffer, Öl
- 1 Handvoll Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 EL Schmand
- 1 Handvoll Rucola

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale kochen und danach schälen. Hokkaido entkernen, waschen und in Würfel schneiden. 10-15 Minuten dämpfen. Die Kartoffeln, den Kürbis, das Eigelb und das Mehl miteinander verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Nun die Zwiebel und die Pilze in Ringe schneiden. In eine heiße Pfanne Öl geben und die Zwiebel kurz andünsten. Nach 2-3 Minuten die Pilze dazugeben, Schmand unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Rucola unterheben. Den Teig durchkneten (eventuell noch etwas Mehl zugeben), zu einer Rolle formen und mit der Gabel 2 cm lange Stücke abtrennen. Die Gnocchi in das kochende Wasser geben. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen (etwa 5 Minuten) sind sie fertig und können mit den Pilzen angerichtet werden.

Tipps: Statt Mehl kann man auch Hartweizengrieß und Kartoffelstärke nehmen (ca. 100g / 50g). Auch schmecken die Gnocchi an Salbeibutter oder Pesto oder in einer Gemüsepfanne oder, oder…. Die übrig gebliebenen Gnocchi kann man gern einfrieren. Im Kühlschrank halten sie sich auch etwa 5 Tage.

Gesundheitstipps: Ganz nebenbei sollte ich noch erwähnen, dass der Kürbis viele wertvolle Inhaltsstoffe hat. Unter anderem die Vitamine A, B, E und C sowie die Mineralstoffe Zink, Kalium, Kalzium, Eisen….

Diese Rezepte könnten auch interessieren: Nudeln an Kürbisgemüse

Viel Freude beim Nachkochen wünsche ich,

eure Karin Knorr