

## Bergkaese Glutenfrei Eifrei

Glutenfrei

### Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.  
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

### Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

### Index nicht aktiv

Diverses.....	2
Fisch.....	12

### Inhaltsverzeichnis nicht aktiv

<b>Bergkaese Glutenfrei Eifrei .....</b>	<b>1</b>
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis nicht aktiv.....	1
<b>Diverses.....</b>	<b>2</b>
Auflauf Posht Bädäm M F .....	2
Gefüllte Paprika Kargala M F .....	4
Grünkohl Kartoffeltarte M .....	5
Käsebrot M F .....	6
Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln F.....	7
Pikante Quark Muffins M F .....	8
Polenta Akjar F .....	10
<b>Fisch.....</b>	<b>12</b>
Kartoffel Thunfisch Auflauf M F.....	12
Mais Fisch Auflauf Kr. Kut M F .....	13

## Diverses

### Auflauf Posht Bädäm M F

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse Naturreis ( Mittelkorn ) in
- 2 Tassen Wasser, kochend ca 40 min kochen
- 0,5 EL Gemüsebrühe, gekörnte in
- 250 ml Wasser, kochend geben, dann dazu:
- 2 Paprikaschote(n), klein gewürfelt +
- 2 Aubergine(n), klein gewürfelt +
- 2 EL Curry
- 1 EL Kurkuma, gemischt + alles ca. 5 min dünsten.
- 4 EL Sonnenblumenkerne +
- 1 EL Kreuzkümmel +
- 2 Chilischote(n), rote trockene, rösten
- 3 EL Kokosraspel dazu + mahlen

250 g Bergkäse, grob raspeln

- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 2 Banane(n), gewürfelt druntermischen
- Öl, Rapsöl oder anderes Fett

200 g Käse, mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

### Zubereitung

Den gekochten Reis, angedünstetes Gemüse, sowie angeröstete + gem. Ölsaat vermischen, den (ganzen ?) Bergkäse dazu + die Bananenstücke + zusammen vermischen, in ausgefettete feuerfeste Formen geben. Mit 100 –250 g mittelaltem Gouda, grob geraspelt, das Ganze abdecken. Paprikagranulat drüber streuen. Ab in den kalten Backofen bei 160° Um- luft ca. 35- 40 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180° + ca. 25- 30 min backen.

PS: Wer den Gouda nicht drauf streut, dann bitte mit Deckel backen, trocknet sonst aus.

Veränderung: Man kann auch Bergkäse durch mittelalten Gouda ersetzen, dann ca. 100 g mit in das Gemüse + den Rest, ca. 150 g, oben auf streuen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.08.05 Hans60

## Auflauf Posht Bädäm

### Veränderung



2 TL Curry o Salz anstelle 2 EI,  
1 EI Schwarzkümmel anstatt Kreuzkümmel,  
250 g Ziegenkäse statt Bergkäse,

200 g Esrom anstelle mittelalten Gauda,

dazu noch  
50 g feingewiegten Ingwer  
2 EI Tamari,  
2 EI Balsamico Atelco,

Paprika Granulat vergessen

In drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln,  
eine ohne Esrom, dafür mit Deckel,  
eine 1,0 l feuerfeste Schüssel.

Hans

## Gefüllte Paprika Kargala M F

Glutenfrei + Eifrei + Vegetarisch

3 Portionen



1,5 Tassen Buchweizen

3 Tassen Wasser

1 TI Kräutersalz

6 Paprikaschoten

400 g Frischkäse, Doppelstufe

100 g süße Sahne

100 g Bergkäse

1 TI Kräutersalz

1 Prise Vollrohrzucker

50 g TK 8 Kräutermischung

250 ml kochendes Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

4 EI Buchweizen gem

## Fett für feuerfeste Formen

Buchweizen abspülen in 3 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Paprikaschoten den Deckel so abschneiden, das die Schoten nur minimal aus den Auflaufformen oben raus sehen.

Nur die abgeschnittenen Schoten ca 10 min kochen lassen.

