

## Mais Diverses **Glutenfrei Eifrei**

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hier nur Vegetarisch

### 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, das Original.

### Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Mais Diverses <b>Glutenfrei Eifrei</b> ..... | 1  |
| Hinweis I .....                              | 1  |
| Bitte bedenkt .....                          | 1  |
| Hinweis <b>Margarine</b> .....               | 1  |
| Inhaltsverzeichnis .....                     | 1  |
| <b>Diverses</b> .....                        | 2  |
| Apfel Grieß Klößchen M F .....               | 2  |
| Blechkuchen mit Lauch M F .....              | 3  |
| Chicoree auf Maisbrei M F .....              | 5  |
| Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F .....      | 7  |
| Gemüsepolenta M F .....                      | 9  |
| Helva o Halvah Kriegskämpfer M F .....       | 10 |
| Kartoffel Bratlinge II F Vegan .....         | 11 |
| Käsepolenta Balkas M F .....                 | 12 |

|  |   |       |    |
|--|---|-------|----|
| Kokoscreme Kuchen VII scharf u süß u sauer | F | Vegan | 13 |
| Mais mit Mandeln + Polenta mit Mandeln     | M | F     | 14 |
| Maissuppe Andrejevka                       | M | F     | 16 |
| Milch ( Gries ) Suppe                      | M | F     | 17 |
| Milch ( Mais ) Suppe                       | M | F     | 18 |
| Milch ( Mais ) Suppe Schokolade            | F | Vegan | 18 |
| Milchsuppe Hirse                           | F | Vegan | 19 |
| Paprika Polenta mit Gorgonzola             | M | F     | 20 |
| Petersilienwurzel mit Käsesoße             | F |       | 22 |
| Petersilienwurzeln mit Käsesoße & Klöße    | M |       | 22 |
| Pikante Quarkklößchen                      | M | F     | 24 |
| Rote Linsen mit Naturreis                  | F | Vegan | 25 |
| Sauer scharf Süß                           | F | Vegan | 26 |
| Schokoladencreme                           | M | F     | 27 |
| Hinweis                                    | M |       | 28 |
| Hinweis Sojasoße                           |   |       | 28 |
| Hinweis Curry                              |   |       | 28 |
| Hinweis Tomatenketchup                     |   |       | 29 |
| Hinweis                                    | F |       | 29 |
| Hinweis                                    |   |       | 29 |

## Diverses

### Apfel Grieß Klößchen M F

Glutenfrei u Eifrei



750 ml Milch

50 g Butter

Salz

250 g Maisgrieß

60 g Mais gem  
80 g Rosinen  
2 säuerliche grüne Äpfel  
500 ml Holunderbeersaft  
80 g Zucker  
1 Zitrone

Milch, Butter und Salz aufkochen, Grieß einrühren und unter Rühren etwa 8 bis 10 Minuten bei leichter Hitze quellen lassen. In den etwas abgekühlten Grieß die Eier nacheinander einrühren. Äpfel mit Schale grob raffeln und die Hälfte davon mit den Rosinen unter den Grieß rühren. Mit einem nassen Teelöffel Klößchen abstechen und in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Nach 3 bis 4 Minuten steigen sie an die Oberfläche und sind gar.

Holunderbeersaft mit einem halben Liter Wasser, Zucker und dünn abgeschälter Zitronenschale aufkochen. Schale dann entfernen, Zitronensaft und restlichen Apfel unterrühren und die Klöße in der Suppe servieren.

Sonntag, 2. Dezember 2007 Hans60

[Blechkuchen mit Lauch](#) M F

Glutenfrei + Eifrei



roh



450 g Mais gem  
1 Tüte Trockenhefe  
450-500 ml Wasser  
5 El Olivenöl  
1 Prise Zucker  
1 Prise Salz ( ist zu wenig , 1 TL sollte es schon sein )  
1,2 kg Lauch ca  
2 El Senfkörner  
Muskatnuss gerieben  
5 Pfefferkörner gemörsert  
2 El Hefeflocken  
1 Prise Zucker

200 g süße Sahne +

2 El Quark 0,5 % +

100 ml Milch ODER

400 g saure Sahne

100 g Gauda geraspelt

ca 100 g Gauda Mittelalt

Mais mit Trockenhefe, Salz und Zucker vermischen und mit Wasser gut verrühren lassen, dann erst das Öl zugeben.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und ca 40-60 min bei warmer Zimmertemperatur stehen lassen, bei dieser eher Rührteig ähnliche Masse ist das gehen nicht so enorm, falls überhaupt.

