

Mittagsessen 5 Glutenfrei ohne Ei

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom
www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener
Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren
konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Donnerstag, 22. Mai 2008

www.Hans-joachim60.de

Index nicht aktiv

Fleisch	38
Hinweis für Word	41
Pikant- Vegetarisch	2

Inhaltsverzeichnis

Mittagsessen 5 Glutenfrei ohne Ei	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pikant- Vegetarisch.....	2
Auflauf Posht Bädäm M F	2
Avocado Kartoffelpüree mit Möhren M F	4
Bandar- e- Moa`alen M F	5
Bastak (Auflauf) F.....	6
Blumenkohl M F.....	8
Gemüse Auflauf Mäbac M F	9

Gemüse Auflauf Toshkent I M F	10
Gemüse Gratin Symkent F.....	12
Gemüseauflauf Qadamgäh F	13
Hülsenfrüchte Pfannenkuchen I – IV F	15
I.....	15
II	16
III.....	16
IV.....	16
Kartoffel Thunfisch Auflauf M F.....	17
Kartoffelauflauf mit Bananen (M) F.....	18
Kartoffelbratlinge Kazakhstan F.....	20
Kartoffelkuchen/ Backlinge / Bratlinge M F.....	20
Kohlrabi in Sahnesoße M F.....	22
Linsen Frikadellen III F.....	22
Erdnuss Soße	23
Sahne Wirsing M.....	24
Milch (Gries) Suppe M F	24
V – II bis hier.....	25
Milch (Mais) Suppe M F	25
Möhrenbratlinge Leninskoje F.....	26
Paprika - Eintopf Chupäian F.....	27
Petersilienwurzel mit Käsesoße F	28
Petersilienwurzeln mit Käsesoße & Klöße M	29
Quark Auflauf Mehmänak M F	31
Reis mit Maronen M F.....	32
Reis Paprika Bratlinge M F	33
Rosenkohl Auflauf Türkmenabat M	34
Rosenkohleintopf Ramshir M F.....	35
Spitzkohlrouladen mit Käsefüllung M.....	36
Stangensellerie mit Käsesoße M F.....	37
Fleisch.....	38
Frikadellen I M F.....	38
Hinweis M	39
Hinweis II Mehl	40
Hinweis Mehl/Panade.....	40
Hinweis F	40
Hinweis für Word.....	41

Pikant- Vegetarisch

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 darunter mischen
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° Umluft 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. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.08.05 Hans60

Auflauf Posht Bädäm

Veränderung



2 TL Curry o Salz anstelle 2 El,
1 El Schwarzkümmel anstatt Kreuzkümmel,
250 g Ziegenkäse statt Bergkäse,
200 g Esrom anstelle mittelalten Gauda,

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

Paprika Granulat vergessen

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

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[Avocado Kartoffelpüree mit Möhren](#) M F
Glutenfrei + Eifrei



500 g Pellkartoffeln,

200 g Avocadofruchtfleisch, (1 Stück)
1-2 EL Butter oder mehr,

120-150 ml Milch, bei bedarf

1 TL Meersalz,
Pfeffer,
Muskatnuss frisch gerieben
3 EL fein gehacktes Petersilie, Basilikum oder Borretsch
1 kg Möhren,
200 ml Wasser
1 TL Honig, wenn Bio Möhren, nicht nötig
2 EL Zitronensaft
Meersalz,
Pfeffer,
1 TL abgeriebene Zitronenschale,

Pellkartoffeln kochen, abschrecken, pellen, quetschen, Heiße Milch, Butter, Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss zugeben und verrühren.
Möhren grob raspeln, lassen, mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer Wasser weich oder bissfest dünsten.
Avocadofruchtfleisch pürieren oder fein zerdrücken, mit gehackten Kräutern unter Kartoffelbrei mischen und abschmecken.
Möhren mit abgeriebener Zitronenschale bestreuen und dazu servieren.

Bandar- e- Moa` alen M F

glutenfrei / eifrei (Chinakohlrouladen mit Reisfüllung)

Zutaten für 4 Portionen
600 g Chinakohl
100 g Naturreis
2 EL Kokosraspel
2 EL Rosinen
1 EL Curry ohne Salz
1 TL Kurkuma
200 ml Gemüsebrühe, gekörnte
300 g Käse, mittelalter Gouda, in Scheiben schneiden ODER
Margarine, ungehärtete / Butterflocken

Natur Reis in Salzwasser kochen (ca. 40 min) und mit Curry + Kurkuma + Kokosnussraspel + Rosinen mischen.
Chinakohl waschen, Blätter in Salzwasser blanchieren, bis sie sich leicht zusammenrollen lassen.
Reismasse auf den Kohlblättern verteilen und zusammenrollen / klappen + je 2- 3 in eine 0,5 bis 0.75 l feuerfeste Schüssel geben.

Mit Gemüsebrühe ca. 0,5 bis 1 cm aufgießen. Gouda in nicht zu dünne Scheiben schneiden + den Kohl damit belegen ODER mit ungehärteter Margarine / Butterflocken belegen.
Bei 220° C im Backofen 20 Minuten überbacken oder bei 170° C Umluft ohne vorheizen ca. 30 min überbacken
Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
09.05.05 Hans60

Veränderung I



4 feuerfeste Schüsseln a 0,5 l
diese mit Rapsöl + eine kleine Schicht gekochten Reis.

zu dieser Füllmasse
Anstelle Rosinen, 1 rote Paprika fein gewiegt,
Anstelle 1 Ei Curry ohne Salz, nur 1 TI,
1 TI Gewürzsalz +
1 Schuss Balsamico Bianka dazu.

Den Gauda nicht in Scheiben, sondern grob geraspelt.
Darauf Paprikagranulat.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Bastak (Auflauf) F

glutenfrei / eifrei / kuhmilchfrei

Zutaten für 3 Portionen
2 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
1 Tasse/n Buchweizen, ganz
500 g Kohlrabi, gewürfelt
¼ TL Gemüsebrühe, gekörnte
½ Tasse/n Wasser
1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt
3 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet
100 g Käse, geraspelten Ziegenkäse
5 Körner Pfeffer, gemörsert
etwas Salz
Fett, für die feuerfeste Formen
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte in ca
500 ml Wasser, kochendem aufgelöst.
150 g Käse, Ziegenkäse geraspelt
4 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet + gem / gehackt
Paprikapulver

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, aufkochen (Vorsicht, geht schnell und kocht über). Deckel drauf, Hitze runter, bis der Wasserspiegel die Körner nur noch ca. zur Hälfte bedeckt, ausstellen (die Dauer richtet sich nach Art + alter der Körner, der russische braucht nur knapp 10 min). Auf der Platte lassen zum ausquellen, sind dann schön trocken.

Kohlrabi mit gek. Gemüsebrühe + Wasser dünsten, ca. 5-15 min, abhängig, wie alt Kohlrabi ist, sehr bissfest.

Buchweizen, Kohlrabi, Paprika, 3 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet, 100 g geraspelten Ziegenkäse, Salz + Pfeffer leicht vermischen + in 3 eingefettete 0,75 l Jenaglasschüsseln/ andere feuerfeste Formen, geben. In ca. 500 ml kochendem Wasser gekörnte Gemüsebrühe auflösen + über/ in die Schüsseln gießen, sollte ca. 1 cm hoch drin sein. Reichlich geraspelten Ziegenkäse über den Inhalt streuen, darauf die gem. Sonnenblumenkerne + zum Abschluss Paprikagranulat geben.

Deckel drauf + wer es ein wenig knusprig haben will, lässt den Deckel weg. Ab in den kalten Backofen, 30 min bei 160°C Umluft oder 30 min bei ca. 180°C.

Eigenes Rezept.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.05.05 Hans60

13.05.2006 19:04 Kommentar von Hans60



für die Soße reichten 150 ml Wasser + gekörnte Gemüsebrühe.
Habe dieses mal, die 4 El Sonnenblumenkerne gem +
mit dem geraspelten Ziegenkäse vermischt,
dann auf den Auflauf gegeben.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Blumenkohl M F

Glutenfrei + Eifrei



7 große Pellkartoffeln
Salz
Muskatnuss gerieben

100 g Butter

süße Sahne evt

1 Kleiner Blumenkohl
Wasser
0,25 TI Salz
0,25 TI Vollrohrzucker

Milch, einen Schuss

Semmelbrösel oder Zwiebackbrösel
Salz
1 Prise Vollrohrzucker

80 g Butter ca

Die abgeschreckten Pellkartoffeln pellen, + sofort mit Salz + Muskatnuss + 100 g Butter quetschen, sollte ein schöner fester Brei sei, evt noch süße Sahne dazu geben.

Blumenkohl auseinandernehmen, mit reichlich Wasser, einen Schuss Milch + mit je 0,25 TL Salz + Zucker bissfest bis weich kochen lassen, durch eine Seihe abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne braun werden lassen.

Auf zwei Teller Quetschkartoffeln, auf eine Seite + ein wenig mit einem Esslöffel, Mulden reindrücken, auf die andere Seite den Blumenkohl, diesen wiederum mit einer Prise Salz + Zucker + darauf Brösel streuen.

Die braune Butter etwas über den Blumenkohl gießen, den Rest auf die Quetschkartoffeln geben.

Sonntag, 1. Oktober 2006 Hans60

Gemüse Auflauf Mäbac M F

Zutaten für 3 Portionen

400 g Pellkartoffeln, in Scheiben

500 g Möhre(n), grob raspelt

200 g Erbsen, TK

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

200 ml Wasser

200 g Feta-Käse, egal ob Ziege , Schaf o Kuh

3 Camembert, a 125 g kurz vor Ende des Haltbarkeitsdatum

Salz

Sojasauce / Tamari , reichlich

Balsamico de Modena, reichlich

TK- Erbsen mit gek. Gemüsebrühe in heißem Wasser antauen, Hitze aus, Möhren dazu, verrühren.

Pellkartoffeln in drei ausgefettete Formen geben, den Boden bedecken, wenn welche übrig, an dem Rand hoch stellen. Ein wenig mit Gewürzsalz die Scheiben bestreuen. Feta in Scheiben auf die Kartoffeln legen. Möhren + Erbsen mit je 5-7 El Balsamico + Tamari würzen. Das Gemüse auf dem Feta, verteilen.

Die Brühe verteilen auf alle drei. Da drauf für jede Form einen Camembert in Scheiben schneiden, damit das Gemüse bedecken. Den Camembert mit Balsamico + Tamari ein wenig begießen.

Deckel drauf, ab in den kalten Backofen. Bei 160°C Umluft ca. 50 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 190°C + ca. 35-40 min backen.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.08.05 Hans60

Veränderung



Camembert durch [Limburger 40 %](#) ersetzt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 14. Juni 2006

[Gemüse Auflauf Toshkent I](#) M F

eifrei / eigenes Rezept

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln

½ TL Kümmel

Milch

Butter, gesalzene

Salz

Muskat, frisch reiben, wer will

500 g Möhre(n)

1 EL Butter, gesalzene

100 ml Wasser
500 g Champignons, braune
Käse, mittelalten Gouda, geraspelt, Menge nach Bedarf
Paprikagranulat
Öl (Rapsöl)

Kartoffeln in Schale mit Kümmel kochen, abschrecken mit kaltem Wasser, pellen + mit Butter, Salz + Milch quetschen.
Möhren putzen + in dünne Scheiben schneiden. Butter mit Wasser heiß werden lassen, Möhren rein, bissfest dünsten.
Champignons Stiele entfernen, putzen, in dickere Scheiben schneiden + kurz mitdünsten lassen + vermischen.
Feuerfeste Schüsseln mit Rapsöl ausstreichen, Quetschkartoffeln verteilen, darauf die Möhren/ Champignons + mit geraspelttem Käse abdecken, Menge nach Geschmack. Darauf noch Paprikagranulat, Vorsicht, ist scharf.
Im kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft garen, wenn alle Zutaten noch heiß, reichen 20- 30 min. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
05.05.06 Hans60

18.05.2006 12:43 Kommentar von Hans60

Veränderung I

Milchfrei + Glutenfrei



Anstelle Quetschkartoffeln

Kartoffeln in Scheiben geschnitten,
Möhren + Pilze separat gedünstet,

in drei eingefettete 0,75 l feuerfeste Schüsseln, Kartoffeln + Gemüse
schichtweise eingelegt, geraspeltten Käse + Paprikagranulat drauf.

Eine Schüssel noch mit 2-3 El geräucherten gewürfelten Schinkenspeck,
bestreut, für ein nicht Vegetaria.

und, da ich alles am Tag vorher, vorbereitet hatte,

kam noch ca 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe in
125 ml heißem Wasser aufgelöst, als Soße über/ in alle drei Schüsseln.
im kalten Backofen bei 160°C Umluft, ca 35 min backen, ohne Deckel

Donnerstag, 18. Mai 2006

PS

Habe vergessen zu erwähnen, das ich anstelle Gauda,
Butterziegenkäse genommen habe, lässt sich zwar nicht so gut raspeln,
wie eben der ältere, aber zerläuft besser.
+ wem dieser Käse zu mild ist, sollte einfach Schabzigerklee, drüber ge-
ben.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Gemüse Gratin Symkent F

Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei
4 Portionen

1200 g Pellkartoffeln (vorwiegend festkochend)
Muskatnuss frisch gerieben, n Geschmack
1 TI Salz
1 TI Gewürzsalz
500 g Filetbohnen
1 El getrocknetes Bohnenkraut
150 g Ziegen- o Schafsfeta
500 g Möhren
1 El Butter o mehr
ca 300 g Ziegenkäse grob geraspelt
1 El Tamari
1 El Balsamico Bianco
Paprikagranulat

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln
Rapsöl dafür

Pellkartoffeln durch die Presse, oder quetschen, (können auch vom Vor-
teig sein) reichlich frisch geriebenen Muskatnuss + mit Salz + Gewürzsalz
abschmecken.

Die vier feuerfesten Schüsseln mit Rapsöl einstreichen, die Kartoffelmasse
den Boden + den Rand bedecken lassen.

Filetbohnen ganz lassen, reinigen, + mit Bohnenkraut bissfest kochen, abgießen, Brühe aufheben.

Bohnen auf die Kartoffeln geben.

Feta würfeln, darüber geben,

Möhren in dünne Scheiben geschnitten + mit ca 100 ml Wasser + Butter bissfest bis weich dünsten, falls noch Saft im Topf, abgießen (trinken).

Je 1 El Tamari + Balsamico in jede Schüssel sprühen.

Den Ziegenkäse grob raspeln + reichlich über die Schüsseln verteilen, sollte man, nur eine Auflaufform nehmen, dann eben weniger Käse.

Darüber noch Paprikagranulat geben.

In den kalten Backofen bei ca 160° Umluft ca 35 min backen,
(Käse zerläuft nicht)

eigenes Rezept. Freitag, 5. Mai 2006

Veränderung F

Mittwoch, 28. Juni 2006



Butterschafskäse anstelle Ziegenkäse,
lässt sich zwar weniger gut raspeln, zerläuft ein wenig.

Ebenso ist es von Vorteil, die Schüsseln zum backen, mit den Deckeln zu schließen, die oberen nicht bedeckten Teilen, trocknen aus werden hart

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Gemüseauflauf Qadamgäh F

Glutenfrei



1 Portion Reis Waffeln Farimän mit
1 TI Gewürzsalz

3 rote Bete ca 300 g
3 Möhren ca 300 g
ca 350 g Blumenkohl
ca 350 g Kohlrabi
ca 300 g Paprikaschote
10 g Ingwer klein gewürfelt
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 ml Wasser

Soße:

ca 200 g Paprikaschote
500 g Tomaten
10 g Ingwer klein gewürfelt
ca 200 g Apfel
100 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
ca 4 El Balsamico Bianca
ca 3 El Tamari
ca 1,5 El Vollrohrzucker
ca 1- 2 TI Gewürzsalz

Zubereitung

Rote Bete bis Paprika würfeln oder stifteln, in Wasser ca 20 min bissfest dünsten.

Für die Soße:

Von Paprika bis Apfel nur vierteln , in gekörnte Brühe mit Wasser 5 min + mit 3 El Essig kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier eingefettete 0,75 l feuerfeste (runde) Formen, je 1 Reiswaffel legen, Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel, und darüber die Soße geben.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 30 min backen. Bei Ober- + Unterhitze ca 190°C vorheizen + ca 15 - 20 min backen.

Wenn die Zutaten noch heiß bzw warm sind. Sonst eben länger.

Hinweis: die Zutaten sind küchenfertig gewogen..

Ruhezeit des Waffelteiges 30 min.

Zubereitungszeit ca 50 min

Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

Mittwoch, 23. August 2006 Hans60

Hülsenfrüchte Pfannenkuchen I – IV F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

I



50 g Kichererbsen gem

Salz

1 Prise Zucker

100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

II



50 g rote Linsen gem
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

III



50 g rote Bohnen (Kidney) gem
Salz
1 Prise Zucker
100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

IV



50 g Erdnüsse blanchiert gem
Salz
1 Prise Zucker

100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Zubereitung

Jede Art, die Zutaten zusammen verrühren + für gut 10-15 min quellen lassen, evtl noch Wasser nachfüllen, sollte nicht zu dick aber auch nicht zu flüssig werden.

Die Pfannen richtig heiß werden lassen , dann erst das Öl (Olivenöl) rein geben, einen Schuss ...

Von I – III die gingen sehr gut auf + reichten für eine Bratpfanne von 20 cm für je Einen.

IV , (schmeckte mir am besten) da hätte die Teigmenge mehr sein können, war ziemlich flach, + damit zum Belegen nur bedingt geeignet.

Kartoffel Thunfisch Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei

Zutaten für 2 Portionen



600 g ca Pellkartoffeln

1 Dose Thunfisch, eigener Saft 195 g

250 ml Milch 1,5 %

200 g Limburger Käse 9 %

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 Prise Zucker

6 Pfefferkörner gemörsert,

Fett für die 2 feuerfeste 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, Zucker, 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

[Kartoffelauflauf mit Bananen \(M \) F](#)

Glutenfrei u Eifrei u teils Kuhmilchfrei

2 Portionen



6-8 große Pellkartoffeln
3 El Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet
2 kleine Bananen
Fett zum einstreichen
Kräutersalz
1 Prise Zucker
50 g Ziegenkäse u Rotwein

50 g Gauda u Milch

Kurkuma gem

Kartoffeln nach dem abschrecken, pellen, in dicke Scheiben, in zwei mit Fett eingestrichene 1 l feuerfeste Schüsseln , eine Lage Kartoffeln legen, ein wenig mit Kräutersalz würzen, Bananen quer schneiden, in jede Form eine legen, darauf die Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet drauf verteilen, noch eine Lage Kartoffelscheiben drauf legen, auf der einen Form den geraspelten Ziegenkäse, Kurkuma drauf streuen, u ca 1,5 cm hoch Rotwein drübergießen, Deckel schließen, wichtig, Käse wird sonst hart u trocken.

Auf der anderen Form geraspelten mittel alten Gauda u hier drauf, mit Kurkuma bestreuen, auch so ca 1,5 cm hoch die Milch gießen, wer will offen backen, der Käse wird goldbraun.

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

Eigenes Rezept, Mittwoch, 7. Mai 2008 Hans60

Kartoffelbratlinge Kazakhstan F



Zutaten für 13 Portionen

1.5 kg Kartoffeln, klein geraspelt

200 g Kidneybohnen, gemahlen

1 cm Muskat, mit gemahlen

1 TL Senfkörner, (Gold), mit gemahlen

½ TL Pfeffer - Körner, mit gemahlen

2 TL Salz (Gewürzsalz)

150 g Feta Schafskäse, klein gewürfelt

120 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt

Öl (Rapsöl)

Falls es neue Kartoffeln sind, den Saft durch ein Leinentuch pressen, entfernen. Kartoffelstärke aber wieder beifügen. Bis auf das Öl alle Zutaten zusammen vermischen + im heißen Fett portionsweise ca. handtellergroß goldgelb braten. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

07.08.06 Hans60

Donnerstag, 24. August 2006

Kartoffelkuchen/ Backlinge / Bratlinge M F

Zutaten für 4 Portionen

550 g Kartoffeln

300 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n), gewiegt

20 Oliven, gewiegt

150 g Kichererbsen

200 g Feta-Käse

100 g Käse, ger. (Gouda)

2 TL Kräutersalz

1 TL Meersalz

Pfeffer - Körner

Senfkörner

Kartoffeln + Möhren fein raspeln, Zwiebeln + entkernte Oliven fein wiegen, Kichererbsen + Pfeffer- + Senfkörner fein mahlen, Feta mit einer Gabel zerdrücken, Käse reiben, alles miteinander mischen, mit den Salzen pikant abschmecken.

Bratpfanne 24 cm einfetten, die Masse rein + glatt streichen, zudecken, + bei Stufe 1 oder 1,5 so lange backen, bis die Oberfläche nicht mehr klebt, flachen Teller drauf, umdrehen, den Teig in die Pfanne gleiten lassen, zudecken noch etwa 20 min backen. Oder kleine, handtellergroße Fladen formen + in Öl von beiden Seiten bräunen, nicht zu groß die Hitze einstellen. Oder auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech im Backofen bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

19.09.03 Hans60

Veränderung



Frühlingszwiebeln an Stelle Zwiebeln,

200 g Limburger 40 % anstelle Fetakäse,

ist immer noch Eifrei

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 7. Juni 2006

Kohlrabi in Sahnesoße M F



Zutaten für 4 Portionen
5 m.-große Kohlrabi

400 ml süße Sahne

750 ml Fleischbrühe, klare (Gemüsebrühe)

1 EL Butter

2 Prise Pfeffer

1 Prise Muskat

1 EL Butter auslassen und gewürfelten Kohlrabi darin anschwitzen.
Klare Fleischbrühe dazugeben und 5min auf kleiner Flamme köcheln lassen.
Dann die Sahne dazugeben und solange weiter köcheln lassen, bis die Kohlrabiwürfel bissfest sind (ca.15min).

Das ganze noch mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Dazu Salzkartoffeln und Frikadellen reichen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

04.06.04 FrankNienhaus

dazu gab es Kartoffelbratlinge Kazakhstan

Donnerstag, 24. August 2006 Hans60

Linsen Frikadellen III F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



300 g TK Gemüse
100 g TK Lauch
ungehärtete Margarine
evtl ein wenig Wasser
1 TI Kräutersalz
10 g Ingwer fein gewiegt
150 g Ziegenfrischkäse
200 g rote Linsen gem + -
Sesamsamen zum panieren evt.
ungehärtete Margarine + Öl zum braten

Gemüse mit ungehärtete Margarine auftauen + andünsten, evtl ein wenig Wasser, sollten aber bissfest bleiben, abkühlen, in eine Schüssel geben. Ziegenkäse zerbröseln, sowie alle anderen Zutaten zum Gemüse geben + vermengen, je nach dem wie feucht der Käse ist, bindet sich alles zu einem Kloß, falls nicht kann man noch Esslöffelweise Gemüsebrühe oder Wasser zu geben.

Mit nassen Händen , Frikadellengroße Bratlinge formen, in Sesamkörner wälzen oder auch pur lassen, diese Dinger dann braten, angebracht wäre wenn die Hitze runter gestellt, dann werden sie nicht so schnell dunkel, wie bei mir z.B. die Vorderseite.

Eigenes Rezept Freitag, 12. Januar 2007 Hans60

Erdnuss Soße

80 g Erdnüsse
300 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 cm Ingwer klein gewürfelt
Muskatnuss frisch gerieben
1 TI Delikata
0,5 TI Kräutersalz
2 –4 cl trockenen Weißwein

Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata + Kräutersalz zum kochen bringen.

Den Topf von der Hitze,
gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Sahne Wirsing M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Wirsing

30 g Butter, (oder Margarine)

2 Handvoll Lauch in Ringe ODER 2 Zwiebel(n), fein gewürfelt

0,5 TI Zucker

250 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 ml Schlagsahne

Salz und Pfeffer

Frisch geriebenen Muskatnuss

Zubereitung

Butter erhitzen Lauch drin andünsten.

Wirsing vierteln, Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden.

Fett erhitzen, Lauch und Zucker darin andünsten, Wirsing dazugeben und kurz mitschmoren. Dann mit Wasser ablöschen + gekörnte Gemüsebrühe dazu, und 10 min offen im Topf köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Mit Salz, Pfeffer + geriebenen Muskatnuss abschmecken,
wer will, das ganze leicht pürieren, Sahne zugeben, fertig.

Samstag, 18. November 2006 eigenes Rezept, hans60

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Milch (Gries) Suppe M F



750 ml Milch

140 g Mais gem
(bei 1 l Milch 160 g Mais gem)
2- 4 EI Vollrohrrohrzucker ODER
2- 4 TI flüssigen Stevia
1 Prise Salz
1 Msp Bourbon Vanille Pulver
1 EI 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

V – II bis hier

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

Hans60

Möhrenbratlinge Leninskoje F

glutenfrei, eifrei + kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 13 Portionen

2 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn)

4 Tasse/n Wasser

500 g Möhre(n), (Bio)

200 g Kichererbsen, gemahlen
1 TL Senfkörner, (Gold), gemahlen
½ TL Pfeffer - Körner, gemahlen
2 TL Salz (Gewürzsalz)
Öl (Rapsöl)
80 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt

2 Tassen Naturreis in 4 Tassen Wasser ca. 35-40 min kochen + ausquellen + abkühlen lassen, Möhren fein raspeln. Kichererbsen mit Senf- + Pfefferkörner zusammen mahlen, Gewürzsalz dazu, gut vermischen + im heißen Fett handtellergroß ca. 7 Stück, goldgelb braten.

Zu dem letzten Teig den geraspelten Ziegenkäse untermischen + auch abbraten.

Beiden Arten, kann man heiß aber auch kalt verzehren:

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
07.08.06 Hans60

Ins Reiskochwasser kam noch 0,5 Kl Kurkuma.

Liebe Grüße

Montag, 14. August 2006 Hans60

[Paprika - Eintopf Chupäian](#) F
glutenfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen
1 Tasse/n Naturreis in
2 Tasse/n Wasser, kochendes geben, ca 35 min garen
1 kg Paprikaschote(n), gemischte gewürfelt +
500 g Tomate(n), gewürfelt +
2 Chilischote(n), trockene
50 g Sonnenblumenkerne +
2 TL Senfkörner, gelbe +
1 TL Kurkuma, zusammen rösten + mahlen

1 TL Salz (Gewürzsalz)

Sauerrahm

Zubereitung

Chilischoten zerdrücken + mit Wasser bedecken + bissfest bis weich kochen.

Alle Zutaten zusammenfügen, kurz aufkochen + mit je einen EI voll Sauerrahm servieren.

Hallo Zusammen

Veränderung

Eigenartig, das in dem obigen Rezept, einiges fehlt.

Gebe neuerdings ins Reiskochwasser, den Kurkuma mit bei.

1 Zwiebel würfeln anbraten in Fett

4 rote Paprika würfeln, dazu, bitte ein paar Kerne dabei lassen ,

1 Dose 425 g geschälte Tomaten + 1 x voll Wasser, dazu.

0,5 EI gekörnte Gemüsebrühe

Die angerösteten gem Sonnenkerne + Senfkörner, auch den zerkrümelten Chili, ebenso.

Nach ca 20 min köcheln, den gekochten Reis dazu, abschmecken mit Gewürzsalz , evtl noch Wasser beigießen, dickt nach.

Mit einem Klacks Sauerrahm, war alle , nahm [Jogurt](#), servieren

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[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 TI 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 knoten, 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 Ei, 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.

11.10.2006 Hans60

Quark Auflauf Mehmänak M F



Zutaten für 3 Portionen

500 g Quark (Magerquark)

400 g Kartoffeln

400 g Sauerkraut

300 g Feta-Käse, griechischen (Ziege- + Schaf)

1 Ananas

20 g Ingwer, küchenfertigen

85 g Oliven, grüne mit Paprika

2 EL Balsamico Bianco

2 EL Sojasauce (Tamari)

Käse, Ziegenkäse oder mittelalten Gouda
Paprika - Granulat

Kartoffeln fein raspeln. Sauerkraut grob wiegen. Feta würfeln.
Ingwer + Oliven fein wiegen. Käse grob raspeln. Von Magerquark bis Ta-
mari miteinander vermischen + in drei mit Olivenöl eingefettete feuerfeste
Formen geben. Mit Käse bedecken + mit Paprikagranulat bestreuen. In
den kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft ca. 50 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + 35-40 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
02.11.05 Hans60

Reis mit Maronen M F



4 Tassen Wasser
0,25 TI Kurkuma
2 Tassen Naturreis, Mittelkorn

500 g Maronen
80 g Butter
1 TI Gewürzsalz

200 ml heiße Milch

1 guten Schuss trocknen Weißwein

100 g mittelalten Gauda geraspelt

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen + 2 Tassen Naturreis ca 35 min
kochen + ausquellen lassen.

: frische Maronen kreuzweise einschneiden, im Topf mit kaltem Wasser ge-
rade bedecken und ab Siedepunkt 4 min kochen, abschrecken mit kalt
Wasser, pellen, die gepellten Maronen gleich in ein wenig Wasser auf der
heißen Platte kochen, während des Pellens.

Mit einem elektrischen Pürrierstab, pürrieren, bleiben einige kleine Maro-
nenstücke drin, nicht tragisch.

Butter unterrühren, + die Milch dazu sowie 1 guten Schuss trocknen Weißwein.

Den ausgequollenen Reis mit den Maronenbrei vermischen.

Vor dem servieren den geraspelten Käse drüber geben, da alles noch heiß ist, zerläuft der Käse ein wenig, evtl kurz unter einen Grill stellen

Donnerstag, 5. Oktober 2006 Hans60

Reis Paprika Bratlinge M F



Zutaten für 20 Portionen

2 Tasse/n Naturreis, Mittelkorn

4 Tasse/n Wasser

500 g Paprikaschote(n)

500 g Quark (Magerquark)

1 TL Salz

2 TL Salz, bis 3 TL (Gewürzsalz)

5 Körner Pfeffer, mörsern

6 EL Buchweizen, gemahlen, bis 8 EL

Olivenöl

Naturreis in ca. 30-40 min kochen, Hitze ausstellen ausquellen lassen, am besten am Tag vorher, oder beim Frühstück kochen, lassen. Reis abkühlen.

Paprikaschoten klein wiegen, können ruhig ein paar Körner drin bleiben, erspart das Paprikapulver.

Alle Zutaten zusammen mischen, abschmecken + gleich abbacken.

Nehme 2 Ei für den Teig. In der Pfanne mit dem Pfannenwender kurz plattdrücken. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

17.07.06 Hans60

noch 1- 2 Knoblauchzehen klein geschnitten

+ eine Currysoße dazu

Freitag, 21. Juli 2006 Hans60

Rosenkohl Auflauf Türkmenabat M

4 Portionen

Boden

200 g Amaranth
0,75 l ; Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Amaranth und Wasser Gemüsebrühe zusammen in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf dann zudecken und ca. 20 Min. auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen. Den Herd ausschalten und weitere 20 Min. quellen lassen. Umrühren.

Rapsöl
Gemüse

1,5 Pfund Rosenkohl
Wasser
Muskatnuss gerieben
1 EI Butter

Kohl + Muskatnuss in einen Topf, Wasser bis ca zur Hälfte des Kohls, bissfest oder weich kochen. Oder bis Wasser verkocht, dann die Butter drauf, schmelzen lassen.

Mandelsoße:

100 g Mandeln in einer trockenen Pfanne geröstet, muss riechen, rausnehmen, abkühlen wenn möglich, mahlt sich besser.
2 EI Buchweizen mit
5 Pfefferkörner gem , in der trockenen Pfanne rösten, wenn es anfängt zu riechen/ duften, noch
1 TI Gewürzsalz dazu , nur kurz, + auf einen Teller zum abkühlen.

Alles in einen Topf mit

500 ml (ca.) Milch mit

0,5 TI Vollrohrzucker +
1 Prise Salz

zum kochen bringen , umrühren nicht vergessen, 1-2 min kochen lassen.
Evtl noch mit Gewürzsalz abschmecken.

Zubereitung Auflauf

In vier 0,75 l mit Öl ausgestrichene feuerfeste Schüsseln , den Amaranth geben.

Darauf den Rosenkohl verteilen.

+ den Kohl gut + reichlich mit der Soße bedecken.

In den kalten Backofen bei

160°C Umluft ca 30 min backen bzw heiß werden lassen.

Bei Ober- + Unterhitze auf ca 190°C vorheizen + ca 20 min drin lassen

PS: ist zwar nicht gerade wenig an Kohl, aber es lohnt sich .

Zubereitungszeit , mit anschließendem Abwasch ca 1 h.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 27. Oktober 2005
11.02.06 Hans60

Rosenkohleintopf Ramshir M F



Zutaten für 2 Portionen

1 Tasse/n Naturreis

2 Tasse/n Wasser

1000 g Rosenkohl

Muskat, frisch gerieben

50 g Cashewnüsse, kurz geröstet + fein gehackt,

500 ml Milch, evtl mehr

150 g Schimmelkäse, ca 50 %, sehr stark , möglichst Dänischen

100 g Schafskäse oder Ziegenkäse, grob geraspelt

½ TL Kräutersalz
½ TL Kartoffelmehl, in
1 Tasse/n Milch, kalte, anrühren
Petersilie, klein gewiegte

Reis ca. 40 min kochen. Rosenkohl mit reichlich frisch geriebener Muskatnuss + Wasser, (den Kohl ca. halb bedecken oder weniger) ca. 20 min kochen/dünsten. Cashewkerne kurz geröstet + fein gehackt.

Milch mit Gewürzsalz + gestückeltem Schimmelkäse (habe ihn am liebsten, wenn er fast schon läuft) + Ziegenkäse, aufkochen, Rühren nicht vergessen, setzt schnell an, Cashews dazugeben, evtl. ganz wenig eingeweichtes Kartoffelmehl dazu, meist kommt man ohne dem aus. Der Käse muss sich aufgelöst haben.

Den gekochten Kohl halbieren + mit dem gekochten Reis in die Käsesoße geben, umrühren, aufkochen + mit Petersilie bestreuen servieren.

Es ist sehr sättigend, es können auch drei Personen satt werden. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
16.04.05 Hans60

Samstag, 30. September 2006

Spitzkohlrouladen mit Käsefüllung M

Zutaten für 4 Personen:

12 Spitzkohlblätter,
1 Zwiebel
4 El Öl,
550 ml Gemüsebrühe
200 g Schafskäse
1 Bund Lauchzwiebeln,
Salz
1/2 Töpfchen Majoran,
Pfeffer
2 Knoblauchzehen,

500 g Joghurt,
2 El Zitronensaft

1. Kohl ca. 2 min kochen. Zwiebel in 2 El Öl andünsten. Mit 300 ml Brühe, ablöschen, aufkochen. Linsen darin 8 min köcheln.

2. Käse zerbröckeln. Lauchzwiebeln, bis auf 3 lange Enden, in Ringe schneiden. Die Lauchenden in Streifen schneiden, kurz in heißes Salzwasser legen. Linsen, Lauchzwiebelringe, Majoran und Käse mischen. Würzen. Auf Kohlblätter je 1 Ei Linsenmasse geben, aufrollen, mit Lauch binden.

3. Rouladen im Rest Öl anbraten. Mit Rest Brühe ablöschen und ca. 10 min zugedeckt garen. Knoblauch hacken. Mit Joghurt und Zitronensaft verrühren und abschmecken.

Zubereitung ca. 40 min.

Pro Portion ca. 530 kcal. E 28 g, F 33 g, KH 32 g

Stangensellerie mit Käsesoße M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Bund Stangensellerie
0,5 TI Gemüsebrühe

Soße

300 ml Milch + Wasser
300 g Schimmelkäse möglichst Schaf

0,5 TI Gemüsebrühe
evtl Mehl zum andicken
1 Prise Salz + Zucker
1 Lorbeerblatt

Stangensellerie schneiden, damit er in den Topf passt, mit Wasser bedecken + 0,5 TI Gemüsebrühe bissfest kochen.

Milch und Wasser inklusive 1 Prise Salz + Zucker Gemüsebrühe + Lorbeerblatt aufkochen, Lorbeerblatt raus, Käse rein, pürieren.

Stangensellerie Portionsweise aufteilen , Käsesoße drüber, servieren.

Fleisch

Frikadellen I M F

Glutenfrei u Eifrei u Resteverwertung

Ca 12 Stück



500 g Rinderhack

250 g Fleischwurst , Ring

1 junge Knoblauchstange (grün)

12 Pfefferkörner gemörsert

1 Ei Tomatenmark

200 g Quark 0.5 %

125 g Camembert kleingewürfelt

Salz

1 Prise Zucker

Buchweizenmehl als Panade

Öl zum braten

Rinderhack u kleingewürfelte Fleischwurst,
junge grüne Knoblauchstange in dünne Scheiben (Rollen) schneiden,
Pfeffer u Tomatenmark u Quark u Camembert u Zucker dazu, mit Salz
würzen, alles zusammen verkneten und ca 20 min im Kühlschrank ziehen
lassen,
mit nassen Händen kleine flache Frikadellen formen, in Buchweizenmehl
wenden, im heißen Öl auf Mittelstufe braten.

Tipp:

Jede einzelne Frikadelle mit frischen nassen Händen formen, dadurch
werden diese Dinger gut geformt.

Die erste Seite der Frikadellen mit Deckel braten, es läuft zwar etwas
Flüssigkeit und Käse aus, aber, eventuellen raus brechen von Wurst, was
nicht zu vermeiden ist, werden diese dann nicht zu braun/schwarz.

Eigenes Rezept, Samstag, 3. Mai 2008

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hinweis **M**

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse 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.

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Donnerstag, 22. Mai 2008

Hinweis II Mehl

Bei den Rezepten , wo Mehl oder Vollkornmehl steht, wurde von mir teils mit Mais + oder auch Buchweizen gem, ersetzt,
denn wenn auch noch Ei im Rezept vor kommt, gab es keine Probleme.
Rezepte mit mehr als 60 g Mehl , habe ich möglichst entfernt, falls sich doch welche eingeschlichen haben, bitte ich um Nachsicht.

Hinweis Mehl/Panade

Hallo Zusammen

Wenn nur bis 30 oder 40 g Mehl erforderlich sind .
Nehme ich meist Buchweizen oder Mais gem.

Bei Auflauf

Verwende ich , nach dem einfetten, mit Butter oder Margarine, Öl ist nicht so gut, wird zu schnell aufgesaugt, kein Mehl oder keine Panade,
da unser Glutenfrei , sowieso sehr viel mehr Flüssigkeit enthält, + nimmt das trockene sofort in Beschlag, also Überflüssig,
selber ausprobieren

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis , erst Inhaltsverzeichnis, dann Index, mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren. Dann speichern, O K.

Donnerstag, 22. Mai 2008

www.Hans-joachim60.de

Donnerstag, 22. Mai 2008

Mit freundlichen Grüßen

Hans