Schotendeckel kleinschneiden und mit den fertig ausgequollenen Buchweizen und ca 1 TL Kräutersalz mischen.

Frischkäse, Sahne, kleingewürfelten Bergkäse, 4 EL gem Buchweizen, TK Kräuter vermengen + damit die Schoten füllen.

Drei 1 l feuerfeste Schüssel ausfetten, den Boden mit dem Buchweizenkörner – Paprikagemisch, bedecken, die gefüllten Schoten reinstellen, + mit Buchweizenkörnergemisch rundherum auf- ausfüllen, so das diese Schoten nicht mehr umfallen, können. Die aufgelöste Gemüsebrühe ca 1-1,5 cm hoch, in die Schüsseln gießen.

Deckel schließen, ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45-50 min backen, es sollte leicht sprudeln kochen.

Mittwoch. 13.6.07 Hans60

## Grünkohl Kartoffeltarte M

800 g festkochende Kartoffeln

100 g Zwiebeln

200 g Möhren

2-3 EL Olivenöl

75 g Bergkäse

Meersalz,

Pfeffer,

Muskatnuss

300 g Grünkohlblätter ohne grobe Stiele

50 g Kapern

2 Knoblauchzehen

1/2 TL Koriander

120 g Schmand oder Crème fraîche

80 g Joghurt

1-2 TL Senf

1-2 EL Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)

Kartoffeln am Vortag mit Schale in wenig Wasser dämpfen und schälen. Zwiebeln und Möhren fein würfeln und in 1 El Olivenöl anschwitzen, 1-2 El Wasser zugeben und zugedeckt garen. Bergkäse reiben. Kartoffeln grob raspeln, mit Meersalz, Pfeffer, Muskat, der Hälfte des Käses und Zwiebeln und Möhren vermischen und abschmecken. Grünkohl grob hacken und in 1 El Olivenöl anschwitzen und 5 Min dünsten. Kapern grob hacken, Knoblauch durchpressen, zum Grünkohl geben und mit Meersalz, Pfeffer und Koriander würzen und abschmecken. Eine ofenfeste Form mit Öl einpinseln, die Hälfte der Kartoffelmasse hinein geben, darauf die Grünkohlmasse verteilen und die zweite Hälfte der Kartoffeln darauf geben, restlichen Käse darüberstreuen und bei 200°C 35 Minuten backen. Schmand mit Joghurt, Meersalz, Pfeffer und Senf verrühren, abschmecken und dazu servieren.

### Käsebrötchen M F

Glutenfrei u Eifrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



450 g Mais gem  
1 Tüte Backpulver  
1 TL Salz  
1 Msp Zucker

450 g Bergkäse geraspelt o Mittelalten Gauda

600 -700 ml Milch

die trocknen Zutaten vermischen, den geraspelten Käse dazu, verrühren lassen, sowie die Milch dazu geben, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, geht besser auf, ca 3-5 min rühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Backform gießen, schütteln, damit sich der Teig gut verteilt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 60 – 70 min backen, Nadelprobe, nach ca 20-30 min oder später die Form entfernen, Backpapier aber erst nach dem abkühlen.

## PS

Mit Backpulver bleibt das Brot länger frisch bzw haltbar, als mit Hefe, jedenfalls bei Glutenfreiem Getreide.

Eigenes Rezept, Dienstag, 27. Mai 2008 Hans60

## Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln F

Glutenfrei + Eifrei, bedingt auch Kuhmilchfrei

3 Portionen



700 g Pellkartoffeln ca  
1 TI Kurkuma gem  
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert  
1 TI Koriander gemörsert  
0,5 TI Chilipulver  
2-4 El Sonnenblumenöl Bio  
300 g rote Linsen

500 ml Wasser  
3 Ei Kokosraspel  
Margarine zum ausfetten von drei 1 l feuerfeste Schüsseln  
6 Paprikaschoten  
4 cl Balsamico Modena o Bianca  
4 cl Tamari ( Sojasoße )  
Ziegenkäse evtl

Hüttenkäse evtl

Weißwein

Kartoffeln kochen, abschrecken, pellen,  
drei ein Liter feuerfeste Schüsseln ein bzw ausfetten,  
Paprikaschoten den Deckel knapp abschneiden, das weiße rausschneiden,  
die Schoten ca 10 min blanchieren oder kochen, bissfest, abtropfen lassen,  
Kreuzkümmel u Koriander mörsern mit Chili u Kurkuma u Kokosraspel  
vermischen u kurz in der heißen Pfanne rösten, und raus, beiseite stellen,  
in die heiße Pfanne, Öl, die roten gewaschenen Linsen braten, bis sie  
leicht in eine andere Farbe wechseln, mit 500 ml Wasser ablöschen,  
die angerösteten Gewürze zu geben, ca 20 min garen, mit Deckel, nach ca  
der Hälfte der Kochzeit Balsamico u Tamari zugeben, verrühren, Deckel  
weglassen, wenn Flüssigkeit verkocht sind sie fertig, bissfest,  
Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden, in die ausgefetteten Schüsseln le-  
gen, Paprikaschoten mit den Linsen füllen draufstellen, die übrig gebliebe-  
nen Linsen dazu geben, je 1 TL Butter o Margarine obendrauf setzen,  
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel  
schließen.

2. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Ziegen-  
käse in die Mitte der Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben  
zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Ziegenkäse raspeln,  
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel un-  
bedingt schließen, sonst trocknet der Ziegenkäse u wird hart.

3. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Berg-  
käse in die Mitte der mit Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben  
zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Bergkäse raspeln,  
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel  
nicht unbedingt erforderlich.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. Mai 2008 Hans60

Pikante Quark Muffins M F  
glutenfrei, eifrei / eigenes Rezept



#### Zutaten für 12 Portionen

- 1 Handvoll Lauch, in Scheiben geschnittenen
- 1 EL Margarine / Deli oder anderes
- 1 Tasse/n Maiskörner, ( kein Popkorn) +
- 1 Tasse/n Linsen, rote +
- 100 g Buchweizen, +
- ½ TL Kreuzkümmel, +
- 1 TL Senfkörner, gelbe +
- 1 TL Koriander, ganz +
- 6 Körner Pfeffer, zusammen mahlen
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Kräutersalz
- 1 Tüte/n Backpulver ( 17 g, Weinsteinbackpulver)

180 g Quark (Magerquark)

3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g Käse, jungen Gouda 48 %, grob geraspelt

Fett, für die Muffinsformen / oder Papierförmchen

#### Zubereitung

1 Handvoll in Scheiben ( evtl. kleiner) geschnittenen Lauch in 1 Ei Deli Margarine angedünstet, abgekühlt. Die trockenen Zutaten vermischen + dann den abgekühlten Lauch dazu. 180 g Magerquark mit 3 Tassen koh-

lensäurehaltigem Mineralwasser vermischt + auch dazu geben. Zum Schluss den Gouda untermischen.

In ein ausgefettetes Muffins Blech ( 12 St ) einfüllen + bei 160° C Umluft ohne vorheizen 30 min backen. Ohne Umluft ca. 180 -190 °C, vorheizen, ca. 20 min.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.03.05 Hans60

## Veränderung

Anstelle **jungen Gauda, Bergkäse.**

1 Tasse Maiskörner hat ca 150 g ,

die gleiche Tasse hat bei rote Linsen 170 g.

Wer das ganze in einer elektrischen Küchenmaschine herstellt, benötigt weniger Wasser, meist 1 Tasse.

Mittwoch, 19. Dezember 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hans

## Polenta Akjar F

Glutenfrei + Eifrei + ( Kuhmilchfrei bedingt )





300 g Mais gem  
1 l Milch/ Wasser  
1 TI Hefe-Gemüsebrühe

Rosmariennadeln kleinschneiden, teilen / oder andere  
400 g Möhren  
200 TK Paprikaschoten in Streifen  
200 g TK Maiskörner  
2 El Wasser  
Kräuter Salz  
8 Pfefferkörner gemörsert  
200 g Limburger / Ziegenrolle  
Fett für 4 ein Liter feuerfeste Formen  
150 g Bergkäse / Ziegenkäse geraspelt  
Paprikagranulat

Mais in kalte Milch/ Wasser einstreuen, rührend ca 240 sek kochen lassen  
zwischendurch 1 TI Hefe-Gemüsebrühe + die Hälfte der Kräuter begeben,  
Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, und  
Paprika und Mais in etwas 2 El Wasser andünsten, und  
Limburger / Ziegenrolle würfeln, und  
Die andere Hälfte Kräuter, und  
Möhren schälen, fein raspeln, zusammen vermischen.  
vier ein Liter feuerfeste Formen ausfetten, die Teigmasse verteilen, glatt-  
streichen, mit geraspelten Berg- oder Ziegenkäse bedecken und mit Pap-  
rikagranulat leicht bestreuen.  
Deckel drauf, sonst trocknet der Käse + wird hart.  
In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 50 min backen

PS:  
Nehme lieber Milch statt Wasser, die Polenta wird geschmackvoller.

Wer Polentagrieß ( gekauften ) verwendet , bitte die Kochzeit des Herstel-  
lers/ Verpackung beachten, diese weicht enorm von meinen gem Mais ab.

## Fisch

### Kartoffel Thunfisch Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei

Zutaten für 2 Portionen



600 g ca Pellkartoffeln

1 Dose Thunfisch, eigener Saft

250 ml Milch 1,5 %

200 g Limburger Käse 9 %

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

6 Pfefferkörner gemörsert,

Fett für die Formen

Bergkäse geraspelt, Menge nach Bedarf

1 TI ca, Kurkuma

### Zubereitung

Zwei Auflaufformen, ein Liter, mit Fett ausfetten.

Kartoffeln pellen in Scheiben schneiden, eine Lage einschichten, Thunfisch abseihen, auf die Kartoffeln verteilen,

in einen Topf die Milch, Pfeffer, Brühe und gewürfelten Limburger geben und solange rühren, bis sich der Käse aufgelöst hat, verteilen, drüber gießen,  
die nächste Lage Kartoffelscheiben, drauf,  
mit geriebenen Bergkäse gut abdecken,  
und mit Kurkuma drüber streuen.  
In den kalten Backofen bei ca 160-170°C Umluft ca 30 min backen.

### Hinweis:

Für 2 Auflaufformen ist ein Glas Milch 250 ml, ergibt eine Menge Soße, wir lieben es so...  
sollte jemand alles in eine Auflaufform schichten, eventuell die Soße/Milch reduzieren.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 8. Mai 2008 Hans60

### Mais Fisch Auflauf Kr. Kut M F



1 l Milch

2 Ei Butter

200 g Mais gem +

1 rote trockene Chilischote mit mahlen

0,25 TL Kurkuma

500 g TK Mais + Paprika

100 ml Wasser ca  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

400 g TK Seelachsfilet

2 cl Tamari ( Sojasoße )

2 cl Balsamico Bianco

ungehärtete Margarine / Butter zum ausfetten der drei, ein Liter feuerfeste Schüsseln

150 g Bergkäse / mittelalten Gauda geraspelt

Paprikagranulat

In die kalte Milch rührend den gem Mais + Chilischote, Butter aufkochen, Kurkuma begeben, wenn es kocht, Hitze ausstellen, noch ca 5 min weiter rühren, Deckel drauf, ausquellen lassen.

Das TK Gemüse in dem kochendem Wasser mit der 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe geben, ca 5-10 min dünsten lassen ( auftauen ), Brühe abseihen + darin den in Stücke gebrochenen Fisch legen, + auf der mittlerweile ausgeschalteten Hitze ein wenig auftauen.

Den gekochten Mais in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, den abgeseihten Fisch drauflegen, das Gemüse verteilen, wer will, noch ein wenig abgeseihete Brühe drüber geben, + mit dem geraspelten Käse bedecken. Paprikagranulat etwas drüber streuen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 35 min backen

Eigenes Rezept Donnerstag, 19. Oktober 2006, Hans60

Zusammen gestellt Freitag, 28. November 2008

[www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)