

CHICOREE – das Wintergemüse

geschrieben von Karin Knorr | 9. Februar 2012



Ich kenne noch die Zeit, als wir nur saisonales Gemüse und Obst gegessen hatten. Im Winter gab es an Obst nur Äpfel und „Kuba-Orangen“. Die Orangen sind den Saftorangen ähnlich, schlecht zu schälen, jedoch sehr saftig. Damit wir genügend Vitamine bekamen, gab es viele Salatvariationen. Einer davon ist der Chicorée-Salat. Neben den Vitaminen wirkt der [Bitterstoff Inulin](#) sich positiv auf unsere Darmflora aus. Auf YouTube könnt ihr sehen, wie einfach es geht.

Zutaten für 4 Personen:

4 kleine Chicorées
2 Orangen
1 Apfel, 1 Banane
2 TL Honig oder Agavendicksaft
Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Dieser Salat ist ganz einfach zuzubereiten. Den Chicorée in Ringe schneiden. Die Orange filetieren, den Apfel in Spalten schneiden und beides zum Salat fügen. Jetzt müsst ihr nur noch den Saft der Zitrone mit dem Honig vermischen und über den Salat geben. Wer mag kann den Salat noch weiter variieren, zum Beispiel mit Nüssen.

Tipp: Mit frischer Minze, Zimt oder Walnüssen bekommt der Salat eine ganz anderen Note. Der Versuch ist es wert. □ Ebenso eignet sich Chicorée als gedünstetes Gemüse und ist richtig lecker.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Chicoréesalat mit Granatapfel](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Zubereiten,

eure Karin Knorr

MÖHREN – INGWER – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 9. 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