

Hirse Diverses **Glutenfrei** u **Eifrei**

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.

Hinweis **Margarine**

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine.

Inhaltsverzeichnis

Hirse Diverses Glutenfrei u Eifrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Diverses	2
Apfel Käse Suppe F	2
Bratlinge IX F Vegan	3
Dreikornsuppe mit Gemüse M F	4
Gefüllte Paprika Zalairskiy F	5
Gefüllte Paprikaschoten F Vegan.....	7
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan.....	9
Gefüllte Tomaten I F Vegan.....	11
Gemüsebratlinge V F Vegan	12
Gemüsemais Quiche F	13
Hirse Gemüse mit Samen F Vegan.....	14
Hirse kochen F Vegan.....	15

Kerman Waffeln F Vegan.....	17
Veränderung.....	18
Mais Käse Suppe M F.....	18
Milchsuppe Hirse F Vegan.....	19
Möhren Ingwer Suppe M F.....	20
Möhren Quiche Usbekistan M F.....	22
Paprika Hirse Auflauf F.....	24
Pikante Mais Pfanne M F.....	25
Reis Paprikaauflauf F Vegan.....	26
Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M.....	27
Tofu Hirse Bratlinge F Vegan.....	29
Tofu Hirse Bratlinge II F Vegan.....	30
Wirsing Suppe F.....	31
Zucchini Hormud F.....	32
Hinweis M.....	33
Vegan = nichts vom Tier.....	34
Hinweis F.....	34
Hinweis.....	34

Diverses

Apfel Käse Suppe F

Glutenfrei u Eifrei Kuhmilchfrei u Vegetarisch

3 - 4 Portionen



160 g Hirse (1 Tasse)
320 g Wasser (2 Tassen)

750 ml Wasser

1 El gekörnte Gemüsebrühe
1 Prise Salz und Zucker
450 g Äpfel ca
10 Pfefferkörner gemörsert

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

Preiselbeeren a d Glas evtl

160 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen, Hirse ist dann trocken und fast weiß,

750 ml Wasser mit 1 El gekörnte Gemüsebrühe, Pfeffer und 1 Prise Salz und Zucker zum kochen bringen, 3 Äpfel um den Griebsch rum, raspeln und mit den in Stücke geschnittenen Käse in die Brühe geben, wenn Käse aufgelöst, runter von der Hitze mit einem elekt Pürierstab pürieren, gekochte Hirse dazu, umrührend aufkochen, auf einem tiefen Suppenteller mit einem TI Preiselbeeren a d Glas in der Mitte servieren.

Veränderung

Statt Hirse Naturreis und oder
Statt Ziegenkäserolle, Limburger Käse.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Februar 2009 Hans

Bratlinge IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

13 Stück ca



160 g Hirse (1 Tasse)
2 Tassen Wasser
100 g TK Paprikastreifen
100 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
10 g Ingwer fein gehackt
0,5 TI Paprikagranulat
300 g Mais gem
40 g Senfkörner mit gem
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
Salz zum abschmecken
300 ml Wasser ca
Öl zum braten

Hirse heiß ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, dann in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, stellen, möglichst einen großen Löffel reinstellen, kocht dann nicht über, Deckel drauf, nach ca 7 min Hitze ausstellen, ausquellen (ca 10 min), TK Paprikastreifen ein wenig klein hacken, zur ausgequollenen Hirse geben, oder umgekehrt, alles in eine große Schüssel, Zwiebeln u Knoblauch u Ingwer kleinschneiden, dazu geben, und vermischen, Mais und Senf mahlen, mit Zucker und Kräutersalz vermischen, unter die Hirsemasse heben, mit bis zu 300 ml Wasser vermischen, ca 20 min ruhen lassen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins heiße Fett, Hitze 1 Stufe runter stellen, mit einem Pfannenwender die Bällchen plattdrücken, von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 20. November 2008 Hans60

[Dreikornsuppe mit Gemüse](#) M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

Kochtopf mit Deckel



Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch

1 TL Butter

- 3 Handvoll TK Suppengemüse
- 2 EL Buchweizenkörner grob gem
- 2 EL Amaranthkörner grob gem
- 2 EL Hirse grob gem
- 1 EL Brühe, gekörnte

2 EL süße Sahne

- 1 TI Preiselbeeren a d Glas

Zubereitung

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, beide in feine Würfel schneiden und dann in der Butter glasig dünsten.

Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Das Gemüse zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und das Getreide unter Rühren hinzufügen.

Nun 1/2 l Wasser dazugießen und das Ganze mit der gekörnten Brühe abschmecken. Die Suppe im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten köcheln und dann 10 Minuten quellen lassen.

