OFENTOMATEN mit Pfirsich und Mozzarella

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023

Hallo meine Lieben, heute möchte ich euch ein Gericht vorstellen, das immer gut bei meinem Besuch ankam. Es überrascht mit seiner Kombination aus Tomaten, Pfirsichen und Mozzarella und passt super in jede Jahreszeit.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Mozzarella
- 500g Party-Tomaten
- 2 ganze Pfirsiche (frisch oder aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- Basilikum Pesto
- Olivenöl
- 1 EL Dattelsirup
- Thymian und Oregano, frisch
- Salz, Pfeffer
- Pfannenbrot als Beilage

Zubereitung:

Den Backofen (200 Grad Umluft) vorheizen. Tomaten halbieren, Pfirsiche in Scheiben und Zwiebel in Ringe schneiden, Mozzarella, Thymian und Oregano zupfen und alles in eine mit Öl gefettete Ofenform geben. Pesto und Sirup darüber träufeln und für ca. 20 – 25 Minuten auf mittlerer Schiene gar backen. In der Form auf den Tisch stellen und mit Pfannenbrot servieren.

Tipps: Ich habe hier ganz bewusst auf genaue Angaben von Kräutern und Gewürzen verzichtet. Salz und Pfeffer habe ich erst kurz vor dem Servieren sehr dezent verwendet, da das Gericht im Ofen seinen eigenen Geschmack entwickelt. Wer es schärfer möchte, kann frischen oder getrockneten Chili dazu geben. Im Sommer könnt ihr frische Zutaten verwenden, im Winter auf die Konserve oder TK zurückgreifen. Beim Pesto könnt ihr auf Käse verzichten, so wird das Gericht vegan.

Gesundheitstipps: Diese Zutaten haben alle Nährstoffe, die wir benötigen. Tomaten, Olivenöl und Kräuter lassen nichts vermissen, sind eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Essentielle Fettsäuren erhalten wir durch Öl. Gemüse und Kräuter bieten uns viel Vitamine und Mineralstoffe.

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee und ihr kocht es nach. Über euer Feedback würde ich mich sehr freuen. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

GESCHENKE AUS DER KÜCHE

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023

Hallo Ihr Lieben,

Weihnachten steht schon wieder vor der Tür und viele von euch fangen an, sich Gedanken über Geschenke zu machen. Ihr wisst, dass ich mich über solche Mitbringsel freue und auch gern Leckereien aus der Küche verschenke. Diese kann man in die Vorratskammer stellen und hat immer Grundzutaten für leckere Gerichte.

In meinem Vorratsschrank stehen schon seit Jahren fertige Zutaten, die ich als Basics verwende.

Hier sind meine 5 Ideen:

- Gemüsebrühe – habe ich schon seit Jahren in meinem Vorrat. So kann ich auch schnell ein Gericht zaubern, ohne extra einkaufen zu müssen.
- Knuspermüsli – ohne kann ich nicht mehr. Ich habe oft verschiedene Sorten in Vorratsgläsern. Schmeckt zu süßen, aber auch zu herzhaften Speisen.
- Sambal Oelek – kann man gut zum Würzen verwenden. Passt in die asiatische Küche
- Ajvar – die Zutat aus dem Balkan. Fast jeder verwendet Ajvar, zum Würzen von Gemüsegerichten, aber auch für Fleischgerichte.
- Knoblauch Paste – zu dieser Paste gibt es hier auf meinem Blog noch kein Rezept. Ist jedoch sehr einfach zubereitet. Frischen Knoblauch in ein Glas geben und mit Rapsöl auffüllen, bis der Knoblauch bedeckt ist. Diesen dann pürieren, Deckel drauf und ab in den Kühlschrank. So habt ihr immer frischen Knoblauch zu Hause.

Tipps: Die Rezepte könnt ihr frühzeitig vorbereiten. Wenn ihr immer einen sauberen Löffel verwendet und darauf achtet, dass Flüssigkeit, Brühe oder Öl die Pasten abdecken, sind sie lange haltbar. Das Müsli ist in einem

luftdichten Glas auch so lange haltbar, bis es aufgegessen ist. Alle Ideen von mir gehören in den Vorrat und schön verpackt eignen sie sich super als Geschenk.

Gesundheitstipps: Wer mit frischen Zutaten arbeitet, verzichtet somit auf Zusatzstoffe (wie zum Beispiel Zucker, versteckte Fette, Geschmacksverstärker, Farbstoffe), die oft in Fertigprodukten enthalten sind.

Viel Freude beim Vorbereiten, Probieren und Verschenken,

eure Karin

WEISSER BOHNENAUFSTRICH

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023

Hallo ihr Lieben,
heute habe ich wieder einen neuen Dip für euch. Dieser schmeckt zu jeder Jahreszeit. Zum Grillen oder zum Frühstück aufs Brot. Der Dip aus Bohnen ist so einfach zubereitet und benötigt nur wenige Zutaten. Seht selbst.

Zutaten:

- 300 g weiße Bohnen (gekocht)
- 1 mittlere Zwiebel
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 Chili
- 1 EL gehackte Kräuter (Rosmarin, Basilikum)
- 2 EL Olivenöl
- Zitronensaft (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Chili grob hacken, Zwiebel fein würfeln. Rosmarin und Basilikum hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel, Chili und Rosmarin 2 – 3 Minuten andünsten. Bohnen und Brühe zugeben und ca. 10 Minuten dünsten. Alles stückig pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss

Basilikum unter den abgekühlten Aufstrich mischen, in ein Schälchen füllen und servieren.

Tipps: Wer möchte, kann eine Handvoll gehackte Petersilie zufügen. Ihr könnt natürlich auch mit den Gewürzen spielen. Der Aufstrich schmeckt noch besser, wenn er durchgezogen ist.

Gesundheitstipps: Bohnen sind sehr vitalstoffreich. So bieten neben vielen Ballaststoffen, essentielle Aminosäuren, B-Vitamine, Eisen, Kalium, Zink und vieles mehr.

Ihr müsst diesen Aufstrich unbedingt probieren. Ich freue mich über euer Feedback. Lasst es euch gut gehen,

eure Karin

HERBSTLICHER GENUSS – Meine Lieblingsrezepte mit Kürbis

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 2023

Hallo meine Lieben,
der Sommer verabschiedet sich langsam, der Herbst steht in den Startlöchern und das Laub schimmert gelb, orange und braun. Diese Farben erinnern mich direkt an die vielen, leckeren Kürbis-Sorten. Sie haben jetzt Saison. Ich mochte als Kind den Kürbis gar nicht. Doch jetzt kann ich nicht genug davon bekommen. Viele gestalten an Halloween die Kürbisse zu „bösen“ Fratzen und stellen sie mit Lichtern vor die Tür, um Geister zu vertreiben. Dieser Brauch stammt ursprünglich aus Irland, wurde jedoch später heiter in Amerika und Frankreich gefeiert. Ich esse ihn doch lieber.

Ich habe fünf leckere Gerichte mit Kürbis für euch:

- Kürbis Pasta – immer wieder eine leckerer Alternative zur Tomatensoße.
- Kürbis Salat mit Tomaten (und Feta) – hier läuft mir schon beim Aufschreiben das Wasser im Mund zusammen, so lecker.
- Kürbis Gnocchi mit Champignons – macht ein wenig Arbeit, ist auch

richtig gut. Ich bereite immer mehr zu und friere die Gnocchi als Vorrat ein.
- Hokkaido Suppe – einfach, schnell und lecker.
- Kürbisbrot – mache ich immer wieder gern.

Tipps: Bereitet gern Kürbismus vor und verarbeitet es unter anderem in meinen Brotrezepten, Müsli, Porridge oder Smoothie. Wer es mag, kann viele meiner Gerichte mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl aufpeppen.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido zum Beispiel ist sehr vitalstoffreich. Besonders die Schale hat es in sich. Noch ein Grund, die Schale mitzuessen, denn sie enthält extra viel Beta-Karotin! Außerdem hat Kürbis Vitamin A, B1, B2 und B6, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor zu bieten. Mit dieser Kraft schützt er unser Immunsystem und wirkt antioxidativ. Ballaststoffe und wenige Kohlenhydrate machen den Kürbis zu einem Superfood.

Welche Kürbisgerichte esst ihr am Liebsten? Schreibt mir gern, darüber freue ich mich.

Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin

BANANENSUPPE – einfach und lecker

geschrieben von Karin Knorr | 15. November 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 ½ 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