

KÜRBISSALAT mit Tomaten

geschrieben von Karin Knorr | 29. Oktober 2020



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

[HONIG SENF DIP – Lecker zu Sandwiches & Wraps](#)

geschrieben von Karin Knorr | 29. Oktober 2020



Hallo meine Lieben, der Super Bowl steht vor der Tür. Viele von euch bereiten eine Party vor und schauen gemeinsam das entscheidende Spiel. Wir haben für euch wieder verschiedene Leckereien vorbereitet. Unter anderem [Wraps](#), Käsestangen, [Ketchup](#), Nachos.

Zutaten:

- 250 g Quark
- 100 g Creme Fraiche
- 2 TL Honig
- 2 EL Dijon-Senf (zuckerfrei)
- optional geröstete Nüsse

Basics:

- Salz, Pfeffer

Zubereitung: Sie ist ganz einfach. Alle Zutaten miteinander vermengen und servieren.

Tipps: Ihr könnt statt Quark auch Joghurt oder Saure Sahne nehmen. Für die Konsistenz und den Geschmack passt gut Frischkäse dazu. Mit Kräutern könnt ihr den Geschmack abrunden.

Dieses Rezept passt gut zum Super Bowl: [Zwiebelringe mit Käse](#)

Viel Spaß beim Probieren,

eure Karin Knorr

GEFÜLLTE BREZELN

geschrieben von Karin Knorr | 29. Oktober 2020



Hallo meine Lieben,
es ist Sankt Martin, ich habe Hefeteig übrig, also könnte ich doch Brezeln backen. Heute habe ich eine herzhaftere Variante aus Pizzateig für euch. Dies ist eine schöne Alternative zur herkömmlichen süßen Brezel.

Zutaten für 6 Brezeln:

- [Hefe – Teig für ein Blech](#)
- 150 g Feta
- 1 Handvoll Kräuter
- 4 getrocknete Tomaten
- Sesam

Zubereitung:

Als erstes den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kräuter und Tomaten klein schneiden, Feta mit einer Gabel zerdrücken. Alles miteinander vermengen. Den fertigen Teig ausrollen und in etwa 5 cm breite Streifen schneiden. Im mittleren Bereich die Käsefüllung auf den Teig geben und zu einer Wurst rollen. Die Rollen zu einer Brezel formen, mit Wasser bestreichen und für etwa 20 -25 Minuten in den Ofen schieben. Wie ich das gemacht habe, könnt ihr auf meinem YouTube – Kanal sehen.

Tipp: Von erfahrenen Bäckerinnen habe ich gelernt, dass man Hefeteig auch gern einfrieren kann. So hätte man für überraschenden Besuch immer etwas in Reserve. Wer keine Brezeln backen möchte, kann daraus auch Pizzabrötchen oder Schnecken formen.

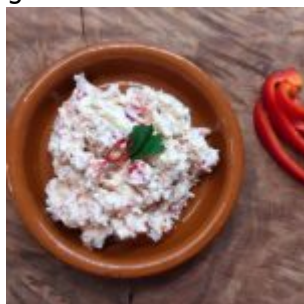
Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: [Spinat-Lachs-Omelette](#).

Viel Spaß beim Nachbacken. Wenn ihr die Brezeln ausprobiert, schreibt mir in die Kommentare, wie sie euch gelungen sind.

Ich freue mich über eure Beiträge.
Eure Karin

FETA – TOMATEN – DIP

geschrieben von Karin Knorr | 29. Oktober 2020



Ich esse sehr gern Feta. Mit diesem Käse kann man so viele Gerichte aufpeppen. Heute zeige ich euch einen ganz einfachen Brotaufstrich.

Zutaten:

- 250 g Feta
- 250 g Frischkäse
- 5 getrocknete Tomaten
- $\frac{1}{2}$ Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Paprika, Tomaten, Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Frischkäse verrühren. Nun die restlichen Zutaten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp: Ihr könnt auch hier wieder nach eurem Geschmack variieren. Wer es

schärfer möchte, kann frischen oder getrockneten Chili in den Aufstrich geben.

Hier findet ihr weitere leckere Rezepte: [Dips, Aufstriche und Pesto](#)

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Eure Karin

[KNUSPERMÜSLI aus Buchweizen und Haferflocken](#)

geschrieben von Karin Knorr | 29. Oktober 2020



Hallo meine Lieben, Granola oder Knuspermüsli gehört bei mir auf jeden Joghurt oder Quark mit Früchten. Ich verwende es als Boden für kleine Törtchen, im Brot oder auch als Topping auf leckeren Gemüsesuppen. Heute zeige ich euch ein weiteres Rezept zum Knuspermüsli:

Zutaten für ein 1 Blech:

- 100g Buchweizen
- 100g Haferflocken
- 35g Sonnenblumenkerne
- 40g Mandeln (Blätter und gehackt)
- 25g Kokoschips
- 50g Trockenfrüchte (ich habe Cranberries und Rosinen verwendet)
- 2 gehäufte TL Kokosöl
- 2 TL Zimt
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Zuerst den Ofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen. Die Zutaten, außer die Trockenfrüchte, miteinander vermengen. Das Kokosöl erhitzen und unter die Zutaten rühren. Alles mit etwas Zimt und Salz verfeinern.

Dann die Masse auf ein mit Backpapier belegtem Blech verteilen und in den

Ofen geben. Etwa 15 Minuten backen. Zwischendurch wenden, damit das Granola gleichmäßig gebacken wird.

Zum Schluss die gehackten Trockenfrüchte unterheben und das Müsli abkühlen lassen. In ein luftdicht verschließbares Gefäß geben, so ist es mindestens 14 Tage haltbar.

Tipps: Für das Knuspermüsli könnt ihr gern Zutaten nach eurer Wahl nehmen. Auch könnt ihr Trockenfrüchte eurer Wahl dazu fügen oder diese ganz weg lassen.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Knuspermüsli mit Kürbis](#)

Welches sind eure Lieblingszutaten? Schreibt mir gern in die Kommentare.

Viel Freude beim Nachmachen und liebe Grüße

eure Karin Knorr