

Schwarzkümmel **Glutenfrei** ohne Ei

PS

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 Montag, 18. Juni 2007

www.Hans-joachim60.de

Index

Auflauf.....	2
Backwaren	8
Fleisch	21
Hinweis für Word.....	25
Pikant	13

Inhaltsverzeichnis

Schwarzkümmel Glutenfrei ohne Ei	1
PS	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf.....	2
Auflauf Posht Bädäm M F	2

Möhren- Quiche Usbekistan M F	6
Backwaren	8
Fladenbrot F.....	8
Muffeins Andimeshk F.....	9
Muffeins Khoy M F.....	11
Pikant.....	13
Ofengemüse mit Ziegenfrischkäse M.....	16
Roter Reis mit Pinienkernen	17
Schnelle Schafskäsebällchen	18
Tomaten Eingelegte	18
Zwiebel - Gewürz - Kartoffeln	20
Fleisch	21
Spitzkohleintopf mit Mett und Ingwer	24
Hinweis für Word.....	25
Hinweis II Mehl	25
Hinweis M.....	25
Hinweis Fleisch	26
Hinweis Mehl/Panade.....	26
Tipps fürs backen ohne Eier.....	26
Hinweis Sojasoße.....	27
Hinweis Curry	27
Hinweis, Zutaten.....	27
Hinweis Tomatenketchup	27
Geräucherten Fisch + Fleisch	27
Hinweis F.....	28

Auflauf

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 druntermischen
Öl, Rapsöl oder anderes Fett

200 g Käse, mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

Zubereitung

Den gekochten Reis, angedünstetes Gemüse, sowie angeröstete + gem. Ölsaaten 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 darüber 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.

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

[Gemüseauflauf Nagajbaskij](#) M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept

2 Portionen



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

250 g TK gemischtes Gemüse
250 g Möhren fein geraspelt

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 geraspelt ca
Paprikagranulat

2 El Sonnenblumenkerne, 1 El Senfkörner, 0,5 TI Schwarzkümmel+ 5 Pfefferkörner rösten und mahlen,

50 g Amaranth gem + 150 g Naturreis gem, + 100 g Buchweizen gem + 1 TL Kurkuma + 1 TL 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

Möhren- Quiche Usbekistan M F



Zutaten für 2 Portionen

500 g Möhre(n) und Kochwasser davon

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

150 ml Wasser, ca.

2 Wurzel/n Petersilie

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

8 Körner Pfeffer +

1 TL Senfkörner +

1 TL Kreuzkümmel +

1 Chilischote(n), rote, mahlen

400 g Frischkäse

1 EL Salz (Gewürzsalz)

Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

1 Feta-Käse (Ziege oder Schaf)

1 EL Kartoffelmehl

Käse, Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt

Öl (Rapsöl)

etwas Paprika - Granulat

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

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

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

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

Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt drüber geben.

Ganz wenig Paprikagranulat noch drüber streuen, für die Optik.

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

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

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

15.02.06 Hans60

Veränderung



Kreuzkümmel durch Schwarzkümmel ersetzt

Statt Petersilienwurzel ,

2 rote Paprikaschoten aber nicht mit gekocht

2 x 2 cm Ingwer klein gewürfelt

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

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

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 9. Mai 2006

Backwaren

Fladenbrot F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen gem
100 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
400 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
50 g Olivenöl
1 TL Vollrohrzucker
0,5- 1 TL Salz

Bio Sesam

Schwarzkümmel , (teils gem)

1 Pck. Trockenhefe

Mehl, Wasser, Zucker, Salz, Hefe und Olivenöl in eine große Schüssel einwiegen und verkneten, lassen.

ca. 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals mit dem durchkneten und weitere ca. 20 Minuten gehen lassen.

Teig auf 1 Blech mit Backpapier verteilen, glattstreichen
Nicht erschrecken, er ist sehr weich. 1,5 cm platt drücken. Mit Wasser bespinseln, geht schlecht. habe es bespritzt, hätte etwas mehr sein können, den Schwarzkümmel und den Sesam großzügig auf den Teig verteilen.

