

Schafskäse 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.

Index nicht aktiv

Diverses.....	2
Fisch.....	21
Fleisch	23

Inhaltsverzeichnis

Schafskäse Glutenfrei u Eifrei	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Diverses.....	2
Bohnenpfanne mit Schafskäse II M F.....	2
Chinakohl Bulung`ur Jomboy M F.....	3
Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F.....	5
Gemüse Gratin Symkent	6
Gemüseauflauf mit Roquefort M F.....	8
Gemüseauflauf Sadovje F.....	9
Gemüsepfanne F	10
Gemüsepfannkuchen o Auflauf M F	11
Paprika Hirse Auflauf F	13
Paprika mit Amaranth Füllung F.....	14
Pikante Käseplätzchen II M F.....	15

Stangensellerie mit Käsesoße M F	16
Tomatensalat F	17
Yekdär Rosenkohl F	18
Zucchini Hormud F	19
Fisch	21
Mangoauflauf Aksatau M F	21
Seelachsaufauf Georgijevka F	22
Fleisch	23
Mais Pizza M F	23

Diverses

Bohnenpfanne mit Schafskäse II M F

Glutenfrei + Eifrei



4 Portionen

1 Tasse weiße Bohnen
 0,5 Tasse rote oder Kidneybohnen
 2 Lorbeerblätter
 4 Pimentkörner
 4 grüne Pfefferkörner

Suppengrün evtl bestehend aus

1 Möhre ,
 0,25 Knollensellerie,
 1 Petersilienwurzel
 ca 200 g Lauch mit grün

150 g (TK) Lauch

250 g Tomaten,
3 EL Olivenöl,
1 TL getr. Thymian,
2 EL Tomatenmark,
Kräutersalz
6 Pfefferkörner gemörsert
Bohnenkochbrühe ca 250 ml

200 g s. Sahne,

200 g Schafskäse klein gewürfelt,

Bohnen waschen + mit reichlich Wasser + Lorbeerblätter, Piment-+ Pfefferkörner über Nacht einweichen.

Suppengrün kleinschneiden + zusammen mit den Bohnen im Einweichwasser weich kochen, ca 90 min +.

Lauch in Ringe und Tomaten würfeln. Öl erhitzen, Lauch darin andünsten. Tomatenwürfel und Thymian zufügen. Etwa 5 Minuten schmoren. Tomatenmark unterrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Bohnenkochbrühe und Sahne zugießen. Weiße und Kidney Bohnen zufügen und aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 4- 5 Minuten köcheln lassen. Bohnenpfanne nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

200 g Schafskäse klein gewürfelt, jetzt entweder dazu geben, + vermischen, oder

vor dem servieren den Schafskäse Portionsweise auf das Bohnengemüse geben, dazu entweder Pellkartoffeln oder Brot reichen.

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Mittwoch, 3. Januar 2007 Hans60

Chinakohl Bulung` ur Jomboy M F

4 Portionen

glutenfrei + Eifrei



Ca 800 g Pellkartoffeln
0,5 TI Kümmel ganz

Milch

Butter

Salz

Muskatnuss

Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

70 g klein gewiegte Ingwer

1 Chinakohl

4 Pfefferkörner gemörsert

2 Orangen filetiert

1 TI Gewürzsalz

200 g Schaf- o Ziege- Feta

3 El Sonnenblumenkerne geröstet

4 cl grauer Burgunder

Rapsöl

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Kartoffeln in Schale + 0,5 TI Kümmel, gar kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen, mit Salz, reichlich Butter, Muskatnuss frisch gerieben, + Milch stampfen.

Chinakohl klein schneiden, in 1 Topf , den Boden gut mit Wasser bedecken, gekörnte Brühe dazu , ein wenig auflösen lassen, den Kohl + Ingwer rein, dünsten, bis sich der Kohl fast halbiert hat.

Abseihen, Flüssigkeit aufheben,

Kohl mit gewürfelten Feta , gemörserten Pfeffer, Sonnenblumenkerne, + klein geschnittene Apfelsine, Gewürzsalz + Wein vermischen.

