ERDBEEREN – SAMMELNUSSFRUCHT

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juni 2019



Ihr möchtet saisonal und regional essen. Jetzt haben die Erdbeeren Saison. Diese super leckere und Gesunde Beere ist vielseitig einsetzbar. Seht selbst….

CREME TÖRTCHEN mit Beeren

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juni 2019



Hallo meine Lieben,

noch ein kleiner Tipp für euch zu Ostern. Ich habe euch für die Kaffeetafel ein kleines Törtchen zubereitet. Ich liebe diese kleinen Teilchen – Beeren, Sahne, Mascarpone und ein Boden aus selbstgemachtem Granola. Alles ohne Zucker.

Folgende Zutaten benötigt ihr für 6 Törtchen:

- 6 EL Granola
- 3 EL Butter
- 200 g Mascarpone
- 100 g Griechischer Joghurt
- 200 ml Schlagsahne
- Beeren eurer Wahl
- optional 1 TL San Apart (Sahnesteif)
- optional Vanille, Zitronenabrieb, Zimt oder Honig

Zubereitung:

Die Butter in einem Tiegel erwärmen. Wenn sie flüssig ist, Granola dazu geben, bis die Butter aufgesaugt ist. Die Masse auf kleine Förmchen verteilen und abkühlen lassen.

Nun die Creme zubereiten. Als Erstes Mascarpone in eine Schüssel geben und mit Joghurt verrühren. Die Sahne fest aufschlagen und unter die Creme geben. Wegen des hohen Fettgehalts verwende ich keinen Zucker. Dafür nehme ich Zitrone, Vanille oder Zimt. Wer mag, kann mit etwas Honig süßen. Jetzt Creme und Früchte abwechselnd schichten und ab in den Kühlschrank.

Über Nacht fest werden lassen. Vor dem Servieren mit Beeren garnieren.

Tipp: Wer das Törtchen etwas schlanker haben möchte, kann den Joghurt gegen Quark austauschen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Apfelpfannkuchen, Schoko-Küchlein

Ich wünsche euch viel Spaß beim Ausprobieren. Gern dürft ihr meine Beiträge teilen. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

DREIERLEI vom Kartoffelbrei

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juni 2019



Ich esse super gern Kartoffelbrei und habe schon einige Varianten ausprobiert. Mein Favorit ist der herkömmliche Stampf nach Omas Rezept. Wir benötigen wenige Zutaten und ich bin der Meinung, dass er immer gelingt. Alle Rezepte vom Stampf können **kleine Kinder** essen. Bei Säuglingen sollten man die Zwiebel weglassen und je nach Alter die Milch durch Öl ersetzen.

Zutaten für 4 Personen:

- 8 mittelgroße Kartoffeln (mehligkochend)
- 1 Zwiebel
- 2 – 3 EL Butter
- 100 ml Milch
- Petersilie

- Basics: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Wenn es schnell gehen soll, etwa 1,5 Liter Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Als Nächstes die Kartoffeln und die Zwiebel schälen, beides vierteln und mit dem Wasser etwa 25-30 Minuten kochen. Die Kartoffeln abgießen und etwa ein Glas Wasser beiseitestellen. Nun die Butter und lauwarme Milch zu den Kartoffeln geben. Mit dem Kartoffelstampfer die Kartoffeln zu einem cremigen Brei verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie klein schneiden und den Kartoffelbrei garnieren.

Tipps: Wenn die Konsistenz zu fest ist, kann man das Kochwasser oder etwas Milch zufügen und noch einmal gut rühren.

Für die ***2. Variante*** kann ein Teil der Kartoffeln durch Möhren und Süßkartoffeln ersetzt werden. Fangt das Kochwasser auf und verwendet etwa 100 ml davon sowie 2-3 Esslöffel Öl, um die Kartoffeln zu stampfen. Als Nächstes mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie garnieren.



Nun kommt die Avocado ins Spiel und wir haben eine ***3. Variante*** vom Kartoffelbrei. Hier werden wie in Variante 1 die Kartoffeln gekocht, das

Kochwasser wird aufgefangen (etwa 100 ml) und mit einer reifen Avocado unter die Kartoffeln gestampft. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie garnieren.

Hier noch einige Ideen zum Kartoffelstampf: Süßkartoffelbrei mit Schmand, Avocado-Kartoffelbrei

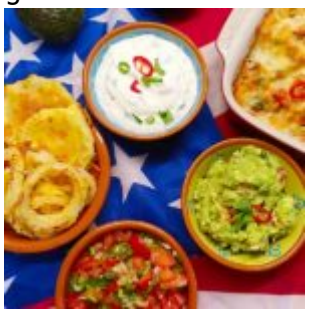
Ich habe euch jetzt viele leckere Rezepte zum Kartoffelbrei gezeigt und hoffe, ihr seid ebenso begeistert wie ich.

Viel Spaß beim Nachkochen. Schreibt mir doch, welch euer Liebling ist.

Bis bald, eure Karin

SUPER BOWL – Fingerfood für eine perfekte Party

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juni 2019



In wenigen Tagen gibt es den Super Bowl. Wir haben für euch einige leckere Gerichte für die perfekte Party zubereitet. Häufig werden Burger, Chicken Wings, Nachos und Hot Dogs gereicht. Heute gibt es für euer Buffet weitere leckere Snacks.

Zwiebelringe mit Käse aus dem Backofen

Zutaten:

- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Ei, Salz und Pfeffer
- 50 g geriebenen Parmesan
- 50 g geriebener Gouda

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Zwei Schüsseln vorbereiten. In die erste kommt das Ei mit Salz und Pfeffer, in die zweite der Käse. Die Zwiebeln in etwa 0,5 bis 1 Zentimeter dicke Ringe schneiden. Diese nun erst im Ei, dann im Käse wenden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Den restlichen Käse über die Ringe streuen. Etwa 15 Minuten im Ofen backen

lassen. Wenn sie goldbraun sind, sind sie fertig.

Sour Cream

Zutaten:

- 200 g Quark
- 200 g Saure Sahne
- 200 g Joghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Kräuter, Chili
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Knoblauch, Zwiebel und Kräuter hacken. Mit den restlichen Zutaten vermischen. Fertig.

Tipps: Ihr könnt die Sour Cream wieder eurem Geschmack anpassen. Sie schmeckt zu vielen Gerichten. Schaut unter Aufstriche und Pesto nach weiteren leckeren Rezepten.

Ich hoffe, ihr habt eine spannende Super Bowl Nacht. Viel Spaß wünscht euch,

eure Karin Knorr

WESTFÄLISCHE GÖTTERSPEISE mit Äpfeln und Kirschen

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juni 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