

BANANENSUPPE – einfach und lecker

geschrieben von Karin Knorr | 20. Juli 2023



Hallo meine Lieben, wer mir schon länger folgt, weiß, dass ich sehr achtsam mit Lebensmitteln umgehe. Ich bekam von meinem Nachbarn überreife Bananen und wollte daraus etwas zaubern. Beim Recherchieren fand ich eine Idee, die sich für mich spannend anhörte. Einige Zutaten hatte ich zu Hause, andere nicht. Also kreierte ich ein neues Rezept, welches auch mich überrascht hat.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 überreife Bananen
- 400 ml Kokosmilch
- 2 kleine Zwiebeln
- 4 EL Erdnussmus
- 300 ml Gemüsebrühe

Basics:

- 2 EL Rapsöl
- 1 Chili (alternativ Flocken)
- 1 TL Kurkuma, Salz & Pfeffer
- Minze (optional)
- Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone (alternativ etwas Zitronenessig)
- Kernmischung (optional)

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden, mit der ebenfalls geschnittenen Chili in Rapsöl andünsten. Die geschälten Bananen ebenfalls in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben. Mit Kurkuma bestreuen und kurz mit dünsten. Die Bananen mit der Gemüsebrühe, Kokosmilch und Zitronensaft ablöschen. Jetzt die Flüssigkeit kurz aufkochen und sie dann fünf Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zum Schluss wird das Erdnussmus untergerührt und püriert. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipps: Ich verwende selbstgemachte Gemüsepaste. Ebenso eine Chilipaste. Damit bekommt jede Speise ihren ganz besonderen Geschmack. Bananen nehme ich oft zum Süßen. Verarbeite sie in Pfannkuchen, Smoothie oder Bananenmilch. Auch Bananenbrot eignet sich super zur Resteverwertung.

Gesundheitstipps: Bananen sind reich an Kalium und Magnesium. Diese unterstützen die Herzgesundheit. Vitamine A, C, K und B-Vitamine unterstützen

unser Immunsystem. Bananen helfen auch die Verdauung zu regulieren, da der hohe Anteil Pektin das Wasser im Körper bindet. Sehr reife Bananen helfen bei Verstopfung. Zudem lindern sie Sodbrennen.

Ihr müsst die Suppe unbedingt probieren, ihr werdet begeistert sein. Ich freue mich über euer Feedback,

eure Karin

OKROSCHKA – kalte Suppe aus Russland

geschrieben von Karin Knorr | 20. Juli 2023



Hallo meine Lieben,

heute habe ich wieder eine super leckere Suppe für euch. Sie passt perfekt in den Sommer und ich kann sie immer wieder essen. Ich habe sie schon mehrmals zubereitet. Die Idee entstand bei der Arbeit in Gruppen. Es ging dabei um Flüssigkeitszufuhr, speziell bei sehr hohen Temperaturen. Eine Schülerin aus Russland erzählte uns von der Okroschka. In Russland ist diese kalte Suppe ein Nationalgericht.

Zutaten:

- 4 hart gekochte Eier
- 4 Pellkartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 1 Bund Dill
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g saure Sahne (optional)
- 500 ml Buttermilch
- 200 ml Mineralwasser, gekühlt
- 1 TL Senf
- 1 TL Essig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln und Eier pellen, Gurke reiben. Jetzt Kartoffeln, Eier, Radieschen und die Zwiebeln in Scheiben bzw. Ringe schneiden.

Dill hacken. Als Nächstes Buttermilch, Sahne, Mineralwasser, Senf sowie Gewürze in einer großen Schüssel verrühren. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermengen. Die Okroschka im Kühlschrank kaltstellen. Am besten schmeckt sie am nächsten Tag.

Tipps: Die Buttermilch kann auch durch Kefir ausgetauscht werden. Sie wird unter anderem auch mit Wurst serviert.

Gesundheitstipps: In der Suppe punkten alle Zutaten. Sie wirkt entschlackend und hat viele Vitamine und Mineralstoffe.

Ihr müsst die Suppe auf jeden Fall ausprobieren. Schreibt mir, wie sie euch schmeckt. Ich freue mich über eure Kommentare.