In vier mit Rapsöl ein/ausgepinselten 0,75 l feuerfeste Schüsseln, den Kartoffelbrei + darauf dann das Gemüse geben, die abgeseigte Brühe darüber gießen, Deckel drauf.

In auf 180°C vorgewärmten Backofen geben+ ca 25-30 min backen.

13.4.06 Hans60

Veränderung

Apfel statt Apfelsine,

Gemüsebrühe mit 2 El Balsamico de Modena.

Ungehärtete Margarine statt Öl.

Mittwoch, 7. November 2007 Hans60

Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F

Glutenfrei



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

Füllung:

150 g TK Mais Paprikagemisch

2 El ungehärtete Margarine / Butter

150 g Schafs- oder Ziegenkäsefeta

ungehärtete Margarine / Butter für die Formen

Soße:

500 g rote Paprikaschoten mit einigen Kernen
2 El ungehärtete Margarine / Butter
1 Knoblauchzehe
250 ml guten Wein
1 Schuss Balsamico Bianca
1 TL 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 ausfetten.

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

Gemüse Gratin Symkent



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 mit Deckel
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, Deckel schließen

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

eigenes Rezept. Freitag, 5. Mai 2006

Gemüseauflauf mit Roquefort M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1,5 L mit Deckel



500 g Pellkartoffeln frisch

2 El Butter

1 TI Salz

Muskatnuss frisch gerieben

1 St Lauch mit grün ca 200 g

2 El Olivenöl

200 g Möhren BIO

20 g Ingwer kleingeschnitten

50 g Sesamsaat ungeschält

50 g Erdnüsse blanchierte,

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

2 x wenig Gauda raspelt

Butter für die Auflaufformen

100 g Roquefort

Kartoffeln mit Schale kochen, abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken mit 2 EI Butter, 1 TL Salz und Muskatnuss frisch gerieben, vermischen,

Lauch mit grün in kleine Scheiben schneiden und in heißem 2 EI Olivenöl kurz dünsten,

in die zwei ausgebutterten Auflaufformen aufteilen,

ein wenig Gauda raufraspeln,

Erdnüsse kurz trocken rösten, grob mahlen, +

Ingwer klein hacken, +

Möhren raspeln, sowie BIO Sesamseed, Salz und Zucker vermischen und auf den Lauch/Gauda verteilen, nun wieder ein wenig Gauda draufraspeln, die Quetschkartoffeln teilen, und zwei Fladen formen und auf die Möhren legen, sollte diese bedecken,

den Roquefort mit einem nassen Teelöffel Flöckchenweise drauf verteilen.

Deckel schließen, bleibt saftiger,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 40 min backen, muss sprudeln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 14. Mai 2009

Hans

Gemüseauflauf Sadovje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei





250 g TK Mais
150 g TK Paprikastreifen
1 Tasse gekochter Naturreis
0,25 TI Paprikagranulat
500 g Tomaten (4)
Pfeffer
1 Blumenkohl
Salz + Zucker

200 g Schafsfeta

200 ml Wasser

150 g Ziegenkäse oder Schaf geraspelt

ungehärtete Margarine

2 feuerfeste Schüsseln mit Margarine ausfetten,

TK Gemüse mit ein wenig Wasser, auftauen, kurz kochen mit dem gekochten Reis + Paprikagranulat vermischen, in die Schüsseln verteilen, Tomaten in Scheiben schneiden, drauf legen,

Blumenkohl in große Rosen teilen, in mit Salz + Zucker angereicherten kochenden Wasser, weich bis bissfest kochen, abgetropft auf die Tomatenscheiben legen,

Schafskäse in ca 200 ml Wasser pürieren, und in beide Schüsseln verteilen, geraspelt Käse über den Blumenkohl geben, Deckel schließen, sonst wird der Käse trocken + hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. August 2007 Hans60

Gemüsepfanne F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Portionen



80 g Zwiebeln
150 g Paprikaschote
1 El Öl
30 g Ingwer
200 g TK grüne Bohnen
1 TI Bohnenkraut
300 g Kohlrabi
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser
200 g Pell Kartoffeln gewürfelt
Kräutersalz evt