Lauch, auch das grüne in ca 2-3 cm breite Ringe schneiden, in kochendem Wasser 2-10 min blanchieren/ kochen lassen. Abgießen, mit Senfkörner mischen, Muskatnuss, Pfeffer Hefeflocken und Zucker abschmecken, ( auch hier wäre Salz angebracht ).

Süße Sahne, Quark & Milch mit geraspelten Gauda vermischen und unter den Lauch mischen, oder eben die saure Sahne nehmen + mit dem Gauda vermischen.

Die Masse auf den Teig verteilen, und mit den 100 g Mittelalten Gauda bestreuen.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 40 min backen.

### Chicoree auf Maisbrei 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 EI gehobelte Mandeln, angeröstet

### 250 ml Sahne / Milch

1 EI 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 Nurreis 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

## Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F

Glutenfrei Eifrei u Kuh Milchfrei



1- 1,5 Pfannkuchen Rezept  
z.B. I oder II, oder andere

Füllung:

150 g TK Mais Paprikagemisch  
2 El ungehärtete Margarine

150 g Schafs- oder Ziegenkäsefeta  
ungehärtete Margarine für die Formen

#### Soße:

500 g rote Paprikaschoten mit einigen Kernen  
2 El ungehärtete Margarine, laktosefrei  
1 Knoblauchzehe  
250 ml guten Wein  
1 Schuss Balsamico Bianca  
1 TI Gewürzsalz

#### Zubereitung:

TK Mais Paprikagemisch in 2 El Butter dünsten/auftauen +  
Schafs- oder Ziegenkäsefeta mit einer Gabel zerdrücken +  
Zusammen mischen.

Drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine / Butter aus-  
fetten.

Ca 1 El davon auf einen Pfannkuchen, am Anfang legen, zusammen rollen,  
das letzte Ende nach unten aufs Gesicht legen, es passen drei bis vier in  
jede Form.

#### Soße Zubereitung:

Paprikaschoten in Stücke schneiden, einige Kerne drin lassen, mit 2 El  
Butter andünsten, mit Wein ablöschen, Gewürzsalz + 1 Schuss Balsamico  
Bianca dazu geben, + ca 20 min dünsten lassen. Mit einem elektrischen  
Pürierstab zerkleinern + mit Salz + Essig abschmecken, evtl noch Wein  
zugeben, falls die Soßenmenge nicht reicht, sieht Mann / Frau.

Die Soße über die gerollten Pfannkuchen gießen.

Deckel drauf + ab in den kalten Backofen, ganz unten die Fettpfanne rein,  
falls es aus/überläuft, lässt sich besser reinigen, bei 160°C Umluft ca 35-  
50 min backen, je nachdem ob die Pfannkuchen noch warm waren/sind.

Veränderung: bevor oder nach Zugabe der Soße noch 1-2 Scheiben  
Schafs- oder Ziegenkäse drauf legen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. September 2006 Max&Bella

## Gemüsepolenta M F

Glutenfrei + Eifrei



60 g frische Walnüsse geröstet + gehackt  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
200 g TK Lauch  
100 g TK Mais + Paprikaschotenwürfel

500 ml Milch o Wasser  
140 g Mais gem  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 x 50 g Gauda Mittelalt oder Ziegenkäse geraspelt

1 El pikante Edelhefe / Flocken  
0,25 Mango  
Kräutersalz

Fett für 2 feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Frische Walnüsse in einem Topf kurz rösten, entfernen, den Topf mit Wasser ablöschen, sollte etwas Wasser drin bleiben, 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe auflösen, TK Gemüse zugeben, und so lange dünsten bis Brühe aufgesogen, Gemüse entnehmen, mit den Nüssen vermischen, diese Masse dann teilen, beiseitestellen.

Den gemahlene(n) Mais in die kalte Milch/Wasser einrühren, 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe dazu und rührend ca 5 min kochen lassen, Vorsicht blubbert, Hitze ausstellen, Deckel drauf, ca 10 min quellen lassen.

Zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel ein bzw ausfetten.  
Den gekochten Mais teilen, die erste Hälfte in eine eingefettete Schüssel geben, glattstreichen,  
einen Teil des Gemüse/Walnüsse mit 50 g Käse vermischen und auf den gekochten Mais geben darauf dann den restlichen Käse verteilen,  
wenn es Ziegenkäse ist, unbedingt den Deckel schließen, der trocknet sonst aus.

Den Rest Mais mit dem Gemüse/Walnüsse, in Würfel geschnittenen Mango und der pikanten Hefeflocken vermischen und in die eingefettete Schüssel geben , glattstreichen, Deckel schließen.

Beide Schüsseln in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudeln.

Vor dem servieren noch mit Kräutersalz bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 29. September 2007 Hans60

Helva o Halvah Kriegskämpfer M F

Glutenfrei u Eifrei



Zutaten für 1 Portionen  
200 g Butter o Margarine  
250 g Mais gem ,  
300 g Vollrohrrohrzucker,  
200 g gehobelte Mandeln

1000 ml Milch

### Zubereitung

Butter zergehen lassen, Mais gem und gehobelte Mandeln dazugeben, ständig umrühren, etwa 10 Minuten goldbraun dünsten. Milch in einem anderen Topf auf den Herd stellen; nachdem es kocht, Zucker zugeben

und schmelzen lassen. Während die Zucker enthaltende Milch nach und nach dem gerösteten Mehl beigegeben wird, das Mehl ständig umrühren. Bemerkungen: Es ist eine der Süßspeisen aus Edirne. Man bereitet sie an speziellen Tagen, die "Helva- Unterhaltungen" genannt werden, zu und isst sie zusammen.

Hans

## Kartoffel Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



1 Kartoffel, roh, ca 300 g  
50 g Zwiebel  
100 g TK Paprikastreifen  
Öl  
0,5 TI Paprikagranulat  
100 g Erdnüsse blanchiert u gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
2 El Sonnenblumenkerne, ganz  
50 g Mais gemahlen  
Fett zum braten

Zwiebel fein würfeln, im heißen Öl kurz braten in eine Schüssel mit den anderen Zutaten bis einschließlich Mais gemahlen, vermischen, es bleibt sehr weich der Teig, Bratlinge formen, und im heißen Fett von beiden Seiten auf reduzierter Hitze braten.

sehr sättigend

Eigenes Rezept Mittwoch 23.Dezember 2009 Hans

Käsepolenta Balkas M F

Laktosefrei



500 ml Laktose freie Milch oder Sojadrink naturell

125 g Mais gem

2 x 100 g Ziegenkäse 50 %

1 Prise Vollrohrzucker

2 TI Gewürzsalz

ungehärtete Margarine

Paprikagranulat

in die kalte Milch 125 g gem Mais einrühren.

Dazu in Brocken 100 g Ziegenkäse, Zucker + Salz .

Rührend aufkochen, bis sich der Käse aufgelöst hat, ca 10 min quellen lassen.

In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, mit 100 g geraspelten Käse + Paprikagranulat bestreuen. Deckel drauf + für ca 30 min im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft backen, es soll perlen.

Samstag, 2. September 2006 eigenes Rezept Hans60

## Kokoscreme Kuchen VII scharf u süß u sauer F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

26 cm Ø Ringform mit Backpapier

8 Stück



### Mürbeteig:

100 g Mais gem  
100 g Naturreis gem  
100 g ungehärtete Margarine, laktosefrei  
1 Prise Salz u Zucker  
4 El Wasser  
1 TI hellen Essig

### Füllung

2 rote eingelegte Chilischoten  
4 cl Tamari ( Sojasoße )  
4 cl Balsamico de Modena  
400 g Tofu naturell  
500 ml trockenen Weißwein ( 12,5 % ) ca  
200 g Kokosnuss geraspelt  
Bund Frühlingszwiebel nur das Grüne

1 TI Curry ohne Salz  
0,5 TI Chilipulver  
150 g Naturreis gem  
1 Scheibe Ananas klein gewürfelt  
1 Kiwi klein gewürfelt  
100 g Banane klein gewürfelt,  
Bio Sesam u  
Leinensaat

Für den Mürbeteig, aus den angegebenen Zutaten gut verrühren lassen, 26 cm Ring- Springform mit Backpapier ganz ausfüllen, den Boden sowie mit Backpapier raus nehmen, den Teig auf rauf legen, noch eine Lage Backpapier drauf, mit dem Nudelholz gleichmäßig verteilen, auch über den Rand hinaus, alle 4 Teile wieder in die Form legen, gut anpassen, und alles in den Kühlschrank, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Chilischoten, Tofu, Salz, Balsamico, Tamari sowie Weißwein in einen Mixer gut cremig schlagen lassen, umfüllen in die Rührschüssel, Zucker, Kokosraspel, das kleingeschnittene Frühlingszwiebelgrün, Curry, Chili, Ananas und Kiwi, 150 g Naturreis gem, sowie den Weißwein, ein wenig zurück halten, vielleicht wird es nicht gebraucht, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, die kleingeschnittene Banane mit einem Holzlöffel vorsichtig unter heben. Die obere Lage Backpapier entfernen und die Füllung drauf gießen, Schüssel hin u her bewegen, damit der Teig überall hin läuft und glatt wird, Sesam u Leinensaat vermischen, auf der Oberfläche verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C 100 –120 min backen, fest wird er erst, nach dem erkalten, dann auch erst Backpapier entfernen

eigenes Rezept Samstag, 14. Juni 2008 Hans60

[Mais mit Mandeln + Polenta mit Mandeln](#) M F  
glutenfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen

Mais mit Mandeln:

80 g Butter

1,5 Liter Milch

0,5 TL Meersalz

400 g Mais, frisch gemahlen

2 EL Honig

80 g Mandel(n), frisch gemahlen

Maisgrieß (Polenta) mit Mandeln :

80 g Butter

750 ml Wasser

0,5 TL Meersalz

200 g Maisgrieß (Polenta)

2 EL Honig

1 TL Zimt - Butter

80 g Mandel(n), gehobelt

Früchte (Trockenfrüchte)

Sahne

## Zubereitung

### Mais mit Mandeln:

Mandeln gemahlen + trocken geröstet bis es leicht duftet.

Butter in einem Topf flüssig gemacht. Topf von der Hitze, Honig + Salz + Mandeln eingerührt, Milch dazu, gut vermischen, nun den frisch gemahlene(n) Mais einrieseln + dabei gleich klumpenfrei umrühren, Topf wieder auf die Hitze, rühren bis zum Kochen, Hitze ausstellen, weiterrühren, solange wie möglich, falls es zu stark blubbert, Deckel drauf, ausquellen lassen. Bei uns gab es darauf frisch gekochte Äpfel.

### Polenta mit Mandeln:

Butter mit Wasser und Meersalz zum Kochen bringen. Polenta einstreuen, unter Rühren mehrfach aufkochen und anschließend ohne Hitze 15 Min. nachquellen lassen. Honig und Zimt unterrühren und die Masse in eine gefettete Auflaufform geben. Butterflocken aufsetzen und die gehobelten Mandeln darüber streuen. Bei 200 °C ca. 20 Min. goldbraun backen. Köstlich zu Trockenfrüchten und Sahne nach Belieben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
11.03.06 Hans60

Dienstag, 27. November 2007

### Maissuppe Andrejevka M F

Glutenfrei + Eifrei  
2 Portionen



350 g TK Mais  
300 g TK Paprikastreifen  
250 ml Wasser

750 ml Milch  
250 ml Wasser

180 g Mais gem  
8 Pfefferkörner mit gem  
1 TI Vollrohrzucker  
1 TI Kräutersalz  
0,5 TI Gemüse Hefebrühe

TK Mais + TK Paprika mit ca 250 ml Wasser aufkochen, wenn's verkocht, runter von der Hitze.

750 ml Milch + 250 ml Wasser in einen mit Wasser ausgespülten Kochtopf vermischen, Zucker, Kräutersalz u Hefebrühe begeben, 180 g Mais in den

Kochtopf rein mahlen, verrühren, Mais + Paprikagemüse zugeben, rührend 3-5 min aufkochen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 8. Juli 2007 Hans60

### Veränderung

2 Tass gekochten Naturreis, ( roh ca 160 g )

so reicht es für gut 3 Portionen

Donnerstag, 17. April 2008 Hans60

### Milch ( Gries ) Suppe M F



### 750 ml Milch

140 g Mais gem

( bei 1 l Milch 160 g Mais gem )

2- 4 El Vollrohrrohrzucker ODER

2- 4 TI flüssigen Stevia

1 Prise Salz

1 Msp Bourbon Vanille Pulver

### 1 El Butter

in die kalte Milch alle Zutaten einrühren, außer den Klacks Butter, rührend 2 min aufkochen. Deckel drauf + ca 10 min quellen lassen, fertig, beim servieren den Klacks Butter drauf geben.

Hinweis: geht auch mit Wasser / Saft .

### Veränderung I :

In die Milch noch 40 g bittere Schokolade 70 % oder mehr Kakaoanteil.

+ wenn es nicht mehr kocht , 2- 4 cl Rum 54 % zugeben.  
Oder nach dem servieren, Eierlikör drüber gießen.

Hinweis:

bei 1 l Milch 160 g Mais gem.

Hans60 Mittwoch, 12. Juli 2006

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

Milch ( Mais ) Suppe Schokolade F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



500 ml Sojamilch  
50 g Mais gem  
1 Prise Salz  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
50 g bittere Schokolade ab 70 %  
1-2 El Zuckerrübensirup

in die kalte Milch, Mais, Salz + Vanille einrühren, Rührend ca 120 – 180 sek kochen lassen.

Den Topf von der Hitze, die zerbröckelte Schokolade + 1 El Honig einrühren + auflösen.

Vor dem servieren, noch 1 El Zuckerrübensirup + oder ungehärtete Margarine, Butter wer darf, in die Mitte geben.

Eigenes Rezept Dienstag, 16. Januar 2007 Hans60

[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 beigeben, verrühren, danach noch das Apfelmus, unterrühren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. August 2008 Hans60

## Paprika Polenta mit Gorgonzola M F

Glutenfrei + Eifrei

3 Portionen





500 ml Wasser

500 ml Milch

1 TI Salz

1 TI Vollrohrzucker

200 g Mais gem

1 TI Butter o ungehärtete Margarine

200 g Limburgerkäse 7 %

400 g TK Paprikastreifen

200 g Gorgonzola

ungehärtete Margarine o Butter zum einfetten

3 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

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.

400 g TK Paprikastreifen bissfest garen.

3 ein Liter feuerfeste Schüssel ausfetten,

gegarte Paprikastreifen verteilen auf die drei Schüsseln, sollte noch soviel übrig bleiben, um oben auf der Polenta einige Streifen mit zu verzieren.

Polenta über den Paprika gießen, die übriggebliebenen Paprikastreifen drauf legen,

da wiederum den in Streifen geschnittenen Gorgonzola, Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30 min backen, sollte gut sprudeln.

Eigenes Rezept , Donnerstag, 3. Januar 2008 Hans60

## Petersilienwurzel mit Käsesoße F



Heute ein ganzes Essen

Ist nicht so einfach alles in der richtigen Reihenfolge auf zu schreiben.  
Weil Mann/Frau vieles gleichzeitig macht.

1. den Maisgrieß kochen.
2. Die Petersilienwurzeln schälen.
3. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
4. Kartoffeln reiben + abtropfen lassen
5. Maisgrieß mit Kartoffeln vermischen.  
Probekloß.
5. Die Petersilienwurzeln aufkochen.  
Klöße ins Wasser.  
Die Petersilienwurzeln raus aus dem Wasser.  
Soße bereiten.  
Servieren.

## Petersilienwurzeln mit Käsesoße & Klöße M

3 Personen

Zutaten + Zubereitung Klöße

100 g Mais gem. (grob als Grieß),  
500 ml Milch mit  
2 TL Salz zum Kochen gebracht,

Topf von der Hitze, Maisgrieß eingerührt, Topf wieder auf die mittlerweile ausgeschaltete Hitze, + Deckel drauf, quellen lassen.

1,5 kg Kartoffeln ,  
in elektrischer Küchenmaschine gerieben,

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

In ein ausgespültes rechteckiges Leinentuch die Kartoffelmasse rein, zwei Ecken quer über Kreuz zusammen + einen Knoten bilden, einen Holzlöffel

drauf, die beiden anderen Ecken auch zusammen kneten, am Holzlöffel drehen, damit Wasser ausdrücken, über der Schüssel wo der Teig nachher bereitet wird.

Kartoffelwasser vorsichtig abgießen, die Stärke drin lassen,

die ausgedrückten Kartoffeln + den fertigen Maisgrieß dazu , vermischen.

Kleine Klöße, ich nehme einen gut gehäuften El, Masse, in feuchte bis nasse Hände , forme einen Kloß,

Einen Probekloß vorsichtig ins kochende Salzwasser geben, fällt er auseinander, Kartoffelmehl untermischen.

Nehme immer einen 6 l Schnellkochtopf ca mit 4 l, ohne Deckel natürlich  
Ins Wasser noch Salz .

Die Hälfte der Masse geht meist als Klöße rein, einlegen + auf Stufe 4 von 12 Stufen leise kochen lassen, schwimmen sie an der Oberflächen, noch 2- 4 min , dann sind sie fertig. Die restlichen Klöße formen + einlegen. Raus auf eine Seihe, dann auf die Teller.

### Zutaten Gemüse + Zubereitung

18 Petersilienwurzeln ca 500- 600 g

2 Lorbeerblätter

0,5 l gekörnte Gemüsebrühe

Wasser

Petersilienwurzeln knapp mit Wasser bedecken, Lorbeerblätter + gekörnte Gemüsebrühe zugeben, Deckel drauf , weich kochen, ging sehr schnell, 10 -20 min.

Wurzeln entfernen, warm halten.

In die Brühe, die dann zur Soße wird

### Zutaten Soße

400 g Ziegenrolle reif, ODER z.B.

ELS Winzerkäse Frz. Weichkäse, ODER

Anderen kräftigen Käse

Den Käse mit einem elektrischen Pürierstab, in der Brühe, pürieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 26. Oktober 2005

die Klöße sind nach einem sehr alten Rezept

1,5 kg rohe Kartoffeln werden in Wasser gerieben, in einen Beutel gegossen + trocken ausgepresst. Die im Wasser sich absetzende Stärke wird den Kartoffeln wieder zugeführt.

100 g Grieß o. Mehl wird in 500 ml Milch zu einem Brei gekocht, Semmelwürfel werden in 40 g Butter geröstet, mit Salz zusammen heiß über die geriebenen Kartoffeln gegossen. Beides vermengen, dann formt man Klöße aus der Masse. Kocht sie 25 min in Salzwasser...

### PS:

Habe diese Klöße nun schon des öfteren gemacht, brauchte nur beim 1. x zusätzliches Kartoffelmehl, weil ich sie einfach nicht genug ausgedrückt hatte, aber durch das zusätzliche Mehl geht natürlich auch viel vom kräftigen eigenen Geschmack der Kartoffeln flöten.

Also, würde sagen , habe ca 1 h gebraucht, für alles, inklusive aufräumen. ohne essen natürlich.

Habe ausnahmsweise einen süßen Likörwein dazu gehabt.

### Pikante Quarkklößchen M F

Glutenfrei u Eifrei



Zutaten für 3 Portionen

500 g Magerquark

125 g Mais gem ( Grieß ähnlich )

30 g Speisestärke

2 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Quark mit dem Grieß, der Speisestärke, dem Zitronensaft mischen, salzen und pfeffern. Alles gut miteinander verrühren. Ca. 30 Minuten quellen lassen.

Aus der Quarkmasse kleine Klößchen formen.

Salzwasser zum Kochen bringen, Hitze runterstellen, die Klößchen vorsichtig in das kochende Wasser einlegen, und die Klößchen bei schwacher Hitze ca. 10 bis 20 min gar werden lassen.

Mit einer Schöpfkelle vorsichtig herausnehmen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minute

Sonntag, 11. Februar 2007 Hans60

### Rote Linsen mit Naturreis F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

3 Portionen ca



1 Tasse, ca 170 g Naturreis  
2 Tassen Wasser  
0,5 TI Zimt gem  
0,5 TI Koriander gemörsert  
1 TI Thymian

1 Tasse, ca 170 g rote Linsen ( trockene )  
2 EI Öl  
700 ml Wasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Salz

Den Reis mit Zimt, Koriander und Thymian in 2 Tassen Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, Deckel schließen, nach ca 35 min Hitze ausstellen und ca 10 quellen lassen.

1 Tasse rote Linsen waschen, abtropfen, in ca 2 El heißem Öl ( Kochtopf ) geben, braten, bis sie die rote Farbe verloren haben, sind dann gelb, mit ca 300 ml Wasser abschrecken, einkochen lassen, dann die Linsen bissfest, nun das übrige Wasser mit Gemüsebrühe dazu aufkochen, den gekochten Reis zugeben, mit Salz abschmecken.

Samstag, 24. Januar 2009 Hans60

### Sauer scharf Süß F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei  
3 Portionen



1 Tasse Naturreis ca 140 g  
2 Tassen Wasser  
150 g gemischtes TK Gemüse, ( z B Blumenkohl, Brokkoli, Möhren)  
50 g TK Mais  
2 Stangen Frühlingszwiebeln  
3 cm frischen Ingwer  
300 g roten Paprika  
1 frische rote Chilischote nicht zu klein  
2 Tomaten ca 150 g  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
ca 100 ml Wasser, wenn im Wok  
ca 2 El Öl  
6 El Balsamico Bianca  
4 El Tamari  
2 El Voll Rohrzucker  
8 Pfefferkörner gemörsert

Reis in kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, + ca 35 min garen , aus stellen die Wärme , + auf der Platte ausquellen lassen, (koche den Reis meist während des Frühstücks ).

In einen hohen Topf ca 100 ml Wasser geben, aufkochen, gekörnte Gemüsebrühe dazu, das kleingeschnittene + TK Gemüse zugeben+ Zucker , Essig + Tamari gemörserten Pfeffer, Hitze reduzieren, ca 10-15 min bissfest dünsten, je nach eigenen Geschmack. Den gelockerten Reis reingeben, 1 x umrühren + ca 5 min heiß werden lassen.

Eigenes Rezept ,Sonntag, 28. August 2005

### Veränderung :

Anstelle Frühlingszwiebeln, 0,5 Stange Lauch.  
Die Sojasoße begeben nachdem der Topf von der Hitze genommen wird.

Sonntag, 24. Juni 2007 Hans60

### Schokoladencreme M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Ei Rosinen  
1 Apfelsine 2 Ei Saft davon oder Rum 54 %  
60 g Mais gem ODER  
80 g anderes Getreide gem  
1 Prise Salz  
300 ml Wasser  
50 g Mandeln

### 8 Ei Milch

3 Ei Honig  
4 TI Kakao schwach entölt  
0,25 TI Zimt gem  
0,5 TI Bourbon Vanillepulver

## 200 ml süße Sahne

Rosinen grob zerschneiden und mit Apfelsinensaft abgedeckt ziehen lassen.

Inzwischen das Mehl/Salz mit dem Wasser verrühren und bei ständiger Mittelhitze zu einem dicken Brei kochen.

Von der Hitze nehmen.

Die Mandeln mittelgrob hacken.

Honig, Mandeln, Milch, Kakao , Gewürze + Rosinen unter den Mehlbrei rühren.

Die Creme gut kühlen.

Die Sahne steif schlagen und unter die Creme ziehen.

Freitag, 4. Mai 2007 Hans60

## Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

## Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

## Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,

sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,  
aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

## Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 24. Dezember 2009

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