Herd auf 250 Grad (220 Grad Heißluft) vorheizen. (Solange, bis ich den Belag drauf hatte und dann ca. 25 -35 Minuten backen Umluft), bis das Brot goldbraun ist.

Veränderung

Anstelle Buchweizen, Reis, Amaranth gem,
Mais gem genommen, hierbei musste ca 100 ml mehr Wasser genommen werden .

Beide Arten zusammen mit Umluft bei ca 200°C ohne vorheizen, es sei denn man rechnet die Zeit im Backofen bei 50 °C, zum „Gehen“ der Teige dazu.

Original 21.04.06 Jamaica Chefkoch.de
Veränderung auf Glutenfrei, Hans60, 04.06.2007

Muffeins Andimeshk F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei





1 Tasse Erdnüsse leicht geröstet + gem
1 Tasse Kichererbsen gem
1 Tasse rote Linsen gem
1 Tasse Buchweizen gem
2 TI Senfkörner gem
6 Pfefferkörner gem
3 TI Koriander gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
1 Prise Zucker
1 Tüte Backpulver
1 TI Salz
250 g Ziegenkäse geraspelt
1 Pfund Petersilienwurzel fein geraspelt
700 -800 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
3 EI TK gemischte Kräuter
Fett für 2 Muffeinsbleche

Von Erdnüsse bis Salz gut vermischen, Ziegenkäse + Petersilienwurzel + TK gemischte Kräuter dazu geben + nach + nach ca 700 ml Wasser dazu geben + gut verrühren lassen, evtl noch 100 ml Wasser dazu, das sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, die Muffeins gehen besser auf.

Die Muffeinsbleche mit Margarine gut einfetten, auch bei beschichteten Mulden, überall einen großen EI Teig rein.

Beide Bleche in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-45 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 30-40 min backen.

Ca 10 min in den Formen zum sich verfestigen lassen, Brett drauflegen + umdrehen.

Ganz verfestigt sind sie erst im ausgekühlten Zustand.

Bedingt durch das Gemüse + die Erdnüsse, sind die Muffeins leicht süßlich.

2 Bleche a 12 Muffeins

Eigenes Rezept, Montag, 26. Februar 2007 Hans60

Muffeins Khoy M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Stange (300 g) Lauch kleingewiegt + in
2 El Deli Reformmargarine angedünstet, abkühlen

1 Tl Senfkörner +
1 El Sonnenblumenkerne +
3 Tl Sesam ungeschält +
2 Tl Korianderkörner +
1 Tl Schwarzkümmel +
6 Pfefferkörner in einer trockenen Pfanne geröstet, Deckel drauf

abkühlen

dann mit

1 Tasse Kichererbsen +
100 g rote Linsen +
1 Tasse Maiskörner (kein Popkorn) +
100 g Buchweizen mahlen

1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver +
1 Tl Kurkuma +
2 Tl Kräutersalz
1-2 Tl Salz alles zusammen vermischen

250 g Magerquark mit

1 Tasse kohlensäurehaltiges Mineralwasser verrühren + mit

2- 3 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser

den trockenen Teig vermischen,

dann noch

Lauch +

Ca 200 g grob geraspelten Gauda unter mischen

+ in 2 Bleche a 12 mit Papierförmchen aus gelegte Muffeinsformen geben

.

bei 160° C Umluft ohne vorheizen , ca 30 min backen .

ohne Umluft . dann vorheizen bei ca 180°, ca 18-20 min

PS durch den Quark werden die Muffeins saftiger, man kann den Quark auch weg lassen

31.10.2004 eigenes Rezept, Hans60

Pfannenkuchen mit rote Linsen F

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlendioxidhaltiges Mineralwasser