80 g Schafskäse (70 %)

Sonnenblumenkerne

200 g TK Bohnen, 1 TI Bohnenkraut und 300 g gewürfelten Kohlrabi in 250 ml Wasser mit 1 TI gekörnte Gemüse ca 20 min kochen, Zwiebeln klein würfeln in Öl glasig dünsten, kleingeschnittene Paprika und Ingwer dazu, ca 10 min mit dünsten, dann zu den Bohnen geben, 5 min kochen, gewürfelte Pellkartoffeln, Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, zum Gemüse zufügen und mit Kräutersalz, falls nötig abschmecken, heiß servieren mit Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. Juni 2009 Hans

Gemüsepfannkuchen o Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei



1,5 Pfund Kartoffeln
0,5 Pfund Möhren
1 Pfund Buschbohnen
1 Pfund Tomaten

1 Pfund Quark 0,5 %

0,5 Pfund Schafskäse

0,25 Muskatnuss gerieben oder mehr
10 Pfefferkörner gemörsert
1,5 TI Kräutersalz
1 TI Salz
1 Prise Zucker
100 g Mais gem.
Fett für die Pfannen 2 a 20 + 1 a 24 cm Ø

Kartoffeln fein raspeln, lassen, (elektrische Küchenmaschine), + evt das Wasser/ Saft in einem Leinentuch ausdrücken, Wasser weg, Stärke wieder zu tun.

Möhren fein raspeln, lassen
Buschbohnen + Schafskäse große Reibe nehmen,
Tomaten in Stücke schneiden.

Alle Zutaten zusammen vermischen + in eingefettete vier 1 Liter feuerfeste Schüsseln Deckel schließen + in den kalten Backofen bei 170 - 180°C Umluft gut 50- 70 min backen, oder Pfannen füllen + Deckel schließen, die Herdplatten kalt auf Mittelstufe ca 50-60 min, umdrehen, + noch weitere 20 min backen.

Eigenes Rezept Freitag, 5. Januar 2007 Hans60

Paprika Hirse Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirse
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser

100 g Lauch
2 El 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 mit Deckel
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 schließen, bleibt saftiger,

Deckel drauf , im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 50 min backen.

Paprika mit Amaranth Füllung F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei



2 Auflaufformen mit Deckel

2 Portionen

4 rote Paprikaschoten
3 EL Erbsen
Hefestreuwürze
130 g Amaranth
250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
Salz
3 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
1 Prise Schabzigerklee

100 g Roquefort o Schafskäse,

0,5 Tasse Gemüsebrühe trennen

Amaranth in 250 ml kochende Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe geben und circa 20-25 Minuten garen.

Von den 4 Paprikaschoten die Deckel abschneiden. Die Kerne entfernen und Paprika in kochendem Salzwasser circa 5 Minuten blanchieren.

Die Deckel der Schoten klein hacken und Erbsen mit Hefestreuwürze Salz und Schabzigerklee würzen, unter den fertigen Amaranth

Die Masse in die Paprikaschoten füllen.

In eine gefettete, feuerfeste Form setzen, mit je einer halben Tasse Gemüsebrühe angießen, Deckel schließen, bleibt saftiger, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft und ca 30 Minuten backen.

Pikante Käseplätzchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Backbleche mit Backpapier



250 g Erdnüsse blanchiert

600 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Schmand

500 g Naturreis gem

2 TI Koriander mit gem

2 TI Paprika Edelsüß

1 Prise Zucker

2-3 El Olivenöl

1 TI Salz

50 g Roquefort zerdrückt

470 g Gauda ca geraspelt

170 g geschnittene schwarze Oliven 345er Glas

Erdnüsse leicht trocken rösten, gem,

Schmand mit etwas Wasser verdünnen und in restliche Wasser einrühren, dort nun Naturreis mit Koriander reinmahlen mit Paprikapulver, Zucker, und Olivenöl verrühren, und 30 min Ruhen lassen, dann 1 TL Salz, zerdrückten Roquefort, geraspelten jungen Gauda, kleingeschnittene schwarze Oliven, vermengen, auf drei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und glattstreichen mit einem Kuchenschaber, in den kalten Backofen, alle drei Bleche, bei ca 150°C Heißluft ca 40 –60 min backen, sollten goldbraun werden, gleich, macht sich besser, in kleine Rechtecke schneiden, entweder gleich essen, oder abkühlen lassen, lassen sich gut einfrieren, uns schmecken sie warm am besten, evt dann mit Mikrowelle erwärmen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. Mai 2009 Hans

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.

Mittwoch, 15. August 2007, Hans60

Tomatensalat F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



6 Tomaten ca 650 g
2 x 1 Prise Vollrohrzucker
0,5 TI Salz
Pfeffer gemörsert

200 g Schafsfeta oder Ziegenrolle
Basilikum frisch oder 1 TI getrockneter
10 schwarze Oliven (Lake)
2 x 4 El guten trockenen Weißwein
2 x 1 El Olivenöl
TK Kräuter

Tomaten Blüten entfernen, in Scheiben und ein mal quer schneiden, auf zwei tiefe Teller verteilen, Pfeffer, Salz + Zucker und Basilikum drüberstreuen.

Käse und Oliven in kleine Stücke, auf die Tomaten verteilen.

Je 4 El Weißwein und 1 El Olivenöl vermischen und über jeden Teller geben, darauf noch TK Kräuter geben.

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

Yekdär Rosenkohl F



4 Portionen

2 Tassen kochendes Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 Tasse Natur- Reis (Mittelkorn)
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,
0,5 Pfund braune Champignons,
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit
4 Pfefferkörner gemörsert.

0,5 Pfund Ziegen- oder Schafskäse geraspelt

1 TI gelbe Senfkörner +
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

4 feuerfeste Schüsseln a 0,75 l + ungehärtete Margarine

ca 0,25 l gekörnte Gemüsebrühe

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.
Champignons , Stiele entfernen, in Scheiben + in heißer ungehärtete Margarine 3- 4 min andünsten.
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskatnuss bissfest garen. Wie es jeder mag.
Alle drei Zutaten, vermischen ,
Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder auch mehr.
Den geraspelten Käse unter mischen.
In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,
Deckel drauf ab in den kalten Backofen
+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen
oder
bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 16.02.2005

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 TI 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.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 Hans60

Fisch

Mangoauflauf Aksatau M F



250 g TK Riesengarnelenschwänze

4 große Pellkartoffel

0,25 TI Kümmel

Fett für die drei o,75 l feuerfeste Formen mit Deckel

2 Mango

1 Ei ungehärtete Margarine

250 ml guten Weißwein

2 Lorbeerblätter

1 St Lauch
1 El ungehärtete Margarine
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Kurkuma

1 TI Salz

200 g süße Sahne

griechischer Schafskäse 70 % evtl

Garnelenschwänze bei Zimmertemperatur auftauen
Große Kartoffeln mit 0,25 TI Kümmel kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen + in Scheiben geschnittenen. + in die mit Margarine eingefetteten drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln den Boden + evtl den Rand bedecken.

Den in Ringe geschnittenen Lauch mit Paprikagranulat + Kurkuma in 1 El ungehärtete Margarine, bissfest dünsten.

Mango schälen, würfeln + mit Lorbeerblätter in 250 ml Weißwein ca 20 min kochen, den gedünsteten Lauch dazu geben + mit einem elektrischen Pürierstab pürieren, vorher die Lorbeerblätter entfernen. Salz + Sahne dazu geben, + die aufgetauten + vom Tauwasser befreite Riesengarnelenschwänze dazu geben, unterheben.

Dies auf die geschnittenen Kartoffeln gießen/geben, glattstreichen.

Wer mag reibt jetzt noch den Schafskäse rauf.

Deckel schließen.

+ im vorgeheizten Backofen bei ca 180°C ca 25 min backen, oder mit Umluft bei 160°C auch ca 25 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 3. September 2006 Hans60

Seelachsauflauf Georgijevka F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirsekörner (160 g ca)
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
0,5 Kl Kurkuma

400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt

3 Scheiben Ananas
300 g TK Mais Paprika Gemisch
4 El Kokosnus raspel
2 Kl Gewürzsalz

ca 100 g Schafskäse geraspelt

Paprikagranulat
Grauer Burgunder
Ungehärtete Margarine / Butter für
3 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.
Dann ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, 12 min kochen lassen
auf kleiner Stufe, Hitze ausstellen + ausquellen lassen, meist 10 min,
ist dann gut körnig + trocken.

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

Je eine Scheibe frische Ananas drauflegen + mit
Geriebenen Ziegenkäse bestreuen, Menge nach Bedarf.

TK Mais Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnus raspel vermischen
+ auf die Schüsseln verteilen, darüber

Geraspeltten Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.

Paprikagranulat drüber streuen.

Mit Burgunder übergießen, sollte wenigstens bis über die Hirse stehen.

Deckel drauf, muss sein, weil sonst die Oberfläche austrocknet + der Käse
hart wird + ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 –60 min
backen.

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006

Fleisch

Mais Pizza M F

glutenfrei / Eifrei

1 Backblech



Zutaten für 10 Portionen

1500 ml Brühe

1 TL Meersalz

1 EL Olivenöl / anderes

350 g Maisgrieß (Polenta)

½ Tube/n Tomatenmark oder

500 g Tomate(n)

Wasser

1 Zwiebel(n), klein geschnitten

400 g Champignons, putzen, klein, schneiden oder

1 Dose/n Champignons, geschnitten, abgetropft

200 g Feta Käse, klein gewürfelt

300 g Rinderfilet / Rumpsteak , in sehr dünnen Scheiben

400 g Speck, frisch geräucherten mageren

3 EL Olivenöl

1 Handvoll Oliven, schwarze steinlose

450 g Käse (Gouda), grob geraspelt

Paprikapulver

Zubereitung

Brühe mit Salz und Öl aufkochen, von der Hitze nehmen, Grieß einrieseln lassen und gut verrühren, auf die Hitze zurück, 10 Min. unter ständigem Rühren kochen. Klappt bei mir nicht, sobald der Topf wieder auf der Hitze,

fängt der Brei an zu blubbern, schlieÙe dann den Deckel, stelle die Hitze ab, lasse es ausquellen, ca. 10 min.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, Tomatenmark mit Wasser etwas verdünnen, auf den Maisbrei streichen oder mit den Tomaten belegen.

Zwiebel in Öl andünsten + Champignons dazu geben, darauf legen + ein wenig mit Salz und Pfeffer würzen.

Fetakäse klein würfeln, verteilen, Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden + in mundgerechte Stücke, rauf damit.

Den Speck sehr klein würfeln + auch drauf verteilen. Oliven, wer will, halbieren oder klein schneiden, gut verteilen. Goudakäse grob raspeln, dick drauf + mit Paprikapulver leicht bestäuben.

In den Backofen + bei ca. 170° C Umluft ohne vorheizen, ca. 30 – 40 min oder länger, bis der Käse zerlaufen ist + eine goldene Farbe angenommen hat.

Raus aus dem Ofen, gleich in Stücke schneiden, servieren, schmeckt auch kalt

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.10.04 Hans60

Veränderung

Mit Tomatenmark,

Roastbeef statt Rinderfilet

Handvoll Lauch statt Zwiebel

Schafsfeta statt Kuhfeta

Ziegenkäse statt Gauda, habe nur ca 300 g Käse verbraucht, weil einer ohne Käse haben wollte.

Damit der Ziegenkäse nicht austrocknet, hart wird, wurde ein Backblech verkehrt herum rauf gelegt, aber so dass die Luft entweichen kann beim backen, so verlängert sich die Backzeit um bis zu 10 min.

Somit ist die Pizza auch noch Kuhmilchfrei.

Samstag, 15. März 2008 Hans60

Montag, 31. Januar 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans