

# Limburger Glutenfrei Eifrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

## 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

Auflauf.....	2
Backwaren.....	10
Diverses.....	13
Fisch.....	16
Fleisch.....	22

## Inhaltsverzeichnis nicht aktiv

Limburger Glutenfrei Eifrei.....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis nicht aktiv.....	1
Auflauf.....	2
Chicoree auf Polenta M F.....	2
Gemüseauflauf Nagajbaskij M F.....	4
Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen M F.....	6
Paprikaschoten gefüllt M F.....	7

Polenta Akjar F .....	9
Backwaren .....	10
Möhrenkuchen Petropavlovskij M F.....	10
Muffeins Limburger M F.....	11
Spritzgebäck VI Limburger M F .....	12
Diverses.....	13
Eine fiese schnelle Suppe M F.....	14
Kartoffel-Apple-Pfanne M F.....	14
Milch ( Mais ) Suppe M F .....	16
Fisch.....	16
Frutti di Mare Auflauf M F.....	16
Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F.....	18
Hier nun das Original Rezept .....	19
Kabeljaufilet im Chinakohlmantel .....	19
Kartoffel Thunfisch Auflauf M F.....	20
Limburger Käse Auflauf M F .....	21
Fleisch.....	22
( Limburger ) Hackbraten mit Quark II M F.....	22
Limburger Frikadelle mit Ingwerreis M F .....	24
Polenta Ciganak See M F .....	25

## Auflauf

Chicoree auf Polenta M F

Glutenfrei + Eifrei





## Polenta

500 ml Wasser

500 ml Milch

1 TI Salz

1 TI Vollrohrzucker

200 g Mais gem

1 TI Butter / ungehärtete Margarine

200 g Limburger käse 7 %

## Chicoree

Wasser

1 TI Frugola

500 g Chicoree

## Soße

4 El gehobelte Mandeln, angeröstet

250 ml Sahne / Milch

1 El pikante Edelhefe

5 Pfefferkörner gemörsert

70 g Ziegenkäse geraspelt

## Belag

70 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Drei 1 Liter feuerfeste Formen mit Deckel

Fett dafür

## Zubereitung

### Polenta

Wasser mit Milch, Zucker und Salz, 200 g Mais mahlen und miteinander verrühren, rührend aufkochen, Hitze reduzieren, Butter und kleingeschnittenen Limburger dazu geben, weiter rühren bis sich alles aufgelöst hat. Hitze ausstellen, Deckel schließen + ca 10 min quellen lassen.

Drei feuerfeste Schüsseln mit Fett einfetten, die Polenta reingießen, aufteilen.

### Chicoree

Chicoree vom Stiel das braune abschneiden und eine Runde Blätter entfernen, ins kochende Wasser mit Frugola legen, sollten gerade bedeckt sein und ca 10 min leise kochen lassen.

Wer nicht so, wie wir, das bittere vom Chicoree liebt, schneidet es eben ab.

Chicoree halbieren, mit der Schnittkante nach oben, in die Polenta drücken.

### Soße und Belag

250 ml Milch/Sahne mit Edelhefe und gemörserten Pfeffer rührend erhitzen, geröstete gehobelte Mandeln, geraspelten 70 g Ziegenkäse, zugeben, verrühren, sowie den gemahlene Naturreis zum andicken der Soße, abschmecken, zur Not noch mit Kräutersalz würzen.

Diese andickte Soße über den Chicoree geben, und mit dem restlichen 70 g geraspelten Ziegenkäse bedecken, mit Paprikagranulat leicht betreuen. Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35-40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 17. Dezember 2007 Hans60

### Gemüseauflauf Nagajbaskij M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept

2 Portionen



2 Ei Sonnenblumenkerne  
1 Ei Senfkörner  
0,5 TI Schwarzkümmel  
5 Pfefferkörner

250 g TK gemischtes Gemüse  
250 g Möhren fein raspelt

50 g Amaranth gem  
150 g Naturreis gem  
100 g Buchweizen gem  
1 TI Kurkuma  
1 TI Salz + Vollrohrzucker