Die Suppe mit der Sahne verfeinern, eventuell nochmals kurz erhitzen und

Samstag, 4. April 2009

Gefüllte Paprika Zalairskiy F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept
3 Portionen



2 Tassen Hirse ca 320 g
4 Tassen Wasser
6 Paprikaschoten
3 kleine Delikatess Gurken
0,5 Apfel
0,5 Banane

200 g Ziegenkäse (Rolle) teilen
Kräutersalz

3 kleine Delikatess Gurken
0,5 Apfel

0,5 Banane
Paprikaschotendeckel fein gewiegt
Kräutersalz
2-3 cl Balsamico Bianca
Fett für drei feuerfeste Schüsseln
100-150 g Ziegenkäse geraspelt, mehr oder weniger
Paprikagranulat

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, nach ca 9 min Hitze ausstellen, (Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche) ausquellen lassen. Wird schön trocken + körnig bzw weiß.

Von den Paprikaschoten die Deckel so abschneiden, das sie nicht aus der feuerfesten Schüsseln raus sehen.

Diese Schoten ca 20 min mit Wasser bedeckt, kochen lassen.

2 Tassen gekochte Hirse in eine Schüssel geben, einen halben geschälten Apfel in kleine Stücke, Banane in kleine Würfel, sowie die Gurken in kleine Ringe / Stücke schneiden, mit Kräutersalz, vermischen.

Ziegenkäserolle längst + quer schneiden, so das in jede Schote, ein Teil senkrecht reinpasst, um den Käse herum die Obst/Hirse Mischung, rein-drücken, und je zwei aufrecht stehende Schoten in die eingefetteten feuerfeste Schüsseln geben.

Den Rest gekochte Hirse, mit den leicht angedünsteten fein gewiegt Paprikaschotendeckel, 3 kleine Delikatess Gurken, + 0,5 Apfel + 0,5 Banane, Kräutersalz, 2-3 cl Balsamico Bianca gut vermischen, diese Masse jetzt um die stehenden Paprika verteilen, als Stütze, damit sie nicht umfallen.

Mit geraspelt Ziegenkäse gut abdecken, mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Deckel drauf, ohne Deckel trocknet der Käse aus + wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Hinweis. Wer es saftiger haben will.

Gieße ca 1 cm hoch, aufgelöste gekörnte Gemüsebrühe noch drüber, mehr nicht, kann sonst überlaufen, Vorsichtshalber die Fettpfanne ganz unten in den Ofen stellen

Donnerstag, 31. Mai 2007 Hans60

[Gefüllte Paprikaschoten](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2-3 Portionen



200 g Tofu
2 TI Vollrohrzucker
4 El Tamari
4 El Balsamico de Modena

1 Tasse Hirse (170 g)
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma gem

6 Paprikaschoten ca 1 kg
1 Apfel geraspelt
1 Banane klein gewürfelt

ungehärtete Margarine zum einfetten von 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln,
mit Deckel.

Evtl Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz

Trockner guter Weißwein

Tofu klein würfeln und in eine Marinade aus Zucker und Tamari und Balsamico ca 30 min legen.

Hirse mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, anschließend in 2 Tassen kochendes Wasser mit 1 TI Kurkuma geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 10 min, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 5-10 min.

Paprikaschoten, den oberen Deckel soweit abschneiden, dass diese Schoten in die Formen passen, im kochendem Wasser ca 10 min –15 min bissfest kochen, oder wie jeder es eben mag.

2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, den Boden dünn mit gekochter Hirse auslegen,

die Deckel der Paprikaschoten sehr klein hacken, mit dem Tofu und Marinade und restliche Hirse sowie 1 geraspelten Apfel und klein gewürfelte Banane gut vermischen, evtl mit Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz pikant abschmecken, wir ließen es weg,.

Die Paprikaschoten damit füllen, und je drei in eine feuerfeste Schüssel stellen, den Rest der Mischung um die Schoten verteilen, so das diese nicht umfallen können.

Je einen guten Schuss Weißwein über/ in beide Schüsseln geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 – 50 min backen, je nach dem wie warm/heiß das ganze noch ist.

Eigenes Rezept, Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

2-3 Portionen



200 g Tofu naturell
Tamari

1 Tasse Hirse , ca 180 g

heißes Wasser
2 Tassen Wasser
1 TL Kurkuma gem
1 EL Kokosnuss geraspelt

6 Paprikaschoten
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

30 g Ingwer fein gehackt
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TL Korianderkörner gemörsert
4 EL Kokosnuss geraspelt
3 Möhren, ca 100 g
trocknen guten Weißwein
2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel
ungehärtete Margarine zum ausfetten.

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari betropfen, des öfteren wenden, für ca 30 min.

Eine Tasse Hirse im Haarsieb mit heißem Wasser ausspülen, damit evtl Bitterstoffe entfernt werden,

danach die Hirse in 2 Tassen mit Kurkuma und 1 EL Kokosnuss kochendem Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist (ca 8-10 min), Hitze ausstellen, Deckel drauf ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist die Hirse trocken, körnig und weiß, na ja , aufgeplatzt.

Paprikaschoten, die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht stehend in die feuerfeste Schüsseln, mit Deckel passen, ca 5-10 min im kochenden Wasser die Schoten geben, abtropfen lassen,

in eine große Schüssel, die Schotendeckel sowie den Ingwer fein hacken, gemörserten Pfeffer und Korianderkörner und 4 EL Kokosnuss geraspelt, dazu,

Möhren fein raspeln,

abgetropften Tofu, gekochte Hirse dazu und alles vermischen, wer mag kann noch den abgetropften Tamari zugeben,

zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine ausfetten, mit ein wenig der Hirse Gemüse Mischung den Boden bedecken, die Paprikaschoten mit dieser Mischung füllen und jeweils drei in eine Form stellen, die restliche Mischung drum herum verteilen,

in den Schüsseln außen um den Schoten den Wein gießen, sollte ca 1-2 cm hoch drin stehen.

Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, der Wein sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. Januar 2008 Hans60

Gefüllte Tomaten I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Auflaufform mit Deckel

2 Portionen



roh



1 Tasse Hirse ca 160 g

heißes Wasser

2 Tassen Wasser

evtl 1 Msp Kurkuma

200 g Tofu naturell

0,5 TI Paprikagranulat

3 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Kräutersalz

4 Scheiben rote Bete a d Glas

4 El Saft, rote Bete a d Glas

Salz

Margarine zum ausfetten

4 Tomaten

0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe

Wasser

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse ins kochende Wasser (evtl mit Kurkuma) , aufkochen, Hitze reduzieren, Vorsicht kocht über im kleinen Topf, Deckel schließen ca 2-4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen.

Den Boden der eingefetteten Auflaufform bedecken, Tofu zerdrücken oder in kleine Stücke brechen und in ein hohes Gefäß, sowie Pfefferkörner gemörsert, Kräutersalz, Rote Bete Scheiben und Saft dazu, mit einem elektr Pürierstab zu Creme verarbeiten, mit Salz kräftig abschmecken.

Von den Tomaten, an der Blütenseite einen Deckel abschneiden, vom Deckel die Blüte ringförmig rausschneiden.

Tomaten mit einem scharfen Küchenmesser die Innenwände, Stege, durchschneiden, mit einem Esslöffel das Innere , Kerne, Saft und die Stege entfernen, aufheben,

Tomaten mit der Tofucreme füllen und einen Ei voll obendrauf,

Tomatendeckel jetzt noch draufsetzen,

in ca 125 ml heißes Wasser die gekörnte Brühe auflösen, und drüber gießen,

stattdessen das Innere der Tomaten mit Salz, Pfeffer oder Paprikagranulat aufkochen, abschmecken, und drüber geben.

Deckel schließen, sonst trocknen die Hirsekörner aus und werden hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C ca 60 min backen, es muss am Boden gut sprudeln.

Eigenes Rezept Donnerstag, 23. Oktober 2008 Hans60

Gemüsebratlinge V F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

1 Portion



1 Tasse Hirse 180 g
kochendes Wasser

2 Tassen Wasser
300 g TK Suppengemüse
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
Wasser
4 cl Tamari
1 TI Paprikagranulat
200 g Tofu naturell
1 bis 2 TI Kräutersalz
1 Prise Vollrohrzucker
2 El Balsamico de Modena
150 g Hirse gem
Olivenöl zum braten

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren, wenn Wasserspiegel unterhalb der Wasseroberfläche, Hitze ausstellen, Deckel schließen, ausquellen lassen, ca 10 min.

TK Suppengemüse mit gekörnter Gemüsebrühe und etwas Wasser, bissfest bis weich dünsten lassen, oder Wasser verdunstet ist,

4 cl Tamari mit 1 TI Paprikagranulat vermischen und

Tofu in sehr kleine Würfel schneiden, darein für ca 30 min, legen, ab + zu wenden,

dann alle Zutaten bis einschließlich Hirse gem gut vermischen, kleine Bratlinge formen , im heißen Olivenöl auf Mittelhitze von beiden Seiten braten.

Schmecken warm und kalt.

Eigenes Rezept 26. Januar 2008 Hans60

Gemüsemais Quiche F



Zutaten für 3 Portionen
200 g Buchweizen, gemahlen
200 g Naturreis, gemahlen
100 g Hirse, gemahlen

250 g Margarine (Deli Reform)

2 TL Meersalz

1 Prise Rohrzucker

Fett, für die Formen

3 EL Tomatenmark, bis 5 El

150 g Feta-Käse, Schafs- Ziegenkäse, gewürfelt

180 g Paprikaschote(n), rote, sehr klein gewürfelt

1 Dose/n Maiskörner, (425 g)

300 g Käse, Ziegenkäse, halbfesten Schnittkäse, grob geraspelt

Paprikapulver

Alle Zutaten von Buchweizen bis Salz vermischen, ca. 20 –30 min kalt stellen. Kleine Pizzaformen oder Jenaglasschüsseln, ausfetten, mit Mürbeteig den Boden bedecken + einen Rand bilden, mit Tomatenmark den Boden bestreichen + in der Reihenfolge wie oben angegeben, füllen. Zum Schluss ein wenig Paprikagranulat auf den Käse geben. Ca 40 – 50 min bei ca, 170 ° C Umluft, ohne vorheizen, den Teig goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

02.02.05 Hans60

Hallo Zusammen

Habe anstelle roten Paprikaschote + Dosenmais, 500 g TK Mais Paprikamischung genommen, den ich mit 0,5 Kl gekörnte Gemüsebrühe in ganz wenig Wasser aufgetaut habe.

Hirse Gemüse mit Samen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



160 g Hirse = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
280 g Möhren ca
200 g Paprikaschote ca ,
250 g Zucchini ca
30 g Ingwer
1 El Margarine u
1 El Olivenöl
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser
1 TI Kurkuma
10 Datteln
200 g Tofu naturell
1 El Margarine
300 g frische Ananas ca
2 El Balsamico Bianca ca
2 El Tamari ca zum abschmecken
2 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet
2 El BIO Sesam leicht geröstet

Hirse heiß abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen,
Hirse ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen, Deckel schließen,
nach 6 min Hitze ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Möhren, Paprikaschote, Zucchini und Ingwer klein würfeln und mit Kurkuma in 1 El Margarine und Olivenöl anbraten, dabei die gekörnte Gemüsebrühe auflösen, mit 250 ml Wasser ablöschen und ca 15-20 min dünsten lassen bis die Möhren fast weich sind, kleingeschnittene Datteln, dann in das Gemüse geben, Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 El Margarine leicht bräunen, auch zum Gemüse, unterrühren, und den Topf von der Hitze nehmen, mit Balsamico Bianca und Tamari pikant abschmecken, kleingeschnittene Ananas dazu geben, nicht mehr aufkochen.
Sonnenblumenkerne in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, entnehmen, dann den Sesam rein, aber sofort einen Deckel drauf.

Das Gemüse auf einen flachen Teller geben, in die Mitte drauf die gekochte Hirse und darüber, dann Sonnenblumenkerne mit Sesam gemischt, streuen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Juni 2009 Hans

[Hirse kochen](#) F [Vegan](#)



Wasser kochendes
1 Tasse Hirsekörner (z.B. ca 160 g
2 Tassen kochendes Wasser

Hirse mit kochendem/ heißen Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen,

2 Tassen Wasser zum kochen bringen und 1 Tasse (ausgespülte) Hirsekörner zugeben, aufkochen, geht schnell, übern Rand, (weil man immer einen zu kleinen Topf nimmt)
wenn es anfängt zu kochen einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen, damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, wenn das Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist, meist 5-7 min, Hitze ausstellen, Löffel raus, Deckel drauf, ausquellen lassen, oft reichen 10-15 min wird schön trocken und körnig weiß.

Auch bei größeren Mengen, bleibt die Kochzeit die gleiche..

Bitte erst nach dem kochen salzen.

Es gibt Hunderte von Kochrezepten, habe etliche getestet, dies ist für meine Zwecke am besten geeignet.

Freitag, 4. September 2009

Hans

Kerman Waffeln F Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei u Vegan



50 g Buchweizenkörner +
50 g Naturreis (Mittelkorn) +
50 g Hirse+
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
2 TI Vollrohrzucker ,
220 - 250 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.

Schön knusprig.

Fazit

Sind alle was geworden, alle knusprig, habe auch versucht sie früher raus zu nehmen, ging meist daneben, also Ausdauer + Zeitschaltwecker. Konnte mich auch nicht drauf verlassen, ob der Dampf alle war, es kam immer noch welcher, also auch „Gefühl“ ist dabei gefragt.

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

Veränderung

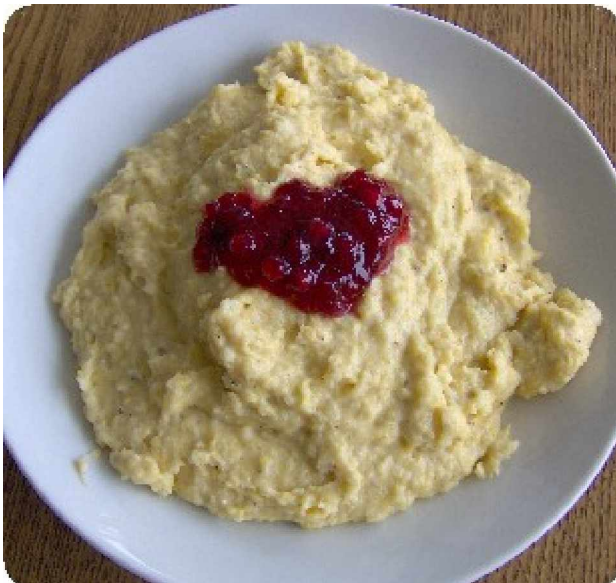
Vanille Zucker + Zucker entfiel, stattdessen
0,5 TI Salz
1 Prise Zucker ,

Donnerstag, 28. Januar 2010 Hans

Mais Käse Suppe M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2-3 Portionen



80 g Hirse
160 g Wasser

750 ml Milch

1 Prise Salz
1 Prise Zucker
220 g Mais grob gemahlen
0,5 TI Paprikagranulat mit gemahlen

100 g Gauda geraspelt

1 TI Salz
Preiselbeeren a d Glas

Hirse heiß ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 160 g kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen nach ca 6-12 min, je nach Hirseart, Wasser muss in der Hirse fast nicht mehr sichtbar sein, Hitze ausstellen und ca 10-12 min auf der noch heißen Platte ausquellen, Kochtopf ausspülen, Milch einfüllen, Prise Zucker u Salz beifügen, den Mais mit Paprikagranulat reinmahlen lassen, rührend 2 min aufkochen, Topf von der Hitze, gekochte Hirse und geraspelten Gauda zugeben, verrühren, abschmecken mit 1 TI Salz, die Suppe dickt sehr schnell nach, zur Not noch heiße Milch beifügen heiß, mit Preiselbeeren in der Mitte, servieren.

Eigenes Rezept Freitag, 19. Februar 2010 Hans

Milchsuppe Hirse F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Vegan

4 Portionen



2 Tasse/n Wasser

1 Tasse Hirse ca 150 g
warmes Wasser

1 l Sojadrink naturell
100 g Mais gem
1 Prise Salz
90 g Zucker
0,5 TI Vanillepulver

450 g Apfelmus, frisch

Hirse mit warmen Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, dann ins kochende Wasser geben, 1 x aufkochen, (Holzlöffel reinstellen, kocht dann nicht +über, Hitze sehr klein stellen, Deckel schließen, nach ca 6 min ausstellen, dann ist der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche, und ausquellen lassen.

In den kalten Sojadrink, Mais gem sowie die anderen trocknen Zutaten dazu, und Rührend ca 2-3 min kochen lassen.

Runter von der Hitze, die aufgelockerte Hirse begeben, verrühren, danach noch das Apfelmus, unterrühren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. August 2008 Hans60

Möhren Ingwer Suppe M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Personen



nur Suppe



mit Hirse

300 g Karotten
1 Stange Lauch, nur grün
1 Tomate
1 El Puderzucker
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
500 g Wasser
1 Apfel
40 g Ingwer gehackt
½ Tl Currypulver ohne Salz

200 g Schmand

1 TL Korianderkörner,
5 Pimentkörner
8 Pfefferkörner
1/2 TL Zimtsplitter

Zubereitung

Suppe:

Möhren raspeln,
Lauch nur das Grüne fein schneiden,
Tomate würfeln,

Puderzucker in einem großen Topf karamellisieren und das Gemüse ca die Hälfte des Ingwers dazu geben, unter Rühren etwas dünsten, gekörnte Gemüsebrühe dazu, dann mit dem Wasser ablöschen und 20 Minuten gerade so köcheln lassen (mit Deckel), den Apfel um den Griebsch rum raspeln, restlichen Ingwer und Curry (eher erst mal weniger) zu der Brühe geben. Die Gewürze mit dem Mörser zermahlen, die Suppe damit aromatisieren, runter von der Hitze, mit einem Pürrierstab, pürrieren, Schmand dazu, verrühren, servieren.

Als Hauptmahlzeit

160 g Hirse
320 g Wasser

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 320 g kochendes Wasser geben, Deckel schließen, Hitze 5 min auf kleinsten Stufe, dann ganz aus und noch ca 10 min auf der heißen Platte quellen lassen, ist dann fast weiß und trocken die Hirse, diese dann noch unter die Suppe geben, und verrühren, evtl nochmals erhitzen, aber NICHT mehr kochen.

Veränderung

Statt grün Porree , das Weiße oder 1 Zwiebel gehackt,
statt Schmand eben süße Sahne,
wer darf noch 1-2 Knoblauchzehen fein gehackt

eigenes Rezept Donnerstag, 30. April 2009 Hans

Möhren Quiche Usbekistan M F



Zutaten für 2 Portionen

500 g Möhre(n) und Kochwasser davon

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

150 ml Wasser, ca.

2 Wurzel/n Petersilie

je 3 EL Maiskörner, Naturreis, Hirse, Buchweizen, Soja, Amaranth,

8 Körner Pfeffer +

1 TL Senfkörner +

1 TL Kreuzkümmel +

1 Chilischote(n), rote, mahlen

400 g Frischkäse

1 EL Salz (Gewürzsalz)
Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Feta Ziege oder Schaf

1 EL Kartoffelmehl
Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt
Öl (Rapsöl)
etwas Paprika - Granulat

Möhren + Petersilienwurzeln klein gewürfelt mit Wasser + gekörnter Gemüsebrühe ca. 10 min kochen, fast weich. Abgießen, die Brühe aufheben, wird gebraucht.

Den Mais bis Chilischote zusammen mahlen, Frischkäse + Gewürzsalz untermischen, etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll einen geschlossenen Teig, (fast ein Kloß) ergeben.

Möhrenkochwasser + Feta mit einem Pürierstab pürieren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser aufgießen auf gut 600 ml + 1 El Kartoffelmehl verrühren.

Zwei Bratpfannen mit Rapsöl einfetten, den Teig teilen, auf dem Boden + Rand verteilen, nicht ganz an den oberen Rand, damit der Deckel noch passt. Die Möhren drauf verteilen. Die Feta - Soße drüber gießen .

Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt drüber geben.

Ganz wenig Paprikagranulat noch drüber streuen, für die Optik.

Deckel drauf, auf zwei kleine Kochplatten auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, (sonst eben auf Mittelstufen), ca. 50 min backen.

In den Pfannen servieren, hat den Vorteil, man braucht es nicht raus zu nehmen, und man kann sich da eine ganze Weile mit beschäftigen, weil es bis zum letzten Bissen sehr heiß ist. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

15.02.06 Hans60

Veränderung



Kreuzkümmel durch Schwarzkümmel ersetzt
Statt Petersilienwurzel ,
2 rote Paprikaschoten aber nicht mit gekocht

2 x 2 cm Ingwer klein gewürfelt

2 cm Ingwer klein gewürfelt, bei den Möhren mit gekocht.

Paprikaschoten sehr klein gewiegt, mit den gekochten Möhren + Ingwer mit mischen.

Hans

Dienstag, 9. Mai 2006

Paprika Hirse Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirse
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser

100 g Lauch
2 EI Öl

1 Pfund Paprikaschoten, Kleinwiegen

0,5 Pfund milder Schafskäse geraspelt

1 TI Paprikagranulat
1,5 TI Kräutersalz
3 cl Tamari (Sojasoße)
3 cl Madeira

Fett für zwei 1 L feuerfeste Schüsseln
120-200 g kochendes Wasser +
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, +
In 2 Tassen kochendem Wasser Hirse 1 x aufkochen, Hitze kleinstellen,
nach ca 12 min ausstellen, ausquellen lassen.
Lauch in Ringe schneiden + im heißen Öl kurz dünsten.
Die Paprikaschoten Kleinwiegen.
Gekochte Hirse , Lauch, Paprikaschoten, Käse Gewürze sowie Tamari +
Madeira vermischen.
In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, die gekörnte Brühe im
Wasser aufgelöst, über den Auflauf gießen, sollte ca 1-1,5 cm unter der
Oberfläche sein.
Deckel drauf , im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 50 min backen.

Pikante Mais Pfanne M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 20 cm Bratpfannen mit Deckel

3 Portionen



80 g ca 0,5 Tasse Hirse
160 g ca 1 Tasse Wasser
50 g Erdnüsse blanchiert gem
2 Chilischoten a d Glas, kleingeschnitten
100 g Naturreis gem
100 g Buchweizen mit gem
1 Dose Mais , 425er

200 g Magerquark

200 g Milch

0,25 Paprikagranulat
3 TI Kräutersalz zum abschmecken

Margarine zum ausfetten der Pfannen.

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse in 1 Tasse kochende Wasser, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen ca 4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse, Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen, alle anderen Zutaten bis Paprikagranulat vermischen und die fertige Hirse zusammen verrühren, mit Kräutersalz abschmecken, in zwei ausgefetteten 20 cm Bratpfannen verteilen, Deckel schließen, auf zwei kalte Kochplatten stellen bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 55 min backen, lässt sich der Kuchen in den Pfannen bewegen, eine gleichgroße Bratpfanne drüberstülpen, umdrehen, und nochmals bei geschlossenem Deckel ca 20 min backen.

Heiß servieren.

Eigenes Rezept, Sonntag, 15. März 2009 Hans

Reis Paprikauflauf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma
1 Tasse Naturreis

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten
2 Tassen TK Paprikastreifen
2 El TK 8 Kräutermischung
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml kochendes Wasser
1 TI Kurkuma
3 El Hefeflocken
3 El Hirse gem, oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem
1 Prise Salz + Zucker
1 TI Mostrich
2 El Balsamico Bianca

den Naturreis in das kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, ca 35 kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten, den Reis ca 1 Tasse in jede Form, drin verteilen, die TK Paprikastreifen drauf, da wiederum die Kräutermischung verteilen.

Die Gemüsebrühe mit kochendem Wasser übergießen + auflösen lassen, dann kommen noch 1 TI Kukurma, 3 El Hefeflocken, Salz + Zucker, gem Hirse oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem, 1 TI Mostrich + Balsamico rein, gut verrühren + über die Reis Paprikamischung geben. In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 35 min backen.

Dazu einen guten trocknen Rotwein...

Eignes Rezept, Samstag, 24. März 2007 Hans60

Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M

100 g Hirse (0,75 Tasse Hirse + 1,5 Ts Wasser)

150 ml ; Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

400 g Tomaten

200 g Champignons ohne Stiel

200 g Zwiebeln/ Lauch

1 Knoblauchzehe

1 El Getrockneter Oregano

100- 300 g Emmentaler Käse / mittelalter Gauda / Ziegenkäse
geraspelt

6 Körner Schwarzer Pfeffer gemörsert

Salz (Gewürzsalz , v Brecht)

1 kg Rotkohl/ Wirsingkohl

3 El Maiskeimöl

(100 g Creme fraiche)

1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 30 Minuten

Die Hirse in einem Haarsieb mit (0,5 l kochenden Wasser überspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Hirse in 1,5 Tasse, mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe kochendem Wasser geben. Vorsicht kocht über, Deckel drauf, Temperatur auf kleinste Stufe (0,5 von drei möglichen) + 12 min kochen, dann ausschalten, ca 10 min nachquellen lassen, bis alles Wasser weg. (ist dann schön trocken, die Hirse)

Die Tomaten häuten(kann , muss aber nicht) und würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Die Pilze putzen, Stiele entfernen, Gegebenfalls waschen und fein zerkleinern. Die Zwiebeln/Lauch und den Knoblauch schälen und hacken.

Die Tomaten, die Pilze, die Zwiebeln, den Knoblauch, den Oregano und dem Käse mit der gegarten Hirse vermischen.

Die Füllung mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die welken äußeren Blätter des Rot/Wirsingkohls ablösen. Den Kohl in das sprudelnde kochende Wasser legen und 5 - 6 Minuten kochen, bis sich je Portion 2 Blätter leicht ablösen lassen. Das Wasser aufheben.

Den Kohlkopf herausnehmen, auf die Arbeitsfläche legen und etwas abkühlen lassen. Die Blätter am Strunk mit einem kleinem Messer abschneiden, flach schneiden, (habe die Stiele noch mit 1 Steakholzhammer, geklopft) Je Portion 2 Blätter vorsichtig ablösen und die dicken Rippen flach schneiden.

Die (je Portion 1) größeren Blätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die kleineren darauf legen. Die Füllung auf den Blättern verteilen. Die Blätter an den Seiten über der Füllung nach innen falten. Die Blätter nun wie Rouladen aufrollen und mit Küchengarn (kann, muss nicht) umwickeln.

*)

Das Öl in einem breiten Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Bei einem Rezept für 4 Personen 1/8 l Kochwasser vom Kohl dazugießen, einmal aufkochen und die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten schmoren.

Den zerkleinerten Kohl um die Rouladen verteilen. Die Creme fraiche Darüber geben. Die Rouladen erneut aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in weiteren 10 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zerkleinern und über die Rouladen streuen.

Dazu passen Pellkartoffeln.

*) habe in 4 Jenaglasschüsseln, (a 0,75 l) je 2 ungebundene Krautwickel gelegt, ein wenig Kohlkochwasser, so das sie ca 1/3 hoch bedeckt waren, gegossen.

Sowie 1 Tomate (hatte sie vergessen) geviertelt , je ein Teil mit rein, sowie den Rest Ziegenkäse auch aufgeteilt.

Deckel drauf.

Bei 170°C Umluft, ohne vorheizen ca 50 min,

bei Normalhitze ca 20-30° mehr, dann mit vorheizen.

Den Rest Kohl , davon wird bei Rotkohl „ Februarsalat „
mit heißer Orangen-Vinaigrette
+ bei Wirsing, ach das weiß ich noch nicht so genau, mal sehen worauf ich
Lust habe.

+ weil der Ofen noch heiß ist wurde gleich
Dattelbiskuit Kuchen, gebacken

13.01.2005 Hans60

Tofu Hirse Bratlinge F Vegan

1 Portion



100 g Hirse (0,5 Tasse)
1,5 Tassen Wasser

200 g Tofu naturell
3 gehäufte El Mostrich (Senf)
2 El Buchweizen gem
1 El Kokosnuss geraspelt
Salz und Pfeffer
Öl zum braten

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.
Ins kochende Wasser (1,5 Tassen) geben, aufkochen, Hitze sehr
kleinstellen, Deckel drauf, nach ca 8 min Hitze ausstellen, ausquellen las-
sen , ca 10 min,
Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit Mostrich vermengen, sowie alle
anderen Zutaten dazu geben, vermischen, ca 8 Bratlinge draus formen, im
heißen Fett, legen, mit dem Pfannenwenden ein bisschen flach drücken
und auf Mittelhitze von beiden Seiten.

Passt zu vielen Möglichkeiten,

Tofu Hirse Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

16 Stück



160 g Hirse (1 Tasse)

2 Tassen Wasser

150 g TK Paprikastreifen

200 g Tofu naturell

0,5 TI Paprikagranulat

3 gehäufte El Mostrich (Senf)

4 El Buchweizen gem

3 El Kokosnuss geraspelt

4 cl Tamari

2 TI Salz und

10 Pfefferkörner gemörsert

Öl zum braten

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Ins kochende Wasser (1,5 Tassen) geben, aufkochen, Hitze sehr kleinstellen, Deckel drauf, nach ca 8 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen , ca 10 min,

Tofu mit einer Gabel zerdrücken mit Paprikagranulat in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, Wasser verdampfen,

TK Paprikastreifen kurz antauen und klein hacken, und mit Mostrich vermengen, sowie alle anderen Zutaten dazu geben, vermischen, mit nassen Händen ca 16 Bratlinge draus formen, im heißen Fett, legen, mit dem Pfannenwänden ein bisschen flach drücken und auf Mittelhitze von beiden Seiten, braten.

Schmeckt warm aber auch kalt

Wirsing Suppe F

Glutenfrei u Eifrei Kuhmilchfrei u Vegetarisch

3 - 4 Portionen



160 g Hirse (1 Tasse)

320 g Wasser (2 Tassen)

750 ml Wasser

1 El gekörnte Gemüsebrühe

1 Prise Salz und Zucker

500 g Wirsing

200 g Champignons

5 Pfefferkörner gemörsert

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

Preiselbeeren a d Glas evtl

160 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen, Hirse ist dann trocken und fast weiß,

750 ml Wasser mit 1 El gekörnte Gemüsebrühe, Pfeffer und 1 Prise Salz und Zucker, Wirsing und Pilze in Streifen schneiden (Küchenmaschine) und mit den in Stücke geschnittenen Käse in die Brühe geben, wenn Käse aufgelöst, runter von der Hitze mit einem elektr Pürrierstab pürieren, gekochte Hirse dazu, umrührend aufkochen, evtl noch Wasser zugeben, auf einem tiefen Suppenteller mit einem TL Preiselbeeren a d Glas in der Mitte servieren.

Veränderung

Statt Hirse Naturreis und oder
Statt Ziegenkäserolle, Limburger Käse.

Eigenes Rezept, Montag, 23. Februar 2009 Hans

Zucchini Hormud F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen
8 Stück Zucchini, ca 1 kg
Hefe - Flocken
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
125 g Linsen, rote
½ TL Majoran, getrockneten
1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt ODER
1 handvoll Porree, geschnitten

1 TL Margarine, ungehärtete o. Butter
1 Paprikaschote(n), rote/ gelbe, klein gewürfelt
Meersalz
Paprikapulver
4 Körner Pfeffer, gemörsert
Paprikapulver

250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.

1 Tasse/n Hirse
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
Fett, für die Formen

Zubereitung

Zucchini schälen, wer will, den oberen Deckel längs abschneiden, Kerne + Inneres entfernen + klein schneiden, beiseite stellen.

Zucchini eine halbe Min. in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen, mit Hefeflocken + Paprikapulver ausstreuen.

Zwiebel/Porree in Margarine andünsten, rote Linsen dazu, kurz mitdünsten.

250 ml heißes Wasser mit der gekörnten Brühe vermischen + Majoran dazu geben, Hitze runter schalten, knapp 10 min kochen, Wasser verdunstet, fertig, runter von Hitze.

Hirse in ein Haarsieb + mit kochendem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser/Brühe geben, aufkochen, Deckel rauf. Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, 12 min kochen, Hitze ausschalten + ausquellen, (knapp 10 min) ist dann schön trocken.

Zucchinideckel + Innerei + Paprikaschote vermischen, gemörserten Pfeffer + ein wenig Salz sowie die roten Linsen (sind jetzt gelb) vorsichtig unterheben + die Zucchini damit füllen.

4 Jenaglasschüssel o. ähnliche feuerfeste Formen ausfetten, die Böden der Formen mit Hirse bedecken, nicht zu dick. Je 2 Zucchini darauf, den Rest der Gemüsemasse drum rum verteilen.

Ca 500 ml Gemüsebrühe (Wasser + 0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe) auf alle 4 Formen verteilen. Den geraspelten Käse drauf streuen + mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen. Deckel drauf. In den kalten Backofen stellen, bei 200° C etwa 30 min, bissfest etwa 50 min, backen. Mit Umluft ca. 170 - 180° C etwa 30 min bissfest backen, etwa 50 min weich backen. Mit Petersilie bestreuen + in den Formen auf einem Teller servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
04.05.05 Hans60

Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans