

OFENGEMÜSE mit Hummus

geschrieben von Karin Knorr | 21. März 2019



Hat sich Besuch angesagt? Möchtet ihr euren Lieben eine leckere Mahlzeit bereiten? Da habe ich etwas für euch. Gemüse aus dem Ofen. Letztens habe ich dieses zu Stäbchen geschnitten und mit Kindern aus dem Kindergarten als bunte Pommes gegessen. Zu dem Gemüse passen verschiedene Dips, Pasten oder Soßen. Wir haben heute Hummus dazu gegessen. Mh, das war lecker.

Zutaten für 4-6 Personen:

Verschiedene Gemüsesorten nach Saison und Geschmack

- Möhren
- Pastinaken
- Aubergine
- Paprika
- Süßkartoffeln
- Kartoffeln
- Tomaten
- schwarze Oliven
- Zwiebel und Knoblauch
- Öl

- Hummus ([Rezept hier](#))

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Verschiedene Gemüsesorten beliebig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Öl beträufeln und für 20-30 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Aus dem Ofen holen und salzen. Das fertige Gemüse mit dem Hummus servieren.

Tipp: Ihr könnt natürlich für mehr Geschmack Kräuter wie Rosmarin und Oregano verwenden.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Fingerfood mit Sour Cream](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Überrascht eure Kinder, Partner, Freunde...

Eure Karin

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Quinoa-Porridge

geschrieben von Karin Knorr | 21. März 2019



Über Frühstück gibt es so viele verschiedene Meinungen. Die einen meinen, es wird überbewertet und raubt uns am Morgen die Energie. Die anderen sagen, Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag. Für mich gilt „ohne Frühstück, ohne mich“. Eine Reportage zeigte einmal auf, dass die ältesten Menschen, also die über 100 Jahre alt sind, immer etwas zum Frühstück essen. Hier müsst ihr für euch selbst entscheiden, ob ihr mit oder ohne aus dem Haus gehen wollt. In meiner Frühstücksreihe findet ihr abwechslungsreiche Ideen, wie ihr euer Frühstück gestalten könnt. Heute gibt es ein Quinoa Frühstück. Hierfür benötigt ihr nur wenige

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Tassen Quinoa
- 1 Tasse Kokosmilch
- 2 EL Walnüsse
- 1 EL Kokosblütenzucker
- je 1 TL Kakao, Zimt, Vanille, Kurkuma, Ingwer
- 1 Banane

Zubereitung:

Quinoa gründlich unter fließendem Wasser abspülen. In einem Topf ein Teil Quinoa und zwei Teile Wasser kurz aufkochen und dann bei kleiner Hitze quellen lassen, bis kein Wasser mehr zu sehen ist. Als Nächstes Milch und Gewürze zugeben und weiter köcheln lassen, bis ein cremiger Brei entsteht. In der Zwischenzeit die Nüsse rösten, mit dem Kokosblütenzucker karamellisieren und beiseitestellen. Die Bananen können auch leicht angebraten werden. Schon kann angerichtet werden.

Tipps: Ich bereite so ein Frühstück immer vor. So habe ich am Morgen mehr Ruhe, meinen Brei zu genießen. Die Banane könnt ihr durch Obst der Saison ersetzen. Auch bei der Milch könnt ihr variieren.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Hirsebrei mit Äpfeln](#), [Smoothie](#)

Nun wünsche ich euch einen guten Start in den Tag und viel Freude beim

Probieren,

eure Karin Knorr

QUINOA- das Korn der Inkas

geschrieben von Karin Knorr | 21. März 2019



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder einen interessanten Beitrag für euch, den ich 2012 auf meinem alten Blog veröffentlicht hatte. Damals habe ich zum ersten Mal mit meiner Familie Quinoa gegessen. Jetzt gibt es schon einige leckere Rezepte hier auf meinem Blog. Viel Spaß beim Stöbern:

Beitrag vom 09.04.2012 : Gestern habe ich meiner Familie ein neues Rezept serviert. Da Quinoa das erste Mal auf unserem Tisch stand und ich auf die vielen Fragen hin recherchierte, meinte mein Sohn, ich solle doch einen Artikel darüberschreiben. Diese Idee greife ich hiermit auf.

Quinoa gehört neben Amarant zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Seit ungefähr 6000 Jahren gehört Quinoa zu den Hauptnahrungsmitteln der Inkas und galt als Wundermittel für Kraft und Gesundheit. Schon damals wurde dem Korn eine große heilende Wirkung zugesprochen. Die Spanier fürchteten sich vor dieser Kraft und meinten, die Inkas zu schwächen, wenn sie den Anbau von Quinoa verbieten. Nur mutigen Bauern ist es zu verdanken, dass das Korn der Inkas nicht in Vergessenheit geriet. In Europa blieb Quinoa bis ins 20. Jahrhundert hinein nahezu unbekannt.

Geballte Kraft an Nährstoffen

Das wohlschmeckende, leicht nussige Korn hält immer mehr Einzug in die gesunde Küche. Es wird gekocht wie Reis und ist eine gute Alternative für eine ausgeglichene und nährstoffreiche Ernährung. Besonders für Menschen, die an Zöliakie leiden, ist Quinoa bekömmlich, da das Korn glutenfrei ist. Auch in der vegetarischen Küche gewinnt Quinoa immer mehr an Bedeutung. Der Mineralstoffgehalt von Quinoa schlägt den unserer üblichen Getreidesorten um Längen. Der hohe Anteil an Eisen, Zink und Kalzium sowie B-Vitamine und Vitamin E verbunden mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestätigen den Glauben der Inkas, das ihr Korn ein Wundermittel für Kraft und Gesundheit ist.

Afrikanisches Gemüsequinoa

Rezept aus der „[Lauf-Diät](#)“ *Das Kochbuch* von Dr. Feil und Herbert Steffny

Zutaten für 2 Personen

- 140 g Quinoa
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Tofu
- 1 gelbe Paprikaschote
- 150 g Champignons
- kleine Dose Tomaten
- Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Paprikapulver, 1 EL Hefeflocken, Chilipulver, 1 EL Olivenöl
- frische Petersilie gehackt

Zubereitung

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden und 5 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Tofu und Paprika in Streifen schneiden, Pilze vierteln. Jetzt das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, Tofu, Paprika und Pilze hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Nun kommen die Tomaten mit dem Saft hinzu. Das ganze 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Quinoa unterheben und mit Petersilie garnieren.

Tipps: Ich hatte gestern keinen Tofu mehr und habe alternativ Hähnchenbrust verwendet. Uns hat es sehr gut geschmeckt. Quinoa kann man sehr vielseitig verwenden. Zum Beispiel als Beilage (alternativ zum Reis), als herzhaften Auflauf oder als süßes Pfannengericht bereichert er unseren Speiseplan.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Quinoa – Sommersalat](#), [Quinoa – Pfannkuchen](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren,

eure Karin Knorr

[PASTA AN LINSENBOLOGNESE – vitalstoffreich & lecker](#)

geschrieben von Karin Knorr | 21. März 2019



Wenn es Nudeln gibt, dann setzte bei mir quasi der Verstand aus. Ich musste mich echt zusammenreißen, nicht zu viel davon zu essen. Mit etwas Training zum Beispiel pro Portion nur 100 g Pasta kochen, langsamer essen oder sich auf eine zweite Portion am nächsten Tag freuen, kann man dieser Nudelsucht entgegenwirken. Versteht ihr, was ich meine? Heute habe ich für euch ein gesundes, leckeres, veganes und vitalstoffreiches Pasta-Gericht. Wir ersetzen das Fleisch durch Belugalinsen. Durch diese Kombination habt ihr alle Nährstoffe in einer Portion.

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Pasta (Spaghetti oder Orecchiette)
- 1 Tasse Belugalinsen
- 2 Knoblauchzehen
- Suppengrün (1 Möhre, etwas Knollensellerie, Lauch oder Zwiebel, Petersilie)
- 1 Dose Tomaten (400g)
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Wasser
- je 1 TL getr. Oregano und Thymian
- Öl, Salz, Pfeffer, Chili
- Parmesan (optional)

Zubereitung:

Die Linsen waschen und bissfest kochen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Möhre und Sellerie grob zerkleinern. Zwiebel, Möhre, Sellerie in Öl kurz anbraten, dann Knoblauch und Tomatenmark dazu geben. Mit Tomaten und Wasser ablöschen. Nun Kräuter und Gewürze zufügen. Die Sauce bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Linsen und gehackte Petersilie in die Sauce einrühren und einige Minuten ziehen lassen. Die Nudeln zubereiten und mit der Sauce sowie einigen Streifen Parmesan servieren.

Tipps: Ihr könnt gern das Gemüse mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Verwendet dann etwas weniger Wasser. Ich mag es sehr gern scharf. Daher darf Chili nicht fehlen. Ich koche mir hier immer die doppelte Portion, somit kann ich am nächsten Tag noch einmal davon essen. Vielleicht mit einer anderen Nudelsorte. Möchtet ihr lowcarb essen, verwendet doch Linsennudeln.

Diese Pasta-Gerichte könnten euch auch gefallen: [Nudelsalat mediterran](#), [Pasta mit Kürbisgemüse](#)

Welches sind denn eure Lieblings-Pasta-Gerichte? Schreibt mir gern in die

Kommentare. Guten Appetit wünscht euch,
eure Karin Knorr

SCHOKO – AVOCADO – MUS

geschrieben von Karin Knorr | 21. März 2019



Ihr seid Naschkatzen wie ich und esst gern Mousse au Chocolat? Ihr sucht eine gesündere, zuckerfreie oder vegane Variante? Dann habe ich ein Schoko-Avocado-Mus für Euch. Und dieses ist super leicht zubereitet.

Folgende Zutaten benötigt ihr:

- 1 reife [Avocado](#)
- 2 EL gehackte Nüsse
- 1 kleine Tasse Trockenfrüchte
- 2 EL Nussmus
- 3 gehäufte EL Kakao
- Vanille, Zimt, Chili
- optional Ahornsirup

Zubereitung:

Die Trockenfrüchte mit etwas Wasser einweichen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Alle Zutaten zu einem cremigen Mus pürieren. Mit Früchten der Saison servieren. Ich bin total begeistert.

Tipps: Wer das Ganze noch etwas lockerer haben möchte, kann Sahne (auch vegane) aufschlagen und zu dem Mus essen. Einfach unterheben und fertig. Auch könnt ihr die Trockenfrüchte in etwas Rum einlegen und schon habt ihr ein ganz anderes Dessert. Minze klein gehackt unter dem Schokomus ist auch köstlich.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Desserts](#)

Viel Freude beim Ausprobieren,

eure Karin Knorr