200 g Limburger 40 %  
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Formen

100 g Gauda Mittelalt raspelt ca  
Paprikagranulat

2 Ei Sonnenblumenkerne, 1 Ei Senfkörner, 0,5 TI Schwarzkümmel+ 5 Pfefferkörner rösten und mahlen,  
50 g Amaranth gem +150 g Naturreis gem, +100 g Buchweizen gem + 1 TI Kurkuma +1 TI Salz + Vollrohrzucker alles zusammen vermischen,

Limburger zerteilen und mit ca 400 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser verrühren lassen, TK Gemüse + geraspelte Möhren dazu geben.

In zwei ausgefettete a 1 Liter feuerfeste Formen geben, glattstreichen, mit geraspelten Käse und Paprikagranulat bestreuen, in den vorgeheizten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 50-60 min backen.

Sonntag, 20. Mai 2007 Hans60

### Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen M F

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Bohnen, getrocknete schwarze

400 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Pfefferschote(n)

1 TL Thymian

1 Lorbeerblätter

3 Gewürznelken

400 g Kartoffeln

375 g Mozzarella

450 ml Sahne

Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Die schwarzen Bohnen 8 Stunden (oder über Nacht) in der Gemüsebrühe einweichen.

Die Bohnen dann mit der Zwiebel, Knoblauchzehe, Pfefferschote, Thymian, dem Lorbeerblatt und den Gewürznelken bei schwacher Hitze 1 1/2 Stunden kochen. Danach die überflüssige Brühe abgießen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln, anschließend in eine Auflaufform schichten. Mit den Bohnen und dem Mozzarella bedecken und mit der Sahne übergießen. Im Backofen bei 200 Grad 40 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
08.01.03 Christy

## Änderung

Pellkartoffeln statt rohe.

Die Hälfte mit Limburger und Mozzarella

Dienstag, 11. Dezember 2007

Hans60

Paprikaschoten gefüllt M F

Glutenfrei + Eifrei





1 Pfund Pellkartoffeln  
0,5 TI Kümmel  
Butter  
Salz  
Muskatnuss frisch gerieben

Evtl heiße Milch

3 Paprikaschoten  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 Pfund Quark 0,5 %  
3-4 EI TK 8 Kräutermischung  
1 TI Gewürzsalz evtl mehr  
1 Prise Vollrohrzucker

200 g Limburger 40 %

Butter zum ausfetten der feuerfesten Formen

Pellkartoffeln mit Kümmel weich kochen, abschrecken, pellen + Butter, Salz, Muskatnuss quetschen, evtl heiße Milch zugeben.

Von den Paprikaschoten, den Deckel kurz unter der Blüte abschneiden, das innere rausholen, + im kochendem Wasser bissfest kochen.

Die Deckel klein wiegen, mit Quark, Salz, Zucker + TK Kräutermischung, vermengen. In die fertig gekochten Paprikaschoten die Quarkmischung einfüllen.

In die eingefetteten Schüsseln eine kleine Schicht Quetschkartoffeln einfüllen, 1 oder 2 gefüllten Schoten reinstellen, drum rum, mit Kartoffelbrei ausfüllen, damit sie nicht umfallen, nicht bis zum Rand.

Dann wird auf den Kartoffelbrei noch den in Scheiben geschnittenen Limburger gelegt.

Jetzt einen Hohlraumdeckel oder einfach noch eine feuerfeste Schüssel, verkehrt rum draufstellen.

Im kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, falls die Schüsseln zu voll sind, kann es überkochen....

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

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

Samstag, 2. Juni 2007 Hans60

## Backwaren

Möhrenkuchen Petropavlovskij M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept



100 g Amaranth gem  
250 g Naturreis gem  
150 g Buchweizen gem  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Zucker  
1 TI Salz  
1 TI Kräutersalz  
1,5 Tüten Backpulver  
100 g Nüsse gem

1 TL Kurkuma

200 g Quark

200 g Limburger 40 %

400 g Möhren feingeraspelt

300 – 350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Blumenkohlrösschen

Amaranth, Reis, Buchweizen, Granulat, Zucker, Salz + Kräutersalz, Backpulver, Nüsse + Kurkuma, der Farbe wegen gut vermischen, Quark sowie den geteilten Limburger + die Möhren dazu + gut verrühren lassen, und langsam das Wasser dazu geben, sollte wie ein Rührteig werden.

In eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattstreichen, in die Mitte + fast außen ein paar ( bissfest ) Blumenkohlrösschen mit dem Kopf nach oben in den Teig abschließend, stecken.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 85 min backen, Nadelprobe.

Der Ring sollte gut 20 min noch dran bleiben, der Kuchen wird erst fest, wenn er abgekühlt ist.

Sonntag, 20. Mai 2007 Hans60

Muffeins Limburger M F

Glutenfrei + Eifrei





50 g Amaranth gem  
100 g Naturreis gem  
150 g Buchweizen gem

0,5 TL Paprikagranulat  
1 Tüte Backpulver  
1 TL Vollrohrzucker  
1 TL Salz

250 g Quark (Magerquark)

200 g Limburger 40 %

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Butter zum ausfetten des Muffeinsblech ( 12 Mulden )

### Zubereitung

Amaranth, Reis, Buchweizen, Paprikagranulat, Salz, Backpulver + Zucker gut vermischen, Quark + den in Stücke geschnittenen Käse sowie das Wasser zugeben + alles zu einem geschmeidigen Rührteig verrühren lassen.

Den Teig Esslöffelweise in die ausgefetteten Muffeinsmulden geben.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-45 min backen, Nadelprobe, ca 10 min in den Formen lassen , zum verfestigen, ein Küchenbrett drauflegen, und alles zusammen umdrehen, dann fallen sie nicht raus, dabei können sie sonst schnell auseinander gehen, denn richtig fest sind diese erst wenn sie abgekühlt sind.

Eigenes Rezept Samstag, 19. Mai 2007 Hans60

[Spritzgebäck VI](#) [Limburger](#) [M](#) [F](#)

Glutenfrei + Eifrei



100 g rote Linsen gem  
150 g Buchweizenkörner gem  
6 Pfefferkörner mit gem oder mörsern  
100 g Butter

100 g Limburger Käse 40 %

1 Prise Salz + Zucker  
1 TI Kräutersalz  
1 Knoblauchzehe  
80 – 150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Butter mit Limburger gut schaumig rühren lassen, die restlichen Zutaten außer das Wasser zugeben, + solange rühren lassen bis es ein geschlossener Kloß gebildet hat, erst dann das Wasser Tröpfchenweise zugeben, bis sich eine Rührteig ähnliche Teigmasse gebildet hat.

Diesen Teig in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.

Sollte der Ofen schon heiß sein, reichen 12-15 min .

Wird erst richtig fest nach dem abkühlen, noch warm kann es auseinander bröseln.

Eigenes Rezept , Sonntag, 31. Dezember 2006 Hans60

### Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

### Diverses

## Eine fiese schnelle Suppe M F

4 Portionen



2 Tass Natur Reis, in  
4 Tass Wasser kochen, ( evtl Vortag )

1 l Milch

3 Limburger

6 Pfefferkörner

0,5 l Milch warm machen , den in dicke Scheiben geschnittenen  
Limburger , rein, rühren, bis er sich fast auf gelöst hat, den Rest mit ei-  
nem elektrischen Rührstab.

Die restliche Milch, + den gekochten Reis dazu, sowie den gemörserten  
Pfeffer, bis kurz vorm kochen, rühren, geht schnell.

Heiß servieren.

Dazu / danach Salat der Saison

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. April 2005

Hans60

## Kartoffel-Apfel-Pfanne M F

Glutenfrei + Eifrei

2 Portionen



3 Kartoffeln 600 g  
3 Äpfel 450 g  
1 Zwiebel 80 g  
1 Knoblauchzehe  
200 g gekochter Naturreis  
5 Pfefferkörner gemörsert  
50 g Rosinen  
150 g Naturreis gem  
2 TI Kräutersalz

200 g Limburger 9 %

Bio Sesamsaat  
28 cm Bratpfanne mit Deckel  
Backpapier dafür

Kartoffeln, Äpfel und Zwiebel feinraspeln,  
Knoblauch fein hacken,  
Limburgerkäse kleinwürfeln,  
28 cm Bratpfanne mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten von Kartoffeln bis Limburger zusammen vermischen und in die mit Backpapier ausgelegte 28 cm Bratpfanne geben, glattstreichen, mit Bio Sesamsaat bestreuen, Deckel schließen.

Auf eine kalte Herdplatte setzen, auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen stellen, und ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 7. Januar 2008 Hans60

## Milch ( Mais ) Suppe M F

Glutenfrei + Eifrei



500 ml Milch

100 g Mais gem

200 g Limburger 40 %

1 Ei Butter

in die kalte Milch den Mais sowie den gewürfelten Limburger geben, rührend aufkochen lassen bis sich der Käse gelöst hat, kurz vorm kochen, die Hitze ausstellen. Deckel drauf + ca 10 min quellen lassen. Mit der 1 Ei Butter servieren, für einen guten Esser reicht auch für zwei, dann die Butter eben teilen.

Sonntag, 8. Oktober 2006 eigenes Rezept

## Fisch

### Frutti di Mare Auflauf M F

Glutenfrei / Eifrei



4 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
2 Tassen Buchweizen  
500 g Möhren  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 cl Balsamico Bianca  
2 cl Tamari ( Sojasoße )

450 g TK Frutti di Mare

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln  
Rapsöl  
500 g Ziegenkäse grob raspelt

600 g Limburger oder Mittelalt Gauda

Ca 200 ml gekörnte Gemüsebrühe  
Kurkuma / geraspelten Paprika

Wasser mit Kurkuma + gek. Gemüsebrühe zum kochen bringen, Buchweizen rein, nach dem erneuten aufkochen Hitze klein stellen, ca 20 min, wenn der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ausquellen lassen, wird schön trocken + körnig.

Möhren fein raspeln.

Lauchzwiebeln in kleine Ringe.

Möhren + Zwiebeln in eine große Schüssel geben, Balsamico , Tamari sowie den Fisch miteinander vermischen, durch ziehen lassen, bis der Buchweizen fertig.

Ca 200 ml Brühe aus gekörnter Gemüsebrühe herstellen

Buchweizen in die mit Rapsöl eingestrichenen 0,75 l feuerfeste Schüsseln verteilen. Gemüse- Fisch- Mischung drauf geben.

Gemüsebrühe soll ca 1 cm hoch in den Schüsseln stehen.

Mit geraspelten Ziegenkäse, zerläuft meist nicht.

Geraspelten Paprika oder Kurkuma auf den Käse streuseln.

Außer bei mit Limburger, empfiehlt es sich mit Deckel zu backen.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 40 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180/190°C.

Es sättigt ganz schön. Dazu gab es trockenen Rotwein.

Eigenes Rezept, Sonntag, 25. Juni 2006

Donnerstag, 12. Oktober 2006

## Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F

### als Auflauf

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei ohne den Zusatz



3 Tassen kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1 TI Kurkuma  
1,5 Tassen Buchweizenkörner

800 g Kabeljau

Salz  
Pfeffer

8-12 Chinakohlblätter  
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser

ca 60 g Möhren +  
ca 100 g Zucchini ohne Kerne +  
ca 80 g Sellerie  
1 TI Gewürzsalz

ca 400 ml Gemüsebrühe ( 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe )

Rapsöl  
4 feuerfeste 1 l Schüsseln

Die abgespülten Buchweizenkörner in das kochende mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + 1 TI Kurkuma Wasser geben. Nach wieder aufkochen, die Hitze klein stellen, Deckel drauf ca 20 min, ( außer den Buchweizen aus der Ukraine, der geht schneller ), wenn der Wasserspiegel innerhalb des Getreide ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist er trocken + körnig.

Möhren, Sellerie + Zucchini klein raspeln + mit 1 TI Gewürzsalz würzen oder mehr, Geschmacksache.

Die Chinakohlblätter, mit 0,5 l gekörnte Gemüsebrühe, ca 1 min blanchieren, in eine Siebe abtropfen lassen.

Buchweizenkörner auf vier 1 l feuerfeste eingefettete Schüsseln verteilen. 4 x 2 Chinakohlblätter ( je nach Größe ) nebeneinander, etwas überlappend legen, drauf den gewürzten Fisch, darauf das gewürzte Gemüse, + dann zusammen rollen, das Ende der Rolle, aufs Gesicht, auf den Buchweizen geben.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, das es ca 1-1,5 cm hoch in der Schüssel steht, Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C ca 30-50 min backen.

PS.

Da ich noch einige blanchierte Chinakohlblätter übrig hatte, wurden dies mit je 2 Scheiben Limburger belegt + eingerollt, + neben der Fischrolle gelegt.

[Hier nun das Original Rezept](#)

[Kabeljaufilet im Chinakohlmantel](#)

4 Personen

600 g Kabeljau

8 Blätter Chinakohl (80 g)

40 g Karotten

40 g Zucchini

8 g Margarine

80 - 120 g Fischsud

40 g Sellerie

**Gewürze:**

Dill

Pfeffer

Salz

Waschen Sie das Fischfilet, und tupfen Sie es mit einem Küchentuch trocken. Beträufeln Sie es nun mit Zitronensaft, und würzen Sie es nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Dill. Danach werden der Chinakohl geputzt und die Blätter 1 Minute in kochendem Salzwasser vorgegart. Die Karotten und den Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden, anschließend ebenfalls garen. Schlagen Sie das Fischfilet und das Gemüse in die Chinakohlblätter ein, und geben Sie das Ganze in eine gefettete flache Auflaufform. Etwas Fischsud, alternativ Gemüsebrühe zugießen. Zum Schluss den Fisch in einer geschlossenen Form im

Backofen bei ca. 175 °C etwa 15 Minuten garen.

## 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

### Limburger Käse Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Pfund Paprikaschoten

3 Pfund Quark 0,5 %

0,25 TI Paprikagranulat

0,5 Pfund Naturreis gem

12 Pfefferkörner gemörsert

3 cl Tamari ( Sojasoße )

2 TI Gewürzsalz

1 Pfund Limburger 40 %

0,75 Pfund geräucherte Forellenfilet, ODER

anderen geräucherten Fisch

1 frische Ananas ( mittelgroß )

5 TI Preiselbeerenkompott ( Glas )

1 feuerfeste Schüssel  
Butter zum einfetten der Form

( 26 cm Rundform +  
Backpapier dafür )

## Zubereitung

Paprikaschoten Kleinwiegen

Limburger würfeln.

Geräucherten Fisch in Mundgerechte Stücke schneiden.

Ananas schälen, ( Ananasschäler )

Von Paprikaschoten bis Gewürzsalz alle Zutaten gut vermengen,

Limburger + danach vorsichtig den Fisch unterheben.

In eine ausgebutterte feuerfeste Schüssel gießen,

( In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, habe keine  
solch große feuerfeste Schüssel), glattstreichen.

In die Mitte eine ganze Scheibe Ananas, da herum dann die restlichen hal-  
bierten Scheiben legen, + ein wenig in den Teig drücken.

Preiselbeeren in einem Rechteck um + in die Mitte der Ananas verteilen.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 65-75 min backen.

Zubereitung ca 60 min

Samstag, 11. November 2006, eigenes Rezept

## Fleisch

( Limburger ) Hackbraten mit Quark II M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Frühlingszwiebeln , oder 1 Zwiebel feingehackt  
650 g Rinderhack oder Halb und Halb

250 g Quark

400 g Limburger 40 %

5 EI ( 70 g ) Tomatenmark a d Tube  
0,5 TI Paprika gem ODER 1 TI Edelsüß  
Kräutersalz evtl Salz  
2 eingelegte Chilischoten, klein geschnitten  
4 Pfefferkörner gemörsert  
( 2 Eier wer mag )  
1 EI Mais grob gem oder Semmelmehl

Fett zum ausfetten einer feuerfesten Form

2- 3 Scheiben Speck

500 ml guten trockenen Spätburgunder, oder guten trockenen  
Rotwein

3 EI Tomatenmark  
3 TI gerebelten Basilikum oder frischen. Möglichst 2-3 h vorher einwei-  
chen.

feingehackte Zwiebeln, Hack, Quark in kleine Würfel geschnittenen Lim-  
burger, 2 EI Tomatenmark , Kräutersalz und gemörserten Pfeffer vermen-  
gen.

Mais gem auf die Arbeitsplatte streuen, den Fleischteig darauf geben, zu  
einem länglichen Stück formen, und in eine längliche ausgefettete feuer-  
feste Form ohne Deckel, und mit den Scheiben Speck gelegen.

Die Form ohne Deckel in den kalten Backofen stellen bei ca 200 - 210°C  
Umluft ca 60 min, Nachwärme 5 min,

den vermischten Rotwein mit Tomatenmark und Basilikum etwa 20 min  
vor Ende der Bratzeit um den Braten gießen.

Den garen Hackbraten in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten  
Platte anrichten, warm stellen.

Die Soße durch ein Sieb streichen, evtl nochmals mit den Gewürzen ab-  
schmecken, evtl etwas einkochen lassen, wer will kann noch die Soße mit  
in Rotwein eingeweichtes Kartoffelmehl, eindicken, zu dem Fleisch servie-  
ren.

Dazu passt.

Gemischtes Gemüse, Quetschkartoffeln, oder Klöße

Samstag, 9. Juni 2007, Hans60

Limburger Frikadelle mit Ingwerreis M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Naturreis  
2 Tassen Wasser  
30 g Ingwer kleingewiegt

200 g Rinderhack  
20 g Ingwer kleingewiegt

150 g Quark 0,5 %  
10 grüne Oliven mit Paprika, halbiert  
6 Pfefferkörner gemörsert

100 g Limburger 40 %, gewürfelt  
50 g Mais gem  
Butter zum ausbraten.

Soße:

200 ml trocknen Weißwein  
50 g Tomatenmark  
1 Prise Salz + Zucker

Reis + Ingwer im Wasser ca 35 min kochen + 10 min quellen lassen.

Von Rinderhack bis Mais gem alle Zutaten zusammen vermengen,

in der heißen Butter vier handtellergroße Frikadellen braten.

Für die einfache Soße , guten trockenen Weißwein mit Tomatenmark ca 5 min kochen lassen.

Eigenes Rezept Freitag, 29. Dezember 2006 Hans60

## Polenta Ciganak See M F



125 g Schinkenspeck gewürfelt

1/2 Bund Frühlingszwiebeln,

200 g Limburger / 125 g Mozzarella,

1 l Milch / Wasser

250 g Mais gem

0.5 l gekörnte Gemüsebrühe

2 El Butter, evtl

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Mit den Schinkenspeck Frühlingszwiebeln in einer Pfanne ohne Fett anbraten lassen.

Gem. Mais in die kalte Milch einrühren, gekörnte Gemüsebrühe, Limburger oder Mozzarella in kleine Würfel schneiden + dazu geben, Rührend wenigstens 2 min kochen + auf der ausgeschalteten Hitze ca 10 min quellen

Die Zwiebel-Speckmasse unterheben.

Die Masse in drei 0,75 oder 1 l ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben.

Wer will kann überall noch 1 Kl Butter draufgeben, Deckel drauf.

+ im kalten Backofen bei ca 160°C ca 30-40 min backen.

Dienstag, 29. August 2006, eigenes Rezept Hans60

Zusammen gestellt, Montag, 1. Dezember 2008

Hans

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