Eure Karin

FEINES ROTKOHL SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 20. Juli 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 Joghurtdip](#)

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

MAMAS ZUCCHINI SUPPE mit Gemüse

geschrieben von Karin Knorr | 20. Juli 2023



Meine Lieben, die Mama war auch in diesem Jahr 14 Tage in Dortmund, um ein wenig Zeit mit uns zu verbringen. Natürlich ist sie zu dieser Zeit Königin der Küche und es wird Hausmannskost gekocht. Ich habe in den vielen Jahren meines Lebens meinen eigenen Koch-Stil entwickelt. Es ist eine leichte und schnelle Küche. Es kommt jedoch vor, dass ich mir wünsche, von der Mama bekocht zu werden. Also habe ich es sehr genossen, mich an den gedeckten Tisch zu setzen. Das nachfolgende Rezept war so interessant, dass ich Mama bat, euch dieses Rezept vorzustellen, natürlich auch mit einem YouTube Video.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zucchini (etwa 1,5 kg)
- 1 Gurke
- 2 große Kartoffeln
- 1 Apfel
- 1 Paprika
- 1 Bund Suppengemüse
- 2 TL Butter (optional)
- je 1 TL Paprika edelsüß, Chili, Pfeffer, Salz
- 150 g Sahne (alternativ Kokosmilch)
- Wasser (bis Gemüse bedeckt wird)

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, schälen und klein schneiden. Die Zucchini vorher von den Kernen befreien. Alle Zutaten, außer Sahne, in einen Topf geben und soviel Wasser auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist. Etwa 20 bis 25 Minuten köcheln lassen (bis die Kartoffeln gar sind). Jetzt Sahne hinzufügen und die Suppe pürieren. Nun kann sie abgeschmeckt und serviert werden.

Tipps: Die Mama hatte etwas Flüssigkeit abgeschöpft, um die Konsistenz zu variieren. Wenn ihr die Suppe vegan essen wollt, verwendet unter anderem Kokosmilch oder Hafer-Cuisine. Auch bei den Gewürzen könnt ihr variieren.

Gesundheitstipps: Die Zucchini hat eine gute Umweltbilanz, ist kalorienarm und ballaststoffreich. Sie glänzt mit super Nährstoffen wie den Vitaminen Beta Carotin, K und B sowie Mineralstoffen Kalzium und Magnesium. Die gesamte Suppe passt gut in die Gewichtsreduktion, unterstützt den Fettstoffwechsel und stärkt unser Herz.

Diese Suppe könnte euch auch gefallen: [Radieschensuppe](#)

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht euch
eure Karin

ERDNUSSSUPPE MIT ERBSEN

geschrieben von Karin Knorr | 20. Juli 2023



Hallo meine Lieben,

das Wetter ist richtig unberechenbar. Es ist stürmisch, regnet und ist kalt. Am anderen Tag ist es wieder warm und es scheint die Sonne. Unser Körper muss sich darauf einstellen. Bei vielen ist eine Erkältung die Folge. Suppen sind dann genau richtig. Wenn ihr meine Aktivitäten verfolgt, wisst ihr, dass ich Suppen sehr liebe. Also serviere ich heute eine neue Suppen Idee.

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Erdnussmus
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 200 ml Kokosmilch
- 2 Möhren
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- Basics: Salz, Pfeffer, Chili, Öl, 1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung:

Möhren in Scheiben schneiden, Schalotte und Knoblauch würfeln. Beides in erhitztem Öl andünsten. Erdnussmus dazugeben und mit rösten, Als Nächstes Möhren und Erbsen dazugeben mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, aufkochen und abgedeckt 10-15 Minuten garen. Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer abschmecken, Sahne leicht anschlagen. Suppe in Tassen oder dekorative Gläser füllen und servieren.

Tipps: Als Deko könnt ihr die Suppe mit einem Schuss aufgeschlagener Sahne

aufpeppen. Wie ich es auf dem Foto festgehalten habe. Die Brühe bereite ich mir immer aus selbst gemachter Gemüsepaste zu. Wer es mag, kann die Suppe mit Chili würzen. Petersilie vervollständigt bei mir fast jedes Gericht.

Gesundheitstipps: Nüsse und Erbsen sind sehr nährstoffreich. Unter anderem gehören beide zu den magnesiumreichsten Lebensmitteln. Weiterhin bieten die Erbsen und Nüsse Eisen, Kalium, Zink, Mangan, Kupfer sowie B – Vitamine. Sie besitzen essentielle Aminosäuren. Die Ballaststoffe in den Hülsenfrüchten unterstützen unsere Verdauung.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Reispfanne](#), [Erbsensüppchen](#)

Ich hoffe, euch gefällt diese Rezept Idee und freue mich über euer Feedback.

Alles Liebe,

eure Karin Knorr