

BOHNEN-TOPF MIT SPINAT

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juni 2020



Meine Lieben, heute habe ich wieder ein sehr einfaches Gericht für euch. Alles in einem Topf und recht schnell zubereitet. Alle Zutaten dieses Rezeptes habe ich immer in meinen Vorräten zu Hause. Daher kann ich flexibel sein.

Zutaten für 3-4 Portionen:

- 500 g weiße Riesenbohnen (gekocht)
- 400 ml Tomaten (aus der Dose)
- 2 mittlere Zwiebeln
- 2 große Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 50 g Parmesan (optional)
- 50 g Spinat (TK, frisch etwas mehr)
- 2 TL Gemüsebrühe ([selbst gemacht](#))
- Öl zum Anbraten
- etwas Butter (optional)
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 125 g Polenta (optional)

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken, Rosmarinnadeln vom Stiel zupfen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin zufügen ebenso die Brühe. Unter Wenden dünsten. Als Nächstes die Bohnen und Gewürze zufügen, mit Wasser ablöschen. Jetzt kommen Tomaten und der Spinat dazu. Unter Rühren etwa 10 Minuten köcheln lassen. Schon ist er fertig. Ihr könnt den Bohnentopf servieren.

Tipps: Ich habe Auflaufformen genommen und sie mit dem Eintopf befüllt, mit Parmesan bestreut und ein Flöckchen Butter darüber gegeben. Für 5 Minuten in den Backofen stellen und gratinieren. Als Beilage gab es Polenta (Rest vom Vortag) als Wölkchen in der Pfanne gebraten.

Gesundheitstipps: Der Bohnentopf ist sehr vitalstoffreich. So bieten die Bohnen neben vielen Ballaststoffen, essentielle Aminosäuren, B-Vitamine, Eisen, Kalium, Zink und vieles mehr. Wer seine Ernährung optimieren möchte, kann die Mahlzeit mit einem Löffel kaltgepresstem Öl und Kräutern servieren.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Schokomus aus schwarzen Bohnen](#)

Braucht ihr Hilfe bei der Ernährungsumstellung oder habt Fragen, ich bin gern für euch da.

Eure Karin Knorr

QUINOA PFANNKUCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juni 2020



Möchtet ihr in diesem Jahr auch neue Gerichte ausprobieren, die viele Nährstoffe bieten? Dann hätte ich Quinoa für euch. Das Korn galt bei den Inkas als [Wundermittel für Kraft und Gesundheit](#). Für eine zusätzliche Portion Eiweiß habe ich bei meinem Quinoa – Pfannkuchen auf herkömmliches Mehl verzichtet und Mandelmehl verwendet. Diese beiden Zutaten bieten neben vielen Mineralstoffen wie Zink, Eisen und Kalzium auch Vitamine (B,E), essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe und dazu wenige Kohlenhydrate. Die Pfannkuchen sind schnell zubereitet und haben mir persönlich sehr gut geschmeckt. So werden sie gemacht.



Quinoa – Pfannkuchen – Karin Knorr

Zutaten für 10 Pfannkuchen

- 50 g Quinoa (weiß)

- 150 – 200 g Mandelmehl
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 300 ml Buttermilch
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- Fett zum Braten

Zubereitung:

Quinoa nach Anweisung kochen und abkühlen lassen. Danach alle Zutaten (bis auf das Fett) in einer Schüssel fix verrühren. (Beim 2. Mal habe ich den Teig in einem Mixer püriert, so wurde der Teig geschmeidiger und die Pfannkuchen feiner.) Für eine kurze Zeit zum Quellen stehen lassen, noch einmal mit dem Schneebesen aufschlagen und dann mit einem Löffel oder einer Kelle in eine heiße Pfanne geben. Wenn sie sich vom Pfannenboden lösen, können sie gewendet werden. Bei mir geht der erste Pfannkuchen immer in die Hose, wie ihr auch im YouTube-Video sehen können ☐ Dafür werden die nächsten umso besser...

Tipps: Die Pfannkuchen kann man süß zum Beispiel mit Ahornsirup oder Früchten essen, aber auch herzhaft wie hier auf dem Foto mit Frischkäse und klein geschnittenem Gemüse genießen. Ebenso kann die Buttermilch durch eine andere (Mandel-, Reis- oder Hafermilch) ersetzt werden.

Dieses Rezept könnten sie auch interessieren: [Quinoa-Sommersalat](#)

Wenn ihr diese Pfannkuchen nachgemacht und euch das Rezept gefallen hat, freue ich mich über einen Kommentar unter diesem Beitrag. Auch bin ich über eure Erfahrungen oder Ideen dankbar.

Viel Spaß wünscht euch,

eure Karin Knorr