

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Hirsebrei mit Früchten

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



In meiner kleinen Frühstückreihe zeige ich euch meine Lieblings-Frühstücks-Gerichte. Den Hirsebrei mache ich mir gern im Winter oder wenn es ein langer Tag wird. Ich koche mir immer etwas mehr Hirse. Sie ist nämlich vielseitig einsetzbar, hat viele Nährstoffe und kein Gluten. In meinem Beitrag [„Hirse – mehr als ein Sattmacher“](#) erfahrt ihr viele interessante Dinge.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Tasse Hirse
- 1 Tasse Kokosmilch (oder Milch nach eurer Wahl)
- 1 TL Kokosfett (alternativ Butter)
- 1 Handvoll Früchte (wir hatten Aprikosen und Beeren)

Zubereitung

Eine kleine Tasse Hirse (vorher gründlich waschen) und zwei Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Dieses köcheln lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. In der Zwischenzeit das Obst waschen und kleinschneiden. Wenn ihr Äpfel oder Birnen verwendet, könnt ihr diese in einer Pfanne karamellisieren. Der Fruchtzucker im Obst ist ausreichend. Die Hälfte der gekochten Hirse sowie die Kokosmilch dazu geben und noch ein wenig quellen lassen. Wenn ihr die Früchte roh verwenden wollt, erst das Kokosfett in die Pfanne, gekochte Hirse dazu geben und kurz (2-3 Minuten) quellen lassen. Die Früchte gebt ihr unter den Hirsebrei. Hierzu haben wir wieder ein Video gedreht.

Tipps: Ich koche mir meist die doppelte Menge Hirse, so habe ich für den nächsten Tag etwas zum Frühstück. Ihr könnt den Brei noch mit Zimt, Ingwer oder Kakao würzen. Hirse eignet sich auch als Beilage oder man bereitet daraus einen Salat zu.

Gesundheitstipps: Die Aprikose ist eine absolute Nährstoffbombe. Sie hat den höchsten Anteil aller Obstsorten an Beta-Carotin. Weiterhin punkten sie mit Kalium, Calcium, Vitamin C, sowie B-Vitaminen. In Verbindung mit dem Hirsebrei unterstützen sie unsere Haut, Schleimhäute und somit unser Immunsystem.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Bunter Hirsesalat](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Guten Appetit wünscht euch,
eure Karin Knorr

SPINAT PESTO – selbstgemacht mit nur 5ünf Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



Auf der Suche nach leckeren und leichten Rezepten kommen wir an einem selbst gemachten Pesto nicht vorbei. Hier sollst du wieder kreativ sein. Man kann Kräuter verwenden oder verschiedene Gemüsesorten. Seht, was ich heute verwendet habe:

Zutaten für 2-3 Portionen

- 2 – 3 Handvoll frischer Spinat
- 30 g geriebener Parmesankäse
- 25 g geröstete Mandeln
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 6 – 8 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Ihr könnt für die Zubereitung einen Mörser oder einen Mixer verwenden. Beides geht ziemlich leicht. Im Mörser können sich die Aromen besser entfalten. Ihr beginnt mir den Mandeln, dann den frischen Spinat (ich verwende fast alles, wenn die Stiele zu fest sind, könnt ihr sie entfernen) dazugeben und gut zerstoßen. Die Knoblauchzehe pressen und mit in den Mörser geben. Zum Schluss den Käse und das Öl löffelweise hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rezept habe ich auf meinem [YouTube Kanal](#) für euch kurz zusammengefasst. Bei uns gab es dazu Gemüsenudeln. Ganz einfach in etwas Öl andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dazu das Pesto...

Tipps: Ihr könnt statt Mandeln auch Nüsse oder Pinienkerne verwenden. Getrocknete Tomaten funktionieren auch gut. Probiert es einfach aus. Ihr werdet sehen, wie schnell ihr eine leckere Soße habt und lecker ist es allemal.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Dips](#), [Pesto](#), [Aufstriche](#), [Soßen](#)

Ich wünsche euch allen einen super schönen Tag

eure Karin Knorr

CHILI CON CARNE

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



Ich liebe Gerichte für die ich nur einen Topf brauche. Alles rein und vor sich hin köcheln lassen. Besonders praktisch, wenn sich Besuch angesagt hat. In der Zwischenzeit kann man den Tisch decken oder andere Dinge tun. Und wenn etwas übrig bleibt, schmecken diese Eintöpfe am nächsten Tag noch besser. Chili con Carne ist überall beliebt. Ich habe wieder ein Video dazu auf [#YouTube](#) hochgeladen. Schaut selbst.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rinderhack
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 3 EL Tomatenmark
- 1 mittlere Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 500 ml Brühe
- 2 EL Kreuzkümmel
- 1 TL Chili
- 2 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- Olivenöl

Zubereitung:

In einem großen Topf Öl erhitzen und die klein geschnittenen Zwiebelwürfel anbraten. Knoblauch, Kreuzkümmel, Chili und Hackfleisch dazugeben und 5 Minuten braten, bis das Fleisch braun und krümelig ist. Tomaten, Tomatenmark, Kräuter und Brühe hinzufügen, alles gut verrühren und ca. 45-50 Minuten köcheln lassen. Wenn die Soße cremig ist, die Bohnen hinzufügen, kurz

aufkochen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Chili mit saurer Sahne und Cheddar garnieren und servieren.

Tipp: Chili con Carne kann mit verschiedenen Fleischsorten zubereitet werden. Viele verwenden noch Mais. Hierzu passen Mais-Chips, Tacos oder auch Reis.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Rindergulasch – orientalisches](#)

Ich hoffe, ich konnte euch mit diesem Klassiker ein wenig inspirieren. Viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit,

eure Karin Knorr

ZWETSCHGENKNÖDEL – einfach und so lecker

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



Wieder einmal haben Suna und ich gemeinsam gekocht. Wir beide lieben es, neue Rezepte auszuprobieren oder auch traditionelle Gerichte miteinander zu teilen. Die Zwetschgenknödel habe ich noch nie selbst gemacht oder gegessen und so planten wir einen schönen gemeinsamen Tag. Dieser wurde wieder mit der Kamera festgehalten. Seht bei [Suna Pfeif Kommunikationsdesign](#) vorbei.

Die Knödel kommen aus Tschechien, Ungarn oder Österreich und es gibt viele verschiedene Varianten, diese Süßspeise zuzubereiten. Hier geht es zu unseren

Zutaten für 10 Knödel:

- 1 kg Zwetschgen (sehr reif)
- 1 kg Dinkelmehl
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- ca. 500 ml Milch
- 1 Prise Salz
- Quark oder Joghurt
- optional Kokosblütenzucker, Kokosflocken und Zimt
- Butter
- geröstetes Dinkelpaniermehl

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver, Salz und Zucker vermischen. Langsam die Milch dazugeben und mit einem Holzlöffel verrühren oder gleich mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Etwas ruhen lassen. In dieser Zeit werden die Zwetschgen entkernt und Wasser zum Kochen gebracht. Den Teig in gleich große Portionen teilen und leicht flach drücken. In die Mitte jeder Teigscheibe 1 Zwetschge geben, mit Teig umhüllen und mit angefeuchteten Händen zu glatten Knödeln drehen. Diese kommen jetzt in das heiße Wasser und ziehen zirka 15 Minuten gar. Schwimmen sie oben, sind sie fertig. Zu den Knödeln haben wir einen süßen Quark, geröstete Semmelbrösel und zerlassene Butter serviert.

Tipp: Für die Knödel kann man auch einen Teig aus Quark, Kartoffeln, Grieß oder Hefe verwenden. Mit Zimt und Zucker sind sie bestimmt auch lecker. Wer keine Zwetschgen mag, nimmt Marillen oder Trockenfrüchte.

Ich habe diese Knödel nun auch auf meinem YouTube-Kanal und auf den Zucker verzichtet. Wir hatten nicht das Gefühl, dass er fehlte.

Mir haben die Knödel sehr gut geschmeckt. Wenn ihr euer Rezept auf meiner Seite sehen, Kindheitserinnerungen oder ein Rezept neu aufleben lassen wollt, kontaktiert mich. Gern koche ich dieses nach und präsentiere euren Namen mit eurer Webseite. Mir macht es immer wieder Spaß, neues auszuprobieren.

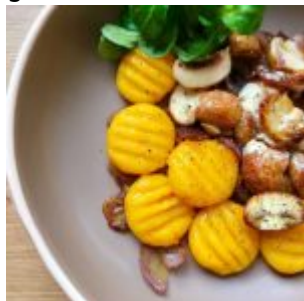
Hier findet ihr weitere lecker Rezepte: [westfälische Götterspeise, Creme – Törtchen](#)

Nun wünsche ich euch guten Appetit,

eure Karin Knorr

KÜRBIS – GNOCCHI mit Champignons

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



Es ist Kürbiszeit und ich hatte Lust, etwas Neues auszuprobieren. Also nahm ich Kartoffeln, einen Hokkaido, Champignons und die Kamera. Seht selbst, was dabei herausgekommen ist.

Zutaten für 4-6 Personen

- 5-6 mittelgroße (mehligkochende) Kartoffeln

- 250 g Hokkaido
- 2 Eigelbe
- 300 g Mehl
- Basics: Salz, Pfeffer, Öl
- 1 Handvoll Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 EL Schmand
- 1 Handvoll Rucola

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale kochen und danach schälen. Hokkaido entkernen, waschen und in Würfel schneiden. 10-15 Minuten dämpfen. Die Kartoffeln, den Kürbis, das Eigelb und das Mehl miteinander verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Nun die Zwiebel und die Pilze in Ringe schneiden. In eine heiße Pfanne Öl geben und die Zwiebel kurz andünsten. Nach 2-3 Minuten die Pilze dazugeben, Schmand unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Rucola unterheben. Den Teig durchkneten (eventuell noch etwas Mehl zugeben), zu einer Rolle formen und mit der Gabel 2 cm lange Stücke abtrennen. Die Gnocchi in das kochende Wasser geben. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen (etwa 5 Minuten) sind sie fertig und können mit den Pilzen angerichtet werden.

Tipps: Statt Mehl kann man auch Hartweizengrieß und Kartoffelstärke nehmen (ca. 100g / 50g). Auch schmecken die Gnocchi an Salbeibutter oder Pesto oder in einer Gemüsepfanne oder, oder... Die übrig gebliebenen Gnocchi kann man gern einfrieren. Im Kühlschrank halten sie sich auch etwa 5 Tage.

Gesundheitstipps: Ganz nebenbei sollte ich noch erwähnen, dass der Kürbis viele wertvolle Inhaltsstoffe hat. Unter anderem die Vitamine A, B, E und C sowie die Mineralstoffe Zink, Kalium, Kalzium, Eisen....

Diese Rezepte könnten auch interessieren: [Nudeln an Kürbisgemüse](#)

Viel Freude beim Nachkochen wünsche ich,

eure Karin Knorr