MÖHREN – INGWER – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 8. Februar 2012

Es dauert nicht mehr lange und die Zeit des Fastens ist gekommen. Nicht jeder möchte ganz auf sein Essen verzichten. So kann man zum Beispiel mit verschiedenen Suppen seinen Körper entschlacken und mit bestimmten Gewürzen und Kräutern seinen Stoffwechsel ankurbeln. Wer einfach nur Lust auf eine leckere Suppe hat, wird von dieser hier begeistert sein. Das Möhren-Ingwer-Süppchen ist leicht zuzubereiten, benötigt wenig Zeit, ist gesund und dazu noch lecker.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 mittlere Zwiebeln
- 450 g Möhren
- 1 mittlere Kartoffel
- 40 g frischen Ingwer und Kurkuma
- 500 ml Wasser
- 2 TL Olivenöl
- Saft einer Orange
- Basics: Chili, Pfeffer und Salz nach Geschmack
- Petersilie und geröstete Nüsse (optional)

Zubereitung:

Die in Würfel geschnittenen Zwiebeln in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Möhren, Kartoffel sowie Ingwer, Kurkuma und Chili in kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben, weitere 3 Minuten dünsten. Dann mit dem Orangensaft ablöschen und das Wasser hinzugeben. Bei geringer Hitze zirka 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Jetzt die Suppe pürieren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps: Die Suppe ist so einfach und kann nach Belieben verändert werden. Zum Beispiel könnt ihr die Suppe mit etwas Sahne oder einem Löffel Schmand abrunden. Bei mir darf die Petersilie nicht fehlen. Geröstete Nüsse oder Kerne geben der Suppe noch etwas Pfiff.

Gesundheitstipps: Diese leckere Möhren-Ingwer-Suppe bringt dein Immunsystem auf Touren. Durch die Vitamine A und C sowie Zink schützt du deine Schleimhäute und somit deine 1. Verteidigungslinie gegen Viren und Bakterien. Ingwer, Kurkuma, Chili und Pfeffer verstärken dein Team.

Diese Suppen könnten euch auch gefallen: Brokkolisuppe, Möhren-Süßkartoffelsuppe

Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin Knorr

IN DIE KINDHEIT ENTFÜHRT – MILCHREIS mit heißen Früchten

geschrieben von Karin Knorr | 8. Februar 2012

Dortmund, 05. Mai 2020

Hallo meine Lieben, heute möchte ich euch meinen ersten Artikel auf diesem Rezepte – Blog vorstellen. Damals hatte ich noch viel mehr Zeit für schöne Beiträge und meine Gedanken. Nun stehe ich fast an der gleichen Stelle. Ich bin jetzt 7 Wochen wegen geschlossener Einrichtungen zu Hause. Am Anfang war es nicht so einfach, meine Gedanken zu sortieren. Ich habe nur funktioniert. Jede Ecke in der Wohnung habe ich umgekrempelt. Jetzt 7 Wochen später bin ich im Büro gelandet. Ich stelle fest, es geht ans Eingemachte. Vor 10 Jahren habe ich mich nochmals entschlossen, den Weg in die Selbstständigkeit zu wagen. Was hatte ich damals für Ideen. Irgendwann wurden sie begraben und jetzt kommen sie wieder ans Tageslicht… Ich werde euch davon berichten.

Warum ich gerade mit dem Milchreis beginne? Ich kann euch nicht einmal sagen, ob es bei meiner Oma Milchreis gab. Aber wenn es mir nicht gut geht, dann koche ich diesen leckeren Brei und fühle mich wie ein kleines Mädchen in Omas Armen. Ich höre sie dann sagen „Kind, alles wird gut“ Die Oma ist schon 1992 von uns gegangen und immer noch so nah.

Jetzt, in dieser Corona – Zeit, kann es nicht genügend Milchreis geben.

07.02.2012 „Wenn ich ehrlich bin, mochte ich als Kind keinen Milchreis. In der letzten Woche wollte ich eigentlich nur ein Foto von einem Dessert machen. Es hatte sich herumgesprochen, dass es bei mir Milchreis gab und es gesellten sich recht viele Gäste um meinen Tisch. Da musste ich doch glatt einen Nachschlag kochen. Dieser warme Brei mit Früchten oder nur mit Zimt, gibt so ein schönes wohliges Gefühl. Geht euch es auch so?

Milchreis_2012_Karin_Knorr

Zutaten für 4 Personen (als Dessert):

600 ml Vollmilch
130 g Rundkornreis
1 Vanilleschote
250 g Himbeeren

Zubereitung:

Wenn man einen Milchtopf (mit doppeltem Boden) hat, sollte man ihn verwenden. Wer keinen hat, gibt auf den Boden etwas Wasser, bevor die Milch hineingegossen wird. Kurz bevor die Milch kocht, den Reis hinzufügen. Bei geringer Hitze kochen lassen und immer wieder umrühren. Am besten dabei bleiben. Kurz vor dem Garwerden, den Topf vom Herd nehmen und den Reis nachquellen lassen. Jetzt die Himbeeren in einem Topf erwärmen. In einer Schale oder einem Glas anrichten.

Tipps: Den Milchreis kann man als Hauptmahlzeit oder auch als Dessert essen. Er schmeckt warm aber auch kalt sehr gut. So einfach, wie er zubereitet wird, so vielseitig wird er verspeist. Sei es mit Zimt, heißen Kirschen oder Himbeeren oder mit zerlassener Butter, er ist einfach ein Klassiker. Ersetzt ihr einen Teil der Milch durch Sahne oder Kokosmilch, bekommt ihr eine ganz andere Geschmacksnote. Wer an Laktoseunverträglichkeit leidet, kann die Milch zum Beispiel durch Reismilch ersetzen.“

Gesundheitstipps: Reis bietet besonders wertvolle Proteine, die aus essentiellen Aminosäuren aufgebaut sind. Zusätzlich sind im Reis auch noch Ballaststoffe und Mineralstoffe enthalten, unter anderem Magnesium, Eisen, Zink und Kalium. Der hohe Kaliumgehalt sorgt dafür, dass der Körper entwässert und entschlackt wird. Das unterstützt den Stoffwechsel sowie das Herz-Kreislauf-System. Daneben versorgt uns Reis mit wichtigen Vitaminen, vor allem mit Vitamin E und B-Vitamine.

Dieses Dessert könnten euch auch schmecken:

BIRNEN – SCHICHT – DESSERT

Welches sind eure Lieblings – Desserts? Welche Gerichte erinnern euch an die Kindheit? Welches Gericht möchtet ihr mal wieder essen, kennt jedoch das Rezept nicht? Schreibt mir doch in die Kommentare, ich freue mich sehr über eure Gedanken.

Nun hoffe ich, dass ich euch auch in die Kindheit entführen konnte und wünsche einen guten Appetit. Bleibt gesund

eure Karin Knorr