

MANGOLD SOSSE mit Erbsen

geschrieben von Karin Knorr | 30. August 2021



Meine Lieben, ihr habe in diesem Jahr viel zu spät bemerkt, dass der Mangold Saison hat. Dafür gab es ihn jetzt öfter. Einfach als Beilage oder wie im nachfolgenden Rezept also Soße, die übrigens sehr lecker ist.

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Mangold
- 150 g Erbsen (TK)
- 100 g Crème fraîche
- 1-2 EL Kapern
- Knoblauchpaste (oder 2 Zehen)
- 1 Stängel Petersilie
- Zitronensaft
- Basics: Salz und Pfeffer, Chili (optional)

Zubereitung:

Zuerst die Erbsen antauen lassen. Den Mangold abspülen, trocknen und die Stiele kleinschneiden. Die Blätter können grob geschnitten werden, da sie später beim Kochen zusammenfallen. Die Stiele in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Zwischenzeitlich die Erbsen mit der Crème fraîche und den Mangoldblättern in einem Topf erhitzen. Kapern und Knoblauchpaste zugeben. Petersilie fein hacken und zufügen. Alles pürieren und mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag gibt noch etwas Chili hinzu. Die gebratenen Mangoldstiele zur Soße geben oder zum Garnieren verwenden.

Tipps: Durch die Erbsen schmeckt die Soße echt lecker. Statt Crème fraîche könnt ihr auch saure Sahne verwenden.

Gesundheitstipps: Auch Mangold kann mit vielen guten Inhaltsstoffen punkten. Beta-Carotin, B-Vitamine, Vitamin C, E und K sowie Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium unterstützen unseren Stoffwechsel, Herz-Kreislauf- und Immunsystem. Das sind nur einige der guten Eigenschaften.

Meine Saisonlieblinge: Radieschen, Petersilie, Gurken, Tomaten, Beeren, Aprikosen.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Pasta mit Paprika-Soße](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen und freue mich über euer

Feedback,
eure Karin

OKROSCHKA – kalte Suppe aus Russland

geschrieben von Karin Knorr | 30. August 2021



Hallo meine Lieben,

heute habe ich wieder eine super leckere Suppe für euch. Sie passt perfekt in den Sommer und ich kann sie immer wieder essen. Ich habe sie schon mehrmals zubereitet. Die Idee entstand bei der Arbeit in Gruppen. Es ging dabei um Flüssigkeitszufuhr, speziell bei sehr hohen Temperaturen. Eine Schülerin aus Russland erzählte uns von der Okroschka. In Russland ist diese kalte Suppe ein Nationalgericht.

Zutaten:

- 4 hart gekochte Eier
- 4 Pellkartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 1 Bund Dill
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g saure Sahne (optional)
- 500 ml Buttermilch
- 200 ml Mineralwasser, gekühlt
- 1 TL Senf
- 1 TL Essig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln und Eier pellen, Gurke reiben. Jetzt Kartoffeln, Eier, Radieschen

und die Zwiebeln in Scheiben bzw. Ringe schneiden.

Dill hacken. Als Nächstes Buttermilch, Sahne, Mineralwasser, Senf sowie Gewürze in einer großen Schüssel verrühren. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermengen. Die Okroschka im Kühlschrank kaltstellen. Am besten schmeckt sie am nächsten Tag.

Tipps: Die Buttermilch kann auch durch Kefir ausgetauscht werden. Sie wird unter anderem auch mit Wurst serviert.

Gesundheitstipps: In der Suppe punkten alle Zutaten. Sie wirkt entschlackend und hat viele Vitamine und Mineralstoffe.

Ihr müsst die Suppe auf jeden Fall ausprobieren. Schreibt mir, wie sie euch schmeckt. Ich freue mich über eure Kommentare.

Eure Karin

RESTEVERWERTUNG – Shakshuka mit Kichererbsen

geschrieben von Karin Knorr | 30. August 2021



Hallo meine Lieben, geht es euch auch so, ihr habt viel zu viele Zutaten zu Hause und wisst teilweise nicht, was ihr damit kochen sollt? Das passiert ab und an auch meinem Sohn Peter. Daher haben wir beide zusammen ein Video gedreht und zeigen euch, wie man die „verschrumpelte“ Paprika, die Tomaten und auch etwas verwelkte Frühlingszwiebeln mit Basics zu einem leckeren und gesunden Gericht verarbeiten kann. Es gibt sehr viele Ideen zu sehen. In unserem Fall haben wir noch Eier hinzugefügt und ein Shakshuka für euch und natürlich uns zubereitet.

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Cocktailtomaten
- 1 Paprika
- 150 g Pizzatomaten (aus der Dose)
- 100 g Kichererbsen

- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Chili (optional)
- 1 Handvoll Spinat (optional)
- 4 Eier
- Basics: Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, je 1/2 TL Kurkuma, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse kleinschneiden oder würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin Zwiebeln und Paprika andünsten. Danach bis auf die Eier und den Spinat alle Zutaten dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Spinat unterheben. In die Gemüsesoße 4 Mulden drücken und die Eier dort hineingeben. Die Eier bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten (abgedeckt) stocken lassen. Auf zwei Teller verteilen und wer mag, mit Petersilie bestreuen.

Tipps: Auch bei diesem Gericht könnt ihr alles verwenden, was euch gefällt. Ich habe zum Beispiel statt Kichererbsen Linsen mit gekocht. Auch sehr lecker. Eine weitere Idee findet Ihr hier auf meinem Blog. Da gab es Hummus und Avocado dazu. Feta schmeckt auch sehr gut.

Gesundheitstipps: Dieses Gericht hat wieder viele Nährstoffe zu bieten. Eier haben Eiweiß, das zu 100 Prozent in unserem Körper verstoffwechselt wird. Ballaststoffe im Gemüse und den Kichererbsen unterstützen unseren Darm, sättigen auch obwohl wenige Kalorien vorhanden sind. Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe sind im gesamten Gericht aufzufinden, wie unter anderem B-Vitamine, Vitamin A, Zink und Lycopin.

Dieses Gericht könnte euch auch gefallen: [Shakshuka mit Hummus und Avocado](#)

Was macht Ihr denn so aus Resten? Schreibt mir gern in die Kommentare.

Ich wünsche euch eine schöne Zeit.

Eure Karin

FEINES ROTKOHL SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 30. August 2021



Es ist schon sehr lange her, dass ich eine Rotkohlsuppe gekocht habe.

Vielleicht war es auch ein Eintopf – ich kann mich nicht mehr erinnern. Lange Rede kurzer Sinn, ich hatte wieder einen Rotkohl, der jetzt Saison hat, und habe ihn zu einer Suppe verarbeitet. Das Ergebnis war so lecker, dass ich diese Suppe schon öfter gekocht habe, natürlich immer etwas anders. Hier ist meine Inspiration für euch:

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rotkohl
- 1 Zwiebel
- 2 große Möhren
- 150 ml Apfelsaft
- 2 EL Apfelessig
- 600 ml Gemüsebrühe (ich verwende meine selbstgemachte Brühe)
- Basics: Olivenöl, Salz, Pfeffer
- optional: Zimt, Muskat, Nelken
- optional: Creme Fraiche

Zubereitung:

Rotkohl, Zwiebel und Möhren schälen. Danach alles in grobe Stücke schneiden. Als Nächstes Öl in einen Topf geben und das geschnittene Gemüse darin kurz anrösten. Mit der Brühe ablöschen, Apfelsaft, Essig und Gewürze dazugeben. Etwa 25 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Sind die Möhren gar, ist die Suppe fertig. Nun kann die Suppe püriert, abgeschmeckt und angerichtet werden.

Tipps: Ihr könnt die Suppe gern mit geröstetem Brot essen. Auch verschönern Kräuter die Suppe und machen sie schmackhafter. Statt Öl könnt ihr auch gern Butter verwenden.

Gesundheitstipps: Rotkohl hat wie alle Kohlsorten einen hohen Anteil an Vitamin C. Mit viel Eisen punktet Rotkohl, ebenso mit Kalium, Calcium und Kupfer. Rotkohl ist kalorienarm und ballaststoffreich, hält somit unseren Körper fit.

Meine Saisonlieblinge: Grünkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzel, Kohlrübe

Weitere Rezepte mit Rotkohl findet ihr hier auf meinem Blog:

[ROTKOHL-HIRSE-SALAT mit Joghurtdip](#)

Ich hoffe, ich konnte euch heute wieder inspirieren. Schreibt mir gern in die Kommentare, wie ihr diese Suppe zubereitet habt. Ich freue mich darüber.

Bleibt gesund und seid lieb begrüßt,

eure Karin

KÜRBISSALAT mit Tomaten

geschrieben von Karin Knorr | 30. August 2021



Meine Lieben, heute gibt es wieder ein super leckeres Rezept für euch. Ich habe verschiedene Varianten ausprobiert und kann diese hier sehr empfehlen. Wie immer benötigt dieses Gericht wenige Zutaten und Zeitaufwand und hat eine große Nährstoffdichte.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kleiner Hokkaido
- 250 g Cocktailtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Rucola
- Basics: Salz, Pfeffer, Himbeeressig, Olivenöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad O/U-Hitze vorheizen. Den Kürbis mit Schale waschen, aufschneiden und gründlich entkernen. Als Nächstes den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Diese auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz würzen. Das Blech in den Ofen schieben und für 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit wird das Gemüse gewaschen, werden die Tomaten halbiert, der Rucola klein gezupft, die Zwiebeln in Ringe geschnitten sowie der Käse gewürfelt. Jetzt kann angerichtet werden. Als Erstes den Salat auf zwei Teller verteilen, den Hokkaido, Tomaten, Käse, je einen Esslöffel Öl und Essig sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Zwiebelringe darüber streuen und genießen.

Tipps: Ihr könnt natürlich auch die Tomaten, den Rucola sowie die Zwiebeln vorher mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem kleinen Salat vermengen. Den Käse zu dem Kürbis aufs Blech legen, so wird er ein wenig gratiniert. Als Nächstes den Salat auf die Teller verteilen und darauf den Kürbis und Käse anrichten.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido bietet wieder sehr viele Nährstoffe. Unter anderem schützt Beta Carotin unsere Zellen. Vitamin C hält fit. Kalium unterstützt unser Herz und senkt den Blutdruck. Der Kürbis hat einen

niedrigen GLYX und ist ballaststoffreich. Dies sorgt für eine schlanke Figur und ist gut für den Darm.

Meine Saisonlieblinge: Brokkoli, Spinat, Paprika, Chicorée

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren:

[KÜRBIS – GNOCCHI mit Champignons](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und freue mich über euer Feedback. Seid lieb begrüßt und bleibt gesund.

Eure Karin