

WEIHNACHTEN MIT KARIN – Zwei neue Plätzchen-Rezepte

geschrieben von Karin Knorr | 5. November 2022



Seid ihr schon mit den Gedanken in der Adventszeit? Genießen mit gutem Gewissen? Weihnachten ohne Plätzchen? Das ist für mich undenkbar. Schon als kleines Mädchen sammelte ich die Rezepte von Oma und Tanten. Ich erinnere mich so gern an einen Tag vor Nikolaus. Mit einer Freundin habe ich zu Hause (heimlich) Plätzchen gebacken, aufgeräumt und versteckt. Es sollte eine Überraschung werden. Ich habe damals jedoch nicht bedacht, dass unsere ganze Wohnung nach Keksen roch. Habt ihr auch solche Erinnerungen an die Weihnachtszeit?

Gebäck ohne raffinierten Zucker – schmeckt das?

Als Ernährungstrainerin achte ich darauf, dass das Gebäck ohne raffinierten Zucker zubereitet wird. Es gibt so viele Alternativen, die Weihnachtsplätzchen zu etwas Besonderem machen und superlecker sind. Ich habe hier 2 Rezepte für euch:

Quinoa-Taler



Quinoa, das Korn der Inkas ist sehr nährstoffreich. Unter anderem Zink, Eisen, Kalium sowie B-Vitamine und Vitamin E. In den Nüssen und dem Mehl stecken Ballaststoffe. Diese Kekse haben wenig Zucker, Fett und Kalorien. Daher darf auch gern ein Keks mehr gegessen werden.

Zutaten für etwa 30 Stück:

- 50 g Nüsse
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Kokosblütenzucker (oder Zucker eurer Wahl)
- 50 g Quinoa (roh)
- 1 Ei
- 130 g kalte Butter

Zubereitung:

Alle Zutaten (außer Nüsse) rasch zu einem Teig verarbeiten und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Nüsse in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Dann grob hacken. Nun den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und kleine Taler ausstechen. Diese mit den Nüssen bestreuen. In einem vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft etwa 10-12 Minuten goldbraun backen.

Hafer-Cookies



Hafer ist für mich eines der Lebensmittel, bei dem Preis und Leistung stimmen. Haferflocken sind sehr nährstoffreich und gut verdaulich. Sie bieten unter anderem, Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe sowie Zink, Eisen, Magnesium, Calcium und B-Vitamine.

Zutaten für etwa 40 Stück:

- 200 g Butter
- Mark einer Vanilleschote
- 100 g Rohrohrzucker (oder Zucker eurer Wahl)
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 250 g Haferflocken (je eine Hälfte kernige und zarte)
- 1 TL Backpulver
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- Zartbitterschokolade zum Verzieren

Zubereitung:

Butter, Zucker, Vanille, Salz und Ei verrühren. Dann die trockenen Zutaten dazugeben und zu einem glatten Teig vermengen. Alles zu kleinen Kugeln formen, etwas flach drücken und auf einem mit Backpapier belegten Blech

verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Umluft etwa 12-15 Minuten goldgelb backen.

Wenn Ihr mehr Plätzchen-Rezepte oder Geschenke aus der Küche sucht, stöbert gern auf meinem Blog. Unter der Rubrik [„Weihnachten mit Karin“](#) findet ihr viele Anregungen.

Ich wünsche euch allen eine schöne Adventszeit und viel Freude beim Nachbacken.

Eure Karin

PFANNENBROT – einfach und lecker

geschrieben von Karin Knorr | 5. November 2022



Meine Lieben, heute habe ich wieder ein richtig leckeres Gericht für euch. Ihr könnt die Brote in der Pfanne oder im Ofen backen.

Die Zutaten für den Teig:

- 100 ml lauwarmes Wasser
- 100 ml lauwarme Milch
- 100 ml Öl
- 1 Würfel Hefe
- 1 Päckchen Backpulver
- 800 g Dinkelvollkornmehl (evtl. etwas mehr)
- 200 g Quark
- 1 TL Salz
- Butter und Petersilie

Zubereitung:

Zuerst die Hefe in warmer Milch auflösen und 20 Minuten ruhen lassen. Dann die Zutaten für den Teig mit der Flüssigkeit vermengen. Das Mehl hierbei nach und nach unterkneten, bis ein geschmeidiger Hefeteig entstanden ist. Diesen mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen. Nach der Gehzeit den Teig zu gleich großen Bällchen formen und flach (5 mm) drücken. Weitere 10 Minuten gehen lassen. Nun in einer Pfanne ohne Fett je Seite etwa 2

Minuten braten. Danach mit Butter einpinseln und mit Petersilie bestreuen.

Tipps: Wer das Brot nicht in der Pfanne braten möchte, kann kleine Brötchen formen, sie mit Eigelb bepinseln und bei 170 Grad Ober-/Unterhitze etwa 15-20 Minuten backen. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr mit Gewürzen im Teig experimentieren. Oder ihr füllt sie mit Käse und Schnittlauch, auch super lecker. Die Brote eignen sich auch gut für unterwegs. Ihr könnt auch einen Teil im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag backen.

Viel Freude beim Nachbacken.

Eure Karin

LINSENTOPF mit Süßkartoffeln

geschrieben von Karin Knorr | 5. November 2022



Hallo meine Lieben, im Moment bin ich dabei, meine Vorräte zu sortieren und aufzubrauchen. Die Herausforderung ist, dass ich keine neuen Zutaten einkaufe. Ich finde, so entstehen die interessantesten Gerichte. Wie ihr wisst, sind meine Rezepte einfach, haben wenige Zutaten und sind in kurzer Zeit auf den Tisch gezaubert. Heute stehen nachfolgende Vorräte zur Verfügung.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Möhren
- 3 mittlere Süßkartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Apfel
- 150 g rote Linsen

Basics:

- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- Saft 1 halben Zitrone (alternativ Essig)

- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

Den Apfel und das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in Olivenöl anbraten. Die Linsen dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das ganze bei geringer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Falls die Suppe zu dick ist, noch etwas Wasser hinzufügen. Zum Schluss Tomatenmark und Gewürze unterrühren und abschmecken. Der Zitronensaft rundet diese leckere Linsenpfanne ab.

Tipps: Wer keine Süßkartoffeln hat, kann mehr Möhren oder ein bis zwei Kartoffeln verwenden. Kräuter gehören für mich immer dazu. Ich verwende meistens Petersilie. Und natürlich darf Chili bei mir nicht fehlen.

Gesundheitstipps: Über Linsen habe ich schon sehr viel geschrieben. Den Artikel [findet ihr hier](#).

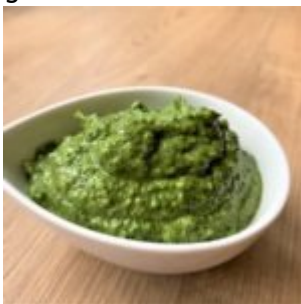
Wie steht ihr zu den Themen Lebensmittelverschwendung, Nachhaltigkeit, saisonale und regionale Küche? Schaut doch bei Facebook oder Instagram vorbei und diskutiert mit mir. Ich freue mich auch über Kommentare oder ein Feedback zu diesem Rezept.

Viel Freude beim Probieren,

eure Karin

GRÜNKOHL – PESTO mit nur 5 Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 5. November 2022



Hallo meine Lieben,

heute habe ich ein neues Rezept für euch. Grünkohl hat jetzt Saison. Weitere Saison-Liebliche findet ihr am Ende des Textes. Die meisten von euch verwenden Grünkohl als Eintopf mit Kartoffeln, Fleisch und Würstchen. Der

Grünkohl ist so ein tolles Gemüse, dass man ihn gern auch einmal anders zubereiten sollte. Ich habe heute ein Pesto für euch. Seht wie einfach es geht.

Zutaten:

- 125 g Grünkohl
- 125 g Petersilie
- 2 Zehen Knoblauch
- 100 g Mandeln (Stifte)
- Saft einer halben Zitrone
- Parmesan (optional)
- **Basics:** 120 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst die Mandeln ohne Fett in der Pfanne rösten. Den Grünkohl waschen und klein zupfen. Dann mit einem Teil des Olivenöls pürieren (oder in einer Küchenmaschine verrühren). Als Nächstes die restlichen Zutaten hinzufügen und cremig pürieren. Nach Belieben etwas Parmesan dazugeben. Fertig ist das Pesto.

Tipps: Am besten ist es, eine größere Menge herzustellen. Füllt das Pesto in sterile Gläser und bedeckt es mit Olivenöl. Somit könnt ihr das Pesto für längere Zeit im Kühlschrank aufbewahren.

Gesundheitstipps: Der Grünkohl ist ein unschlagbares Gemüse. Es ist sehr nährstoffreich. Zum Beispiel unterstützen Vitamin C unser Immunsystem, Sekundäre Pflanzenstoffe unser Herzkreislaufsystem und Ballaststoffe unsere Verdauung. Weiterhin wirken die Sekundären Pflanzenstoffe entzündungshemmend, blutdrucksenkend und schützen vor Krebs. Ich sollte dem Grünkohl einen eigenen Beitrag widmen ☐

Meine Saisonlieblinge: Chicorée, Feldsalat, Rosenkohl, Champignon, Schwarzwurzel

Viel Spaß beim Zubereiten.

Bleibt gesund,

eure Karin

ZUCCHINI CANNELLONI

geschrieben von Karin Knorr | 5. November 2022



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder ein sehr schönes und vor allem einfaches Rezept für euch. Der Papa hatte so viele Zucchini geerntet, dass ich mir etwas einfallen lassen musste. Diese Zucchini Cannelloni habe ich ausprobiert. Sie waren so lecker, dass sie unbedingt auf den Blog müssen.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 mittlere Zucchini
- 150 g Schmand
- 100 g Feta
- 200 g Spinat (frisch)
- 100 g Tomaten (Dose)
- 80 g Parmesan
- 125 g Mozzarella
- Knoblauch (optional)
- Basics: Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst wird die Füllung hergestellt. Dazu den Spinat waschen und fein hacken. Schmand, Feta, die Hälfte des Parmesans und den Spinat miteinander zu einer Creme verarbeiten und würzen. Die Tomaten in eine Auflaufform geben. Nun die Zucchini mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Zucchini mit der Creme bestreichen und einrollen. Die Röllchen in die Auflaufform stellen und für etwa 20 Minuten bei 200 Grad in den Ofen geben. Als Nächstes die Form herausnehmen mit Mozzarella und Parmesan bestreuen und 15 Minuten überbacken. Servieren und genießen.

Tipps: Die Füllung könnt ihr nach Belieben variieren. Ich könnte mir auch Hirse, Reis oder auch Hackfleisch vorstellen.

Gesundheitstipps: Die Zucchini hat eine gute Umweltbilanz, ist kalorienarm und ballaststoffreich. Sie glänzt mit super Nährstoffen wie den Vitaminen Beta-Carotin, K und B sowie Mineralstoffen Kalzium und Magnesium.

Meine Saisonlieblinge: Mangold, Petersilie, Rote Beete, Süßkartoffel, Apfel, Birne, Zwetschgen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Zucchini Suppe](#), [gefüllte Champignons](#)

Ich hoffe, euch gefällt meine Idee, freue mich über euer Feedback und verabschiede mich für heute.

Bleibt gesund,

eure Karin