

EIWEISSBROT – ganz einfach zubereitet

geschrieben von Karin Knorr | 7. Januar 2021



Hallo meine Lieben, ich hoffe, ihr seid alle gesund ins Jahr 2021 gestartet. Ich wünsche euch von ganzem Herzen, dass es ein gutes Jahr wird. Auch in diesem Jahr möchte ich euch leckere und gesunde Rezepte vorstellen. Wie immer einfach und mit wenigen Zutaten. Heute habe ich für euch meine restlichen Zutaten aus der Weihnachtsbäckerei verwendet.

Zutaten:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 500 g Quark
- 100 g Leinsamen (geschrotet)
- 8 Eier
- 5 EL Haferflocken
- 3 EL Dinkelvollkornmehl
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1 TL Salz
- 3 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Die Zubereitung ist sehr einfach. Den Backofen auf 180 Ober-/Unterhitze vorheizen. Nun verrührt ihr in einer Schüssel die Eier mit dem Quark zu einer glatten Masse und in einer weiteren Schüssel die trockenen Zutaten. Als Nächstes vermengt ihr die Mehlmischung mit der Quark-Ei-Mischung. Jetzt nur noch den Teig in eine Backform füllen, mit den Sonnenblumenkernen bestreuen (diese leicht andrücken) und für etwa 50 – 60 Minuten im Ofen backen lassen. Wenn es fertig gebacken ist, ihr könnt eine Stäbchenprobe machen, aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Tipps: Ihr könnt auch hier ein wenig experimentieren. Eventuell andere Nüsse verwenden. Oder ihr nehmt statt Leinsamen, Chiasamen. Kräuter geben dem Brot einen anderen Geschmack. Ich könnte mir auch getrocknete Tomaten, Oliven oder gebratene Zwiebeln vorstellen.

Gesundheitstipps: Quark bietet viel Eiweiß und Kalzium und hat wenige Kalorien. Eier bieten sehr viele Nährstoffe, unter anderem essentielle Aminosäuren und B-Vitamine. Sonnenblumenkerne und Leinsamen haben essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe und viele Vitamine. Die Haferflocken haben neben

den Ballaststoffen auch viel Zink. Das Brot ist kohlenhydratarm und eiweißreich. Wer auf Gluten verzichten möchte, kann auch Buchweizenmehl verwenden. Durch den niedrigen Glyx ist dieses Brot besonders vorteilhaft für Diabetiker.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [glutenfreies Buchweizenbrot](#)

Ich hoffe, ihr backt dieses Brot nach und seid auch in diesem Jahr meine treuen Leser.

Liebe Grüße,

eure Karin

FEINES ROTKOHL SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 7. Januar 2021



Es ist schon sehr lange her, dass ich eine Rotkohlsuppe gekocht habe. Vielleicht war es auch ein Eintopf – ich kann mich nicht mehr erinnern. Lange Rede kurzer Sinn, ich hatte wieder einen Rotkohl, der jetzt Saison hat, und habe ihn zu einer Suppe verarbeitet. Das Ergebnis war so lecker, dass ich diese Suppe schon öfter gekocht habe, natürlich immer etwas anders. Hier ist meine Inspiration für euch:

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rotkohl
- 1 Zwiebel
- 2 große Möhren
- 150 ml Apfelsaft
- 2 EL Apfelessig
- 600 ml Gemüsebrühe (ich verwende meine selbstgemachte Brühe)
- Basics: Olivenöl, Salz, Pfeffer
- optional: Zimt, Muskat, Nelken
- optional: Creme Fraiche

Zubereitung:

Rotkohl, Zwiebel und Möhren schälen. Danach alles in grobe Stücke schneiden. Als Nächstes Öl in einen Topf geben und das geschnittene Gemüse darin kurz

anrösten. Mit der Brühe ablöschen, Apfelsaft, Essig und Gewürze dazugeben. Etwa 25 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Sind die Möhren gar, ist die Suppe fertig. Nun kann die Suppe püriert, abgeschmeckt und angerichtet werden.

Tipps: Ihr könnt die Suppe gern mit geröstetem Brot essen. Auch verschönern Kräuter die Suppe und machen sie schmackhafter. Statt Öl könnt ihr auch gern Butter verwenden.

Gesundheitstipps: Rotkohl hat wie alle Kohlsorten einen hohen Anteil an Vitamin C. Mit viel Eisen punktet Rotkohl, ebenso mit Kalium, Calcium und Kupfer. Rotkohl ist kalorienarm und ballaststoffreich, hält somit unseren Körper fit.

Meine Saisonlieblinge: Grünkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzel, Kohlrübe

Weitere Rezepte mit Rotkohl findet ihr hier auf meinem Blog:

[ROTKOHL-HIRSE-SALAT mit Joghurtdip](#)

Ich hoffe, ich konnte euch heute wieder inspirieren. Schreibt mir gern in die Kommentare, wie ihr diese Suppe zubereitet habt. Ich freue mich darüber.

Bleibt gesund und seid lieb begrüßt,

eure Karin

KÜRBISSALAT mit Tomaten

geschrieben von Karin Knorr | 7. Januar 2021



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

VEGANE LINSEN-CREME mit Tomaten und Champignons

geschrieben von Karin Knorr | 7. Januar 2021



Ich habe mir letztens eure Lieblingsbeiträge auf meinem YouTube Kanal angesehen. Fast alle meiner Linsen-Rezepte sind unter den Top 10. So dachte ich mir, stelle ich euch doch ein weiteres Rezept mit Linsen vor. Ihr Lieben, was haltet ihr von einem Linsenaufstrich?

Zutaten:

- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Champignons
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Olivenöl
- je $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- 80 g Belugalinsen (getrocknet)
- Cocktail Tomaten (optional)
- Kräuter (optional)
- Zitrone (optional)

Zubereitung:

Die Linsen nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. (Eventuell schon am Vorabend kochen). Die Tomaten, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, die Champignons würfeln. Das Kokosöl in eine heiße Pfanne geben. Zwiebel, Knoblauch, Champignons hinzugeben und 10 Minuten anschwitzen. Mit Salz würzen, vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Jetzt wird das Ganze mit den Tomaten und Linsen vermengt. Als nächstes wird die Menge püriert. Beim Pürieren schlückchenweise das Öl beifügen. Den Aufstrich in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps: Um dem Aufstrich etwas Frische zu geben, könnt ihr hier auch mit Tomaten, Zitrone und Kräutern (zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie, Oregano) experimentieren.

Gesundheitstipps: Die Linsen sind sehr eiweißreich und eine gute Alternative zu Fleisch und Wurst. Die vielen Ballaststoffe sind sehr wichtig für unsere Verdauung. Sie sind ein Präbiotikum, diese unterstützen unsere Darmbakterien und somit unser Immunsystem. Der hohe Zinkgehalt stärkt nicht nur unser Immunsystem, sondern auch unsere Haut, Haaren und Nägel. Mehr Gesundheitstipps findet Ihr in diesem Artikel:

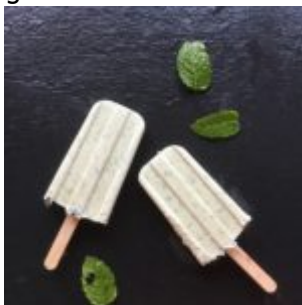
[LINSEN – sind sie ein Superfood?](#)

Diese Aufstriche könnten euch auch gefallen: [orientalische Paprika-Paste](#), [Feta-Tomaten-Dip](#)

Viel Freude beim Ausprobieren und alles Liebe für euch,
eure Karin.

AVOCADO-EIS – POPSICLE

geschrieben von Karin Knorr | 7. Januar 2021



Der Sommer hat uns voll im Griff, es ist heiß und wir (ich) könnten zu jeder Zeit Eis essen. Ich liebe Eis. Daher wird es Zeit für neue Rezepte! Heute habe ich Avocado verwendet. Dadurch wird das Eis ohne Eismaschine richtig cremig.

Zutaten für ca. 4 Eis am Stiel:

- 1 reife Avocado
- 100 g griechischen Joghurt (alternativ etwa 70 g Kokosmilch)
- 4 EL Reissirup (alternativ Süße eurer Wahl)
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Limette
- 1 Handvoll frische Minze
- Gehackte Nüsse oder Schokolade (optional)
- Eisform und Stiele (alternativ eine Dose)

Zubereitung:

Die reife Avocado aufschneiden, entkernen und das Fleisch herauslöffeln.

Masse in ein hohes Gefäß geben. Als Nächstes Joghurt, Minze, Reissirup sowie Saft und Abrieb der Limette hinzufügen. Alles mit dem Pürierstab (oder einem Mixer) pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Die Creme in die Eisförmchen verteilen und etwas schütteln, damit sich das Eis gut verteilt. Anschließend die Stiele einsetzen und alles in das Gefrierfach geben. Das Eis sollte am besten über Nacht gefrieren.

Tipps: Bevor ihr das Eis genießen möchtet, einige Minuten zuvor aus dem Gefrierfach nehmen und antauen lassen. Wer mag kann das Popsicle noch mit gehackten Nüssen oder Schokolade garnieren. Wenn ihr die Minze gegen andere Kräuter wie zum Beispiel Basilikum tauscht, dann bekommt euer Eis einen ganz anderen Geschmack.

Wer keine Eisformen hat, kann auch eine passende Dose verwenden. Mit einem Löffel Kugeln formen, in einer Schale anrichten und mit Früchten servieren.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [3 Rezept-Ideen für Eis am Stiel](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Probieren und Experimentieren. Schreibt mir, wie eure EIS – Versuche gelungen sind. Ich freue mich über eure Kommentare und Geschichten.

Genießt den Sommer,

eure Karin