

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.

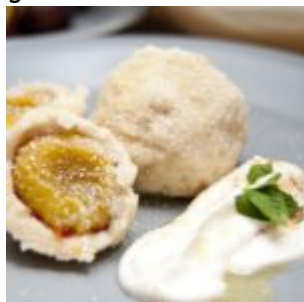
Gesundheitstipps: Die Aprikose ist eine absolute Nährstoffbombe. Sie hat den höchsten Anteil aller Obstsorten an Beta-Carotin. Weiterhin punkten sie mit Kalium, Calcium, Vitamin C, sowie B-Vitaminen. In Verbindung mit dem Hirsebrei unterstützen sie unsere Haut, Schleimhäute und somit unser Immunsystem.

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

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

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

SCHARFE ROTE BEETE PASTE – gesund & Lecker

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



Rote Beete haben jetzt Saison. Es gibt so viel leckere Ideen, wie man sie verwenden kann. Ich habe da mal ein wenig experimentiert. Ein leckerer Aufstrich ist entstanden. Es gibt wieder ein YouTube-Video dazu. Wenn Ihr kein Video verpassen möchtet, abonniert kostenlos meinen Kanal.

Zutaten:

- 3 Knollen Rote Beete
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Handvoll Nüsse
- 2 EL Zitronensaft

- 1 EL Sahnemeerrettich
- 100 g saure Sahne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Rote Beete mit der Schale in reichlich Wasser gar kochen. Dann schälen und in Würfel schneiden. Die Nüsse in einer beschichteten Pfanne rösten und grob hacken. Den Apfel ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. Die Beete, Apfel, Zitronensaft, Meerrettich und Nüsse in ein Gefäß geben und pürieren. Zum Schluss die saure Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paste hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche.

Tipps: Wer möchte, kann eine Handvoll gehackte Petersilie zufügen. Die Paste passt gut zu kräftigem Brot. Ich könnte mir auch Pellkartoffeln oder Räucherfisch vorstellen.

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

Ich hoffe, ich konnte euch wieder ein wenig inspirieren und verabschiede mich bis zum nächsten Mal,

eure Karin Knorr

WEIHNACHTEN MIT KARIN KNORR I **FESTLICHES ROTKRAUT**

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



Rotkohl passt gut zu Braten und schmeckt am besten, wenn es selbst gemacht wird. Es ist ganz einfach zuzubereiten und kann schon in größeren Mengen vorgekocht werden. Der größte Aufwand ist es, das Kraut zu schneiden. Wer eine Küchenmaschine hat, kann diese verwenden. Und schon geht es los. Ihr benötigt folgende Zutaten:

- 2 – 3 Äpfel (geschält und klein geschnitten)
- 500 g Rotkohl (fein geschnitten)
- 2 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter (alternativ Schmalz)

1 Prise Zucker
1 Lorbeerblatt, Nelken, Piment
1/2-1 TL Salz
3 EL Essig
100 ml Glühwein (alternativ Apfelsaft)
150 ml Gemüsebrühe
100 g Preiselbeeren
2 TL Zimt

Zubereitung

Zwiebeln in Butter andünsten. Rotkohl hinzufügen, unter Rühren weiter dünsten. Mit der Flüssigkeit ablöschen, die Gewürze und den Essig hinzugeben. Zirka 45 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Die Äpfel und Preiselbeeren hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Am besten schmeckt das Rotkraut, wenn es aufgewärmt wird.

Tipp: Man kann hier gern seine eigenen Ideen einbringen. Zum Beispiel Glühwein und Zimt weglassen, dafür mit Rotwein ablöschen. Ebenso ist es mit den Preiselbeeren. Man kann diese weglassen und dafür mehr Apfel verwenden. Meine Mama bereitet den Rotkohl nur mit Salz, Essig, einer Prise Zucker und ausgelassenen Speck zu. Das schmeckt auch sehr lecker.

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr

GEMÜSEPUFFER – Resteverwertung

geschrieben von Karin Knorr | 17. September 2017



Kommt es bei euch auch vor, dass ihr Reste im Kühlschrank habt, mit denen ihr scheinbar nichts mehr anfangen könnt? Da liegen zwei Möhren und eine halbe Stange Porree oder nur noch 2 Kartoffeln oder ein kleiner Kohlrabi oder oder. Mit diesem Rezepttipp zeige ich euch, wie ihr aus solchen Resten eine leckere Mahlzeit zaubern könnt:



Gemüsepuffer – Karin Knorr
2012

- 1 mittlere Zucchini
- 2 große Kartoffeln
- 5 mittlere Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 Zehe Knoblauch, 1 kleine Zwiebel
- 2 Eier
- 1/2 Becher Quark sowie etwas Naturjoghurt
- Mehl zum Binden und Öl zum Braten.

Zubereitung

Ich habe mich für einen Gemüsepuffer entschieden. Das Gemüse wird gewaschen und gerieben. Dann die Eier dazu und etwa 4 Esslöffel Mehl unter heben. An Kräutern könnt ihr alles verwenden, was ihr habt. Hier passt zum Beispiel Dill, Schnittlauch, Rosmarin und Petersilie dazu. 1 Teelöffel Salz, Pfeffer und Chili nach Belieben (Wer hat und mag, kann auch geriebenen Käse untermengen).

Nun gebt die Teigmasse in eine Pfanne mit reichlich Öl. Aus dem Quark und dem Joghurt wird ein Quarkdip zubereitet. Kräuter aus dem Garten oder vom Balkon klein hacken, Salz und Pfeffer dazu geben und schon ist er fertig. Es ist leicht zubereitet, schmeckt lecker und die Reste sind gut verarbeitet.

Tipp: Ihr können hier einfach ein wenig experimentieren. Es passen zum Beispiel auch Paprika, Kohlrabi, getrocknete Tomaten. Letztens hatte ich es auch ohne Ei ausprobiert.

Hier findet ihr das Rezept zum Dip: [Quark für Eilige](#)

Viel Spaß beim Nachkochen

eure Karin Knorr