

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Herzhafte Muffins

geschrieben von Karin Knorr | 19. Oktober 2017



„Ohne Frühstück ohne mich“ – das ist meine Devise. In meiner kleinen Frühstücksreihe gibt es heute wieder eine Alternative zum Brötchen oder Toast. Der Muffin hat einen hohen Anteil an Eiweiß, gute Kohlenhydrate und viele Ballaststoffe. Auch zu diesem Rezept gibt es ein Video [auf YouTube](#).

Zutaten für 12 Muffins:

- 1 – 2 Süßkartoffeln
- 4 Möhren
- 1 Zwiebel
- 5 Eier
- 100 g körnigen Frischkäse
- 250 g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1 Chili
- 1/2 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat
- 1 Handvoll Nüsse

Zubereitung:

Als Erstes heizen wir den Ofen auf 180 Grad vor. Das Gemüse schälen und reiben, die Zwiebel in Würfel schneiden. Eier und Frischkäse in einer Schüssel vermischen, das Mehl dazugeben. Ebenso das Gemüse und die Gewürze. Alles gut verrühren und in Muffinformen füllen. Mit den Nüssen garnieren und ab in den Ofen für 30 – 40 Minuten (Holzprobe). Den Teig könnt ihr am Abend zubereiten und die Muffins morgens backen oder ihr esst sie kalt, zu Hause, in der Schule oder auf der Arbeit.

Tipps: Auch bei diesem Rezept könnt ihr eure Phantasie walten lassen. Die Zwiebeln könnten zum Beispiel angeröstet werden. Auch passt in den Teig ganz gut Parmesan. Bacon gibt dem Muffin eine ganz andere Note. Ihr könnt auch mit Kräutern spielen. Ich würde mich sehr über eure Ideen freuen.

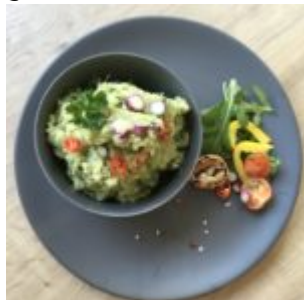
Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gesundes Frühstück](#)

Viel Freude beim Backen,

eure Karin Knorr

Avocado – Kartoffelbrei

geschrieben von Karin Knorr | 19. Oktober 2017



Als wir Fotos für meine Webseite machten, überkam uns ein kleiner Hunger. Also schauten wir, was ich alles zu Hause hatte. Daraus entstehen oft die tollsten Ideen. Ich liebe es so spontan zu kochen. Es geht meistens schnell und ist immer lecker. Seht selbst:



Zutaten – Avocado-Kartoffel-Brei

Zutaten für 4 Personen:

- 8-10 mehligkochende Kartoffeln
- 1 große reife Avocado
- 1 Tasse Kartoffelwasser (nach Bedarf)
- 1 Chili
- Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, würfeln und in Wasser garkochen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln und Chili in kleine Ringe schneiden, Petersilie fein hacken. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus schaben. Wenn die Kartoffeln gar sind (Messerprobe),

schütten wir das Wasser ab und fangen 1 Tasse davon auf. Als Nächstes fügen wir die Avocado zu den Kartoffeln und stampfen alles zu einem Brei. Wenn die Masse zu fest ist, können wir etwas von dem Kartoffelwasser dazu fügen. Jetzt würzen wir den Brei mit Salz und Pfeffer und geben Frühlingszwiebeln, Chili und Petersilie dazu. Jetzt kann serviert werden. Zu diesem Rezept gibt es wieder ein Video auf meinem YouTube-Kanal.

Tipps: Bei diesem Brei könnt ihr wieder experimentieren, wie es euch gefällt. Knoblauch passt zum Beispiel super gut zu Kartoffeln und Avocado. Statt Petersilie könnt ihr andere Kräuter verwenden. Auch etwas Zitrone gibt dem Gericht eine besondere Note. Zu dem Kartoffelbrei kann sehr gut ein Salat, Fisch, überbackener Käse oder, oder... gegessen werden

Gesundheitstipps: Die Avocado wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus, da sie viele Nährstoffe bietet. Durch die ungesättigten Fettsäuren senkt die Avocado den Cholesterinspiegel. Die geballte Ladung an essentiellen Aminosäuren sowie Vitaminen und Mineralstoffen (wie zum Beispiel Folsäure, Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium) unterstützen unser Herz-Kreislauf-System. Die Avocado macht satt und passt sehr gut in die Gewichtsreduktion.

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Kartoffelbrei aus Süßkartoffeln](#)

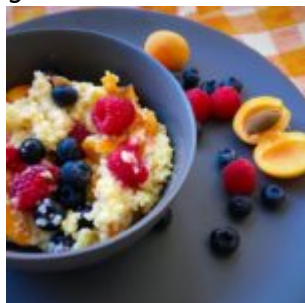
Wenn euch meine Rezepte gefallen, Ihr sie nachgekocht habt oder ein neues Rezept entstanden ist, dann gebt mir unter diesem Beitrag euer Feedback.

Alles Liebe,

eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Hirsebrei mit Früchten

geschrieben von Karin Knorr | 19. Oktober 2017



In meiner kleinen Frühstückreihe zeige ich euch meine Lieblings-Frühstücks-Gerichte. Den Hirsebrei mache ich mir gern im Winter oder wenn es ein langer Tag wird. Ich koche mir immer etwas mehr Hirse. Sie ist nämlich vielseitig

einsetzbar, hat viele Nährstoffe und kein Gluten. In meinem Beitrag [„Hirse – mehr als ein Sattmacher“](#) erfahrt ihr viele interessante Dinge.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Tasse Hirse
- 1 Tasse Kokosmilch (oder Milch nach eurer Wahl)
- 1 TL Kokosfett (alternativ Butter)
- 1 Handvoll Früchte (wir hatten Aprikosen und Beeren)

Zubereitung

Eine kleine Tasse Hirse (vorher gründlich waschen) und zwei Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Dieses köcheln lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. In der Zwischenzeit das Obst waschen und kleinschneiden. Wenn ihr Äpfel oder Birnen verwendet, könnt ihr diese in einer Pfanne karamellisieren. Der Fruchtzucker im Obst ist ausreichend. Die Hälfte der gekochten Hirse sowie die Kokosmilch dazu geben und noch ein wenig quellen lassen. Wenn ihr die Früchte roh verwenden wollt, erst das Kokosfett in die Pfanne, gekochte Hirse dazu geben und kurz (2-3 Minuten) quellen lassen. Die Früchte gebt ihr unter den Hirsebrei. Hierzu haben wir wieder ein Video gedreht.

Tipps: Ich koche mir meist die doppelte Menge Hirse, so habe ich für den nächsten Tag etwas zum Frühstück. Ihr könnt den Brei noch mit Zimt, Ingwer oder Kakao würzen. Hirse eignet sich auch als Beilage oder man bereitet daraus einen Salat zu.

Gesundheitstipps: Die Aprikose ist eine absolute Nährstoffbombe. Sie hat den höchsten Anteil aller Obstsorten an Beta-Carotin. Weiterhin punkten sie mit Kalium, Calcium, Vitamin C, sowie B-Vitaminen. In Verbindung mit dem Hirsebrei unterstützen sie unsere Haut, Schleimhäute und somit unser Immunsystem.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Bunter Hirsesalat](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr

ITALIENISCHE GEMÜSESUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 19. Oktober 2017



Letztens habe ich mit meinen Teilnehmern eine Gemüsesuppe gekocht. Die ist so lecker geworden, dass ich sie gleich auf meinem YouTube-Kanal für euch nachgekocht habe. Jetzt musste ich noch schauen, ob alle Zutaten vorrätig waren und los ging es. Schaut selbst:

Zutaten für 4 Personen:

- ca. 500 g dicke Bohnen (ich hatte sie im Glas, getrocknete gehen auch)
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 100 g Sellerie (ich hatte 2 Stangen Staudensellerie)
- 2 Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose Pizzatomaten
- ca 1 Liter Wasser (alternativ selbst gemachte Brühe)
- ca 50 g Suppennudeln
- 2-3 Blätter Kohl (ich hatte Schwarzkohl)
- Kräuter zum Garnieren
- Öl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alles Gemüse waschen und in Streifen oder Würfel schneiden. Öl in einen Topf geben und Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Kartoffeln, Möhren darin ca. 2 Minuten braten. Danach kommen Tomatenmark, Tomaten, Brühe und Bohnen dazu. Aufkochen und bei kleiner Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss geben wir die Nudeln und den klein geschnittenen Kohl dazu und lassen es nochmals 15 Minuten gar ziehen. Jetzt wird die Suppe mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und kann serviert werden. Ich habe Saure Sahne, Parmesan und das klein geschnittene Kraut vom Sellerie verwendet, um die Suppe zu garnieren.

Tipp: Zu dieser Suppe passt auch Schinkenspeck. Dieser wird in Würfel geschnitten und als erstes in einem Topf angebraten. Danach wie beschrieben. Auch bieten Gemüseeintöpfe wie diese sehr viele Vitalstoffe. Besonders viel Eiweiß ist durch die Bohnen enthalten.

Dieses Gericht könnte euch auch interessieren: [Gräupchensuppe aus Omas Küche](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

Leichter Kartoffelsalat mit Rucola und Weintrauben

geschrieben von Karin Knorr | 19. Oktober 2017



Salate sind immer leckere Hingucker auf dem Essenstisch oder Buffet, schnell zubereitet und bieten viele Vitalstoffe. Für euch habe ich eine leichte und total leckere Variante des Kartoffelsalates zubereitet. Kommen wir zu den Zutaten:



Zutaten für 4 Personen:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 ml Gemüsebrühe
- Saft 1 Zitrone
- 1 TL Senf
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 Hand voll Rucola
- 1 Hand voll Trauben
- Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale kochen. Aus warmer Gemüsebrühe, in Ringe geschnittenen Zwiebeln, Zitrone, Öl, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten. Die garen Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln und Dressing in eine Schüssel geben und gut eine Stunde ziehen lassen. Die

Weintrauben halbieren, den Rucola zupfen und kurz vor dem Servieren mit den alle Zutaten vermischen. Noch einmal abschmecken und servieren.

Tipps: Für den Salat kann man auch Radicchio oder Romana verwenden. Geröstete Nüsse oder Samen geben dem Salat einen besonderen Pepp. Geriebener Parmesan rundet den Geschmack des Salates ab.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Pikanter Pilz-Reis-Salat](#)

Ich wünsche euch eine schöne Sommerzeit und viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr