

RADIESCHENDIP

geschrieben von Karin Knorr | 10. Juni 2012



Das erste einheimische Gemüse der Saison kann in den Gärten geerntet werden. Die kleinen leuchtend roten Kügelchen sind wahre Schlankmacher. Sie haben kaum Kalorien, dafür Vitamine und Mineralstoffe, die unseren Stoffwechsel ankurbeln. Radieschen schmecken am besten frisch und sind zum Beispiel auf einem bunten Salat ein richtiger Hingucker. Aber auch als Dip sind sie sehr lecker.

Zutaten:

1 Bund Radieschen
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Quark
100 g Frischkäse
Salz und Pfeffer, Kräuter eurer Wahl

Zubereitung:

Die Radieschen gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Quark mit dem Frischkäse verrühren, Radieschen, Kräuter sowie Salz und Pfeffer miteinander verrühren und schon ist er fertig, der Radieschendip. Dazu passen gut Pellkartoffeln, Kartoffel- oder Gemüsepuffer, Gegrilltes oder einfach so aufs Brot. Auch bei der Zubereitung kann man nach Geschmack variieren. Falls der Dip am Anfang etwas fest erscheint, kann man etwas Milch, Wasser oder auch Leinöl hinzufügen. Ist jedoch nicht notwendig, da die Radieschen auch Wasser abgeben.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Kräuterquark und Pellkartoffeln auf meinem YouTube – Kanal

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachbereiten.

Eure Karin Knorr

GESUNDES FRÜHSTÜCK: Orangen-Bananen-Smoothie

geschrieben von Karin Knorr | 10. Juni 2012



Als meine Kinder noch klein waren, ging es bei uns am Morgen immer recht turbulent zu. Dann mochten sie nicht essen, was auf dem Tisch kam oder wollten nur Süßkram. Schnell griff ich zum Stabmixer und habe Shakes / Smoothies zubereitet. Diese mögen wir heute noch sehr gern. Die Angaben sind nur zur Orientierung, es darf hier auf jeden Fall experimentiert werden.

Zutaten für 2 Personen:

2 mittlere reife Bananen
300 g Orangensaft
1 Schuss Sanddornmuttersaft
200 g Joghurt

Zubereitung:

Alles in einen Mixer tun und pürieren.

Tipp: Hier kann nach Bedarf das „Gewürzpaket“ nach Dr. Feil hinein. Also je 1 Teelöffel Zimt und Kurkuma, 1 Prise Chilipulver, 1cm frischen Ingwer und 1 Teelöffel Speiseleinsöl machen diesen Drink besonders schmackhaft.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Beerenshake auf meinen YouTube – Kanal

Ich wünsche euch jeden Morgen einen guten Start in den Tag

eure Karin Knorr

CHICOREE – das Wintergemüse

geschrieben von Karin Knorr | 10. Juni 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 | 10. Juni 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,

IN DIE KINDHEIT ENTFÜHRT – MILCHREIS mit heißen Früchten

geschrieben von Karin Knorr | 10. Juni 2012



Dortmund, 05. Mai 2020

Hallo meine Lieben, heute möchte ich euch meinen ersten Artikel auf diesem Rezepte – Blog vorstellen. Damals hatte ich noch viel mehr Zeit für schöne Beiträge und meine Gedanken. Nun stehe ich fast an der gleichen Stelle. Ich bin jetzt 7 Wochen wegen geschlossener Einrichtungen zu Hause. Am Anfang war es nicht so einfach, meine Gedanken zu sortieren. Ich habe nur funktioniert. Jede Ecke in der Wohnung habe ich umgekrempelt. Jetzt 7 Wochen später bin ich im Büro gelandet. Ich stelle fest, es geht ans Eingemachte. Vor 10 Jahren habe ich mich nochmals entschlossen, den Weg in die Selbstständigkeit zu wagen. Was hatte ich damals für Ideen. Irgendwann wurden sie begraben und jetzt kommen sie wieder ans Tageslicht... Ich werde euch davon berichten.

Warum ich gerade mit dem Milchreis beginne? Ich kann euch nicht einmal sagen, ob es bei meiner Oma Milchreis gab. Aber wenn es mir nicht gut geht, dann koche ich diesen leckeren Brei und fühle mich wie ein kleines Mädchen in Omas Armen. Ich höre sie dann sagen „Kind, alles wird gut“ Die Oma ist schon 1992 von uns gegangen und immer noch so nah.

Jetzt, in dieser Corona – Zeit, kann es nicht genügend Milchreis geben.

07.02.2012 „Wenn ich ehrlich bin, mochte ich als Kind keinen Milchreis. In der letzten Woche wollte ich eigentlich nur ein Foto von einem Dessert machen. Es hatte sich herumgesprochen, dass es bei mir Milchreis gab und es gesellten sich recht viele Gäste um meinen Tisch. Da musste ich doch glatt einen Nachschlag kochen. Dieser warme Brei mit Früchten oder nur mit Zimt, gibt so ein schönes wohliges Gefühl. Geht euch es auch so?



Milchreis_2012_Karin_Knorr

Zutaten für 4 Personen (als Dessert):

600 ml Vollmilch
130 g Rundkornreis
1 Vanilleschote
250 g Himbeeren

Zubereitung:

Wenn man einen Milchtopf (mit doppeltem Boden) hat, sollte man ihn verwenden. Wer keinen hat, gibt auf den Boden etwas Wasser, bevor die Milch hineingegossen wird. Kurz bevor die Milch kocht, den Reis hinzufügen. Bei geringer Hitze kochen lassen und immer wieder umrühren. Am besten dabei bleiben. Kurz vor dem Garwerden, den Topf vom Herd nehmen und den Reis nachquellen lassen. Jetzt die Himbeeren in einem Topf erwärmen. In einer Schale oder einem Glas anrichten.

Tipps: Den Milchreis kann man als Hauptmahlzeit oder auch als Dessert essen. Er schmeckt warm aber auch kalt sehr gut. So einfach, wie er zubereitet wird, so vielseitig wird er verspeist. Sei es mit Zimt, heißen Kirschen oder Himbeeren oder mit zerlassener Butter, er ist einfach ein Klassiker. Ersetzt ihr einen Teil der Milch durch Sahne oder Kokosmilch, bekommt ihr eine ganz andere Geschmacksnote. Wer an Laktoseunverträglichkeit leidet, kann die Milch zum Beispiel durch Reismilch ersetzen.“

Gesundheitstipps: Reis bietet besonders wertvolle Proteine, die aus essentiellen Aminosäuren aufgebaut sind. Zusätzlich sind im Reis auch noch Ballaststoffe und Mineralstoffe enthalten, unter anderem Magnesium, Eisen, Zink und Kalium. Der hohe Kaliumgehalt sorgt dafür, dass der Körper entwässert und entschlackt wird. Das unterstützt den Stoffwechsel sowie das Herz-Kreislauf-System. Daneben versorgt uns Reis mit wichtigen Vitaminen, vor allem mit Vitamin E und B-Vitamine.

Dieses Dessert könnten euch auch schmecken:

[BIRNEN – SCHICHT – DESSERT](#)

Welches sind eure Lieblings – Desserts? Welche Gerichte erinnern euch an die Kindheit? Welches Gericht möchtet ihr mal wieder essen, kennt jedoch das Rezept nicht? Schreibt mir doch in die Kommentare, ich freue mich sehr über eure Gedanken.

Nun hoffe ich, dass ich euch auch in die Kindheit entführen konnte und wünsche einen guten Appetit. Bleibt gesund

eure Karin Knorr