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

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

CURRY – mit Kichererbsen und Spinat

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Ihr möchtet euch ausgewogen ernähren? Da ist es notwendig, alle Nährstoffe in einer Mahlzeit zu kombinieren. Das Ergebnis – ihr seid länger satt und habt mehr Energie. Ein Curry bietet einfach alles. Ich habe heute eines mit Kichererbsen zubereitet. Curry ist ein Gericht aus dem asiatischen Raum mit cremiger Konsistenz. Dieses Rezept passt sehr gut in die „leichte“ Küche, ist in **30 Minuten** auf dem Tisch und benötigt nur #5ünf Zutaten plus Basics.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g gekochte Kichererbsen
- 400 g Tomaten (aus der Dose oder frisch)
- 1 Zwiebel
- 250 g Kokosmilch
- 200 g Spinat
- Basics: Öl, Salz, Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma

Zubereitung:

Zwiebel und Tomaten würfeln, Spinat waschen, trocknen und zerpflücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Die Tomaten und Kokosmilch dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Nun gebt ihr die Kichererbsen sowie den Spinat dazu. Weitere 10 Minuten köcheln. Alles würzen und servieren. Auf dem Foto wurde das Curry mit Reis serviert. Fladenbrot schmeckt auch sehr lecker dazu.

Tipps: Curry ist ein Gericht, dass man wieder zubereiten kann, wie es einem schmeckt. Probiert es einfach aus. Wer Knoblauch liebt, kann gern 2 Zehen verwenden. Kräuter wie Petersilie oder Koriander geben dieser Mahlzeit einen besonderen Pepp.

Gesundheitstipps: In diesem Gericht stecken viele vitalstoffreiche Zutaten, so dass man von einer ausgewogenen Mahlzeit sprechen kann. Der Spinat bietet uns Folsäure und Beta-Carotin sowie Magnesium, Kalium, Calcium und Eisen. Die Kichererbsen sind sehr eiweiß- und ballaststoffreich. Zusätzlich haben die Kichererbsen viel Zink aufzuweisen.

Weitere leckere Rezepte findet ihr hier: Hauptgerichte, Pasta, Pizza

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen. Schreibt mir doch, wie euer Curry gelungen ist.

Liebe Grüße, eure Karin

SPINAT PESTO – selbstgemacht mit nur 5ünf Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Auf der Suche nach leckeren und leichten Rezepten kommen wir an einem selbst gemachten Pesto nicht vorbei. Hier sollst du wieder kreativ sein. Man kann Kräuter verwenden oder verschiedene Gemüsesorten. Seht, was ich heute verwendet habe:

Zutaten für 2-3 Portionen

- 2 – 3 Handvoll frischer Spinat
- 30 g geriebener Parmesankäse
- 25 g geröstete Mandeln
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 6 – 8 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Ihr könnt für die Zubereitung einen Mörser oder einen Mixer verwenden. Beides geht ziemlich leicht. Im Mörser können sich die Aromen besser entfalten. Ihr beginnt mir den Mandeln, dann den frischen Spinat (ich verwende fast alles, wenn die Stiele zu fest sind, könnt ihr sie entfernen) dazugeben und gut zerstoßen. Die Knoblauchzehe pressen und mit in den Mörser geben. Zum Schluss den Käse und das Öl löffelweise hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rezept habe ich auf meinem YouTube Kanal für euch kurz zusammengefasst. Bei uns gab es dazu Gemüsenudeln. Ganz einfach in etwas Öl andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dazu das Pesto…

Tipps: Ihr könnt statt Mandeln auch Nüsse oder Pinienkerne verwenden. Getrocknete Tomaten funktionieren auch gut. Probiert es einfach aus. Ihr

werdet sehen, wie schnell ihr eine leckere Soße habt und lecker ist es allemal.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Dips, Pesto, Aufstriche, Soßen

Ich wünsche euch allen einen super schönen Tag

eure Karin Knorr

SPINAT – LACHS -OMELETT

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Low Carb ist in aller Munde. Beim Abnehmen und auch beim Sport spielen gute Eiweiße und Fette eine große Rolle. Kohlenhydrate in Form von Nudeln, Pizza und Brot werden reduziert. Ich zeige euch jetzt, wie man ein leckeres Omelett ganz schnell zubereiten kann.

Zutaten für 2 Omeletts

- 3 Eier
- 150 g frisch geriebenen Käse (nach Belieben)
- 2 Handvoll frischen Spinat
- 100 g Frischkäse
- 4 Scheiben Räucherlachs
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer, Chili
- Öl

Zubereitung

Die Zubereitung ist ganz schnell erzählt. Den Spinat in einer Pfanne kurz andünsten, abkühlen lassen. Geriebenen Käse mit den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili (von jedem etwa eine Messerspitze) würzen. Dann den Spinat unterheben. Daraus zwei Pfannkuchen in etwas Öl backen. In der Zwischenzeit den Frischkäse mit Zwiebelringen, Salz und Pfeffer anrühren. Man kann auch andere Kräuter verwenden, zum Beispiel Kresse, Schnittlauch oder Petersilie. Auf die lauwarmen Omeletts den Frischkäse streichen und mit dem Räucherlachs belegen. Nun alles ganz stramm zusammenrollen und genießen.

Tipp: Entweder gleich essen oder in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank lagern. Beide Varianten schmecken richtig lecker.

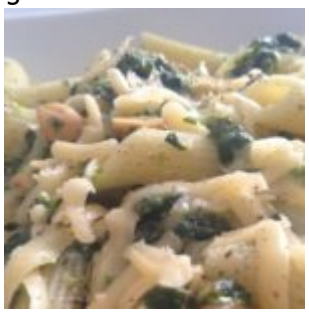
Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Linsenfrikadelle

Ich wünsche euch viel Freude beim Zubereiten,

Eure Karin Knorr

Penne Rigate an Spinat-Erdnuss-Sauce

geschrieben von Karin Knorr | 26. April 2023



Geht es euch auch oft so, ihr habt den ganzen Tag Termine und Erledigungen auf dem Plan und für eine Mahlzeit keine Zeit? Greift dann zu einem Fertiggericht oder nascht euch durch die Schränke? Für alle, die sich eine leichte schnelle Mahlzeit zubereiten möchten, ist das heutige Nudelgericht mit einer Spinatsauce genau das Richtige.

Zutaten für 2 Personen

160 g Nudeln (Penne oder Tagliatelle)
1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g Blattspinat
120 g Käse (Gouda oder Feta)
1 Hand voll gesalzene Erdnüsse
Öl zum Andünsten
Pfeffer, Salz, Chili

Zubereitung

Als Erstes die Nudeln in kochendes Wasser geben. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in Öl andünsten. Dann den Spinat und in Würfel geschnittenen Käse dazu geben. Am besten dabei bleiben und rühren, damit der Käse nicht anbrennt. Eventuell einen oder zwei Löffel Wasser dazu geben. In der Zwischenzeit sind die Nudeln fertig. Diese abgießen und mit den Nüssen zu der Spinat-Käse-Sauce geben. Und schon ist das Gericht fertig. Nun auf einem Teller anrichten und mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Tipp: Ich hatte dieses Gericht mit Gouda probiert und es war ziemlich mild. Wer es herzhafter mag, kann kräftigeren Käse ausprobieren. Der Feta zum Beispiel bringt mehr Gewürz hinein und hat weniger Fett.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Spinatpesto an Spaghetti, Pasta mit Fisch und Spinat

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren. Ladet euch doch wieder einmal Gäste ein und verwöhnt sie mit diesem einfachen und doch extravaganten Nudelgericht.

Eure Karin Knorr