

PFANNENBROT – einfach und lecker

geschrieben von Karin Knorr | 5. Mai 2022



Meine Lieben, heute habe ich wieder ein richtig leckeres Gericht für euch. Ihr könnt die Brote in der Pfanne oder im Ofen backen.

Die Zutaten für den Teig:

- 100 ml lauwarmes Wasser
- 100 ml lauwarme Milch
- 100 ml Öl
- 1 Würfel Hefe
- 1 Päckchen Backpulver
- 800 g Dinkelvollkornmehl (evtl. etwas mehr)
- 200 g Quark
- 1 TL Salz
- Butter und Petersilie

Zubereitung:

Zuerst die Hefe in warmer Milch auflösen und 20 Minuten ruhen lassen. Dann die Zutaten für den Teig mit der Flüssigkeit vermengen. Das Mehl hierbei nach und nach unterkneten, bis ein geschmeidiger Hefeteig entstanden ist. Diesen mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen. Nach der Gehzeit den Teig zu gleich großen Bällchen formen und flach (5 mm) drücken. Weitere 10 Minuten gehen lassen. Nun in einer Pfanne ohne Fett je Seite etwa 2 Minuten braten. Danach mit Butter einpinseln und mit Petersilie bestreuen.

Tipps: Wer das Brot nicht in der Pfanne braten möchte, kann kleine Brötchen formen, sie mit Eigelb bepinseln und bei 170 Grad Ober-/Unterhitze etwa 15-20 Minuten backen. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr mit Gewürzen im Teig experimentieren. Oder ihr füllt sie mit Käse und Schnittlauch, auch super lecker. Die Brote eignen sich auch gut für unterwegs. Ihr könnt auch einen Teil im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag backen.

Viel Freude beim Nachbacken.

Eure Karin

GRÜNKOHL – PESTO mit nur 5 Zutaten

geschrieben von Karin Knorr | 5. Mai 2022



Hallo meine Lieben,

heute habe ich ein neues Rezept für euch. Grünkohl hat jetzt Saison. Weitere Saison-Liebliche findet ihr am Ende des Textes. Die meisten von euch verwenden Grünkohl als Eintopf mit Kartoffeln, Fleisch und Würstchen. Der Grünkohl ist so ein tolles Gemüse, dass man ihn gern auch einmal anders zubereiten sollte. Ich habe heute ein Pesto für euch. Seht wie einfach es geht.

Zutaten:

- 125 g Grünkohl
- 125 g Petersilie
- 2 Zehen Knoblauch
- 100 g Mandeln (Stifte)
- Saft einer halben Zitrone
- Parmesan (optional)
- **Basics:** 120 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst die Mandeln ohne Fett in der Pfanne rösten. Den Grünkohl waschen und klein zupfen. Dann mit einem Teil des Olivenöls pürieren (oder in einer Küchenmaschine verrühren). Als Nächstes die restlichen Zutaten hinzufügen und cremig pürieren. Nach Belieben etwas Parmesan dazugeben. Fertig ist das Pesto.

Tipps: Am besten ist es, eine größere Menge herzustellen. Füllt das Pesto in sterile Gläser und bedeckt es mit Olivenöl. Somit könnt ihr das Pesto für längere Zeit im Kühlschrank aufbewahren.

Gesundheitstipps: Der Grünkohl ist ein unschlagbares Gemüse. Es ist sehr nährstoffreich. Zum Beispiel unterstützen Vitamin C unser Immunsystem, Sekundäre Pflanzenstoffe unser Herz-Kreislaufsystem und Ballaststoffe unsere Verdauung. Weiterhin wirken die Sekundären Pflanzenstoffe entzündungshemmend, blutdrucksenkend und schützen vor Krebs. Ich sollte dem Grünkohl einen eigenen Beitrag widmen ☐

Meine Saisonlieblinge: Chicorée, Feldsalat, Rosenkohl, Champignon, Schwarzwurzel

Viel Spaß beim Zubereiten.

Bleibt gesund,

eure Karin

CHILI SIN CARNE mit Süßkartoffeln und Quinoa

geschrieben von Karin Knorr | 5. Mai 2022



Meine Lieben, möchtet ihr in diesem Jahr auch weniger Fleisch essen? Ich habe für euch ein super leckeres Gericht, dass einfach und schnell zubereitet ist. Es benötigt wenige Zutaten und lässt sich gut in den Arbeitsalltag integrieren. Seht selbst.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 große rote Paprika
- 300 g Bohnen eurer Wahl
- 200 g Quinoa, ungekocht
- 400 g stückige Tomaten (Basic)
- 1 EL Öl (Basic)
- 1 Zwiebel (Basic)
- 500 ml [Gemüsebrühe DIY](#) (Basic)
- Salz, Pfeffer, Chili, Majoran, Kreuzkümmel (Basics)
- Saft einer Zitrone
- 4 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

Bohnen abtropfen lassen. Zwiebel und Süßkartoffeln schälen, Paprika entkernen. Alles würfeln und in einem Topf mit Öl anschwitzen. Quinoa und Tomaten in den Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen. Alles gut verrühren. Chili ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann die Bohnen

dazugeben und nochmals bei niedriger Temperatur 5 Minuten durchziehen lassen. Chili sin Carne mit Salz, Pfeffer und den übrigen Gewürzen sowie Zitronensaft abschmecken und mit Vollkornbrot servieren.

Tipps: In meinem Video habe ich dicke und Kidneybohnen verwendet. Nina mag die grünen Bohnen. Ihr könnt die Süßkartoffeln auch gegen normale Kartoffeln tauschen und gebt etwas Ananas hinzu. So bleibt dieses Chili süß und scharf. Mir gefällt diese Kombination sehr gut. Ich koche immer die doppelte Portion, so habe ich auch noch eine weitere Mahlzeit für den übernächsten Tag.

Im Video sprechen wir auch über Nachhaltigkeit. Wir haben geschaut, wo die Süßkartoffeln herkommen. Unsere kamen aus Peru. In Deutschland werden auch schon Süßkartoffeln angebaut. Ich werde weiter darauf achten. Ich habe auch gesehen, dass man sich Keimlinge selbst züchten kann. Wer einen Garten oder eine große Terrasse besitzt, kann sich Süßkartoffeln auch selbst anbauen. An Stelle von Quinoa könnt ihr auch Buchweizen oder Hirse verwenden. So kommt alles aus der Region.

Gesundheitstipps: Dieses Chili ist basisch, gibt innere Wärme und unterstützt somit unser Immunsystem. Quinoa ist meines [Erachtens ein Superfood. Dies könnt ihr hier im verlinkten Beitrag nachlesen](#). Weniger Fleisch zu essen, ist für unseren Körper und ganz besonders für Herz und Nieren zu empfehlen.

Diese Quinoa-Rezepte könnten euch auch gefallen: [Salat, Porridge, Beilage](#)

Ich wünsche euch eine schöne Zeit und bleibt gesund.

Eure Karin

P.S. Wenn ihr dieses oder meine anderen Rezepte nachkocht, freue ich mich über euer Feedback oder Foto, die ihr auf Instagram posten und mit [#mitknorffit](#) verlinkt.

[PORRIDGE AUS COUSCOUS mit karamellisiertem Apfel](#)

geschrieben von Karin Knorr | 5. Mai 2022



Hallo meine Lieben, es gibt wieder einmal ein neues Rezept für euren Frühstückstisch. Ihr könnt es auch gern als Nachtisch oder für Zwischendurch genießen. Mir gefällt hier am besten, dass diese Mahlzeit sehr schnell zubereitet ist.

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Datteln, entsteint
- 300 ml Reismilch
- 1 Prise Salz
- 100 g Couscous
- 1 Apfel
- 1 EL Reissirup (optional)
- 20 g Mandeln
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

Die Datteln mit 50 ml Reismilch fein pürieren. Übrige Reismilch mit Salz aufkochen. Sofort vom Herd nehmen. Den Couscous und die Dattelmilch unterrühren. Das Ganze etwa 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Apfel in dünne Ringe schneiden, die Kerne entfernen. Die Apfelscheiben in einer Pfanne so, oder mit Reissirup von beiden Seiten bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Porridge in zwei Schüsseln geben. Apfelscheiben darauf verteilen. Mit Mandeln und Zimt bestreut servieren.

Tipps: Auch bei diesem Rezept könnt ihr nach eurem Geschmack variieren. Statt Reismilch könnt ihr auch Mandel- oder Kokosmilch verwenden. Statt der Mandeln könnt ihr gern Granola nehmen oder die Mandeln anrösten. Genauso verhält es sich mit der Süße (Honig, Ahornsirup). Ich persönlich brauche keinen zusätzlichen Zucker. Die Datteln waren süß genug.

Gesundheitstipps: Ich gehöre zu denen, die ein Frühstück für den Start in den Tag empfehlen. Es sollte eine leichte Mahlzeit sein, damit man nicht von der Fülle erschlagen wird. Wenn das Frühstück ausgewogen ist, kommt man über den Tag auch nicht so in Versuchung, ungesunde Dinge zu essen oder umgeht Heißhungerattacken.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [gesundes Frühstück](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Ausprobieren.

Alles Liebe.

RESTEVERWERTUNG – Shakshuka mit Kichererbsen

geschrieben von Karin Knorr | 5. Mai 2022



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