500 ml Mineralwasser / Milch

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis (Mittelkorn) gem

100 g Amaranthkörner gem

100 g Kichererbsen gem

1 TI Schwarzkümmel mit gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

Rote Linsen

3 El Olivenöl
500 g rote Linsen
1 l Wasser
40 g Ingwer kleingewiegt
1 Tl Kurkuma gem
1 Tl Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 Tl Koriander gemörsert
0,5 Tl Chilipulver
3 cl Balsamico Bianca
3 cl Tamari (Sojasoße)

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

Pikant

Fünfgewürz aus Bangladesch

Panchphoran

Zutaten für 1 Portionen

2 EL Schwarzkümmel
1.5 EL Kreuzkümmel
1 EL Bockshornklee
1.5 TL Fenchelsamen
½ TL Senfkörner, schwarze

Zubereitung

Alles in ein dunkles Schraubglas füllen und kräftig durchschütteln.
Zum Würzen jeweils die benötigte Menge entnehmen, und im Mörser fein zermahlen. Sofort verwenden, da die ätherischen Öle leicht flüchtig sind.
Als Faustregel gilt, auf 500 ml Sauce kommt 1 TL Gewürzkörner. Mit der Menge ist das Gericht nicht überwürzt. Wer mehr mag, kann getrost zugreifen. Aber immer erst vorher abschmecken! Durch die schwarzen

Senfkörner kann das Gewürz was! Nicht original, aber für den europäischen Gaumen erträglicher, sind gelbe Senfkörner. Passt zu allen indischen, pikanten Gerichten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
07.06.05 M4162

Kirschchutney

Zutaten für 1Portionen

250 g Kirschen, süße, dunkle

250 g Kirschen, saure, möglichst Schattenmorellen

100 ml Portwein

200 ml Essig (Rotweinessig)

2 Schalotte(n), gehackt

2 Knoblauchzehe(n), gehackt

2 EL Öl, zum Andünsten (circa)

1 EL Zucker

1 TL Schwarzkümmel

1 Peperoni, rot, entkernt und in feine Streifen geschnitten

1 Stange/n Zimt

1 TL Rosmarin, gehackt

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Die Kirschen entsteinen. Schalotten und Knoblauch im Öl andünsten, den Zucker dazu geben und leicht karamellisieren lassen. Die Kirschen zufügen, kurz unterrühren und mit Portwein und Essig ablöschen.

Dann Zimt, Schwarzkümmel und Peperoni hineingeben. Alles unter gelegentlichem Umrühren auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn das Chutney noch zu stückig erscheint, kurz mit dem Mixstab durchgehen.

Zuletzt den Rosmarin zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In kleine sterilisierte Gläser geben und sofort verschließen.

Passt z.B. sehr gut zu Leber.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
01.12.06 Lieber_Besuch

Kürbissuppe besonders pikant M

mit Schwarzkümmel

Aus der als Speisekürbis fast unbekanntem Bischofsmütze

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kürbis(se)

1 kleine Zwiebel(n), fein gehackt

1 Stange/n Lauch, in Ringe geschnitten

1 Karotte(n), grob geraspelt

1 Sellerie, nur ein kleines Teil davon oder ein Sellerieblatt.

2 Kartoffeln, fein geraspelt

100 g Sahne, leicht geschlagen

Salz und Pfeffer

Dill

1 TL Schwarzkümmel

Den Kürbis schälen, in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln, Lauch, Sellerie und Karotten im heißen Öl leicht andünsten. Den Kürbis dazu geben und kurze Zeit mitdünsten. Jetzt Kartoffeln reingeben. Mit Pfeffer und Salz würzen, mit Wasser oder Fleischbrühe aufgießen. Alles 10 Min. kochen lassen.

Viel frischen oder getrocknet Dill und die Sahne unterrühren.

Auf die fertige Suppe im Teller Schwarzkümmel streuen.

Anmerkung: Bischofsmütze gehört wie Hakkaido zu den besten Kürbissorten

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

12.11.03 Herta

Linsensalat mit Schwarzkümmel

Zutaten für 4 Portionen

250 g Linsen (Beluga, zur Not auch andere)

2 kleine Zwiebel(n)

2 Knoblauchzehe(n)

1 Bund Petersilie, (oder mehr)

2 EL Schwarzkümmel

Essig (Weißweinessig)

Olivenöl

Salz

Pfeffer

evtl. Kreuzkümmel

2 Kartoffeln, evt., gekochte, klein gewürfelte

Linsen in nicht gesalzenem Wasser kochen, abgießen und Essig zugeben - ruhig reichlich Essig nehmen (mehrere Esslöffel), die Linsen mögens recht sauer! Abkühlen lassen, eventuell nochmals mit Essig abschmecken. Nicht früher salzen, sonst saugen die Linsen den Essig nicht mehr auf!

Zwiebeln hacken, in reichlich Olivenöl leicht glasig dünsten, Knoblauch dazupressen und vom Feuer nehmen. Die Zwiebel-Knoblauch-Öl-Mischung, reichlich gehackte Petersilie und den Schwarzkümmel (kann je nach Geschmack mehr oder weniger als 2 EL sein) mit den Linsen mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer mag, kann noch einen Hauch Kreuzkümmel dazugeben (sollte aber nicht dominant sein); klein gewürfelte Kartoffelstückchen machen sich auch gut.

Am besten schmeckt der Salat, wenn er noch ein paar Stunden oder über Nacht durchziehen kann und danach noch einmal abgeschmeckt wird!

Der Schwarzkümmel ist wirklich super gut in dem Salat, macht für meinen Geschmack das gewisse Extra aus!

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
13.10.06 tipptopp

Ofengemüse mit Ziegenfrischkäse M

Zutaten für 4 Portionen

5 EL Olivenöl
500 g Kartoffeln, kleine, fest kochende
200 g Zwiebel(n), klein
1 Bund Thymian
50 g Sonnenblumenkerne
1 EL Schwarzkümmel
1 TL Meersalz, grobes
n. B. Pfeffer, grob zerstoßener schwarzer
2 Paprikaschote(n), rote
1 Aubergine(n)
2 Zucchini
300 g Tomate(n), kleine
1 Bund Knoblauch (Schnittknoblauch)
1 TL Pfeffer - Körner, rosa
300 g Ziegenfrischkäse

8 EL Milch

Salz und Pfeffer, weißer

Zubereitung

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und 1 EL Öl darauf streichen. Kartoffeln waschen, mit der Schale längs halbieren, mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen. Zwiebeln pellen und längs vierteln. Zu den Kartoffeln geben.

Kartoffeln und Zwiebeln im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Einschubleiste von unten 15 Minuten garen.

Inzwischen Thymianblätter abzupfen, Sonnenblumenkerne grob hacken. Beides mit Schwarzkümmel, Meersalz und Pfeffer mischen.

Paprika vierteln, entkernen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Aubergine und Zucchini putzen, längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben direkt auf das Backblech legen. Paprika und Zucchini ebenfalls darauf verteilen und mit der Hälfte der Thymian-Kern-Mischung bestreuen. 2 EL Öl drüber träufeln. Im Backofen weitere 15 min. garen.

Tomaten quer halbieren. Ofengemüse wenden und Tomaten dazwischen setzen. Restliche Thymian-Kern-Mischung und Öl darüber verteilen. Weitere 15 min. garen.

Schnittknoblauch klein schneiden, rosa Pfeffer grob hacken. Frischkäse mit der Milch verrühren. Schnittknoblauch und Pfeffer unterheben, salzen und mit weißem Pfeffer abschmecken. Zum Ofengemüse servieren.

Das ist eines meiner absoluten Lieblingsrezepte! Geht auch gut ohne Schwarzkümmel. Thymian nehme ich auch oft gefriergetrocknet/ getrocknet. Ziegenfrischkäse gibt's auch fertig mit Kräutern, kann man sich den Schnittknoblauch auch mal sparen.

Brennwert p. P.: 606

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

20.12.05 Schlemmertopf

Roter Reis mit Pinienkernen

Ayurvedisch

Zutaten für 4 Portionen

2 Tasse/n Basmati

2 TL Butterschmalz (Ghee, Butterreinfett)

2 Tomate(n)

2 Chilischote(n)

1 Paprikaschote(n)

1 TL Bockshornklee

1 TL Kreuzkümmel

2 TL Schwarzkümmel

½ TL Kurkuma

100 g Pinienkerne

Salz

5 Tasse/n Wasser

Koriandergrün, frisches

Zubereitung

Ghee in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmel und Bockshornkleesamen zufügen und anrösten.

Den Reis hinzugeben und im Ghee etwas anbraten.

Die Tomaten, Chilischoten und Paprika im Mixer pürieren und in den Topf geben, mit Kreuzkümmel und Schwarzkümmelsamen untermischen. Das Wasser aufgießen und Salz hinzufügen

Kurz bevor das gesamte Wasser im Topf verkocht ist, die Pinienkerne und Garam Masala untermischen, den Herd ausschalten und mit der Restwärme den Reis fertig garen

Mit frischem Koriandergrün (Vorsicht, schmeckt am Anfang etwas eigentümlich!) dekorieren und anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.01.05 Gwyn

Schnelle Schafskäsebällchen

reicht für 12 Bällchen

Zutaten für 1 Portionen

180 g Schafskäse

3 TL Rosinen

1 Knoblauchzehe(n)

2 Stängel Petersilie, glatte, gehackte

1 TL Honig

2 EL Schwarzkümmel

2 Schälchen Kresse (alternativ 2 Bund Schnittlauch)

Zubereitung

Schafskäse fein zerkrümeln. Rosinen, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Alles zusammen mit dem Honig in eine Schüssel geben und mit den Händen 12 Kugeln daraus rollen. Den Schwarzkümmel auf einen Teller streuen und die Kugeln darin wälzen.

Die Kugeln auf einen Rasen aus Kresse oder Schnittlauch servieren.

Dazu passt frisches Brot und/oder Salat.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

10.02.07 kueken17

Tomaten Eingelegte

Klasse als Beilage zum Grillen.

25 - 30 kleine Tomaten blanchieren, kreuzweise einritzen, häuten und den Stielansatz ausschneiden.

20 g Schwarzkümmel in einer beschichteten Pfanne unter wenden rösten bis er duftet.

4 Limetten auspressen und von 2 Limetten die Schale abreiben.

Saft und Schale mit der Hälfte des Schwarzkümmels, Salz,

2 TL braunem Zucker und

1/2 TL gem. Zimt verrühren.

Die Soße über die Tomaten gießen und sie darin über Nacht ziehen lassen.

Zum Servieren mit dem restlichen Schwarzkümmel bestreuen und eventuell einigen Limettenspalten.

Die Tomaten haben **pro Stück** 13 kcal, 0 g Fett, 0 g Eiweiß, 2 g KH

Topinamburcurry M

500 g geschälte, kleingewürfelte Topinambur

3 feingehackte Schalotten

1 gequetschte Knoblauchzehe

1/2 l Gemüsebrühe

1/8 l Weißwein

1 TL Curry

1/2 TL geschroteter Schwarzkümmel

1/2 TL Mehlbutter

1/8 l Sahne

Pfeffer, Salz,

etwas Butter

Schalotten, Knoblauch und Schwarzkümmel in etwas Butter andünsten, Topinambur zugeben. Mit Brühe auffüllen und bei geschlossenem Deckel weichkochen. Curry und Weißwein zugeben und die Flüssigkeit stark reduzieren. Sahne zugeben und mit etwas Mehlbutter binden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Wirsingtopf grün/weiß

Für 2 Personen

Zutaten:

1 Zwiebel, gewürfelt

Öl

1/2 TL Ingwer oder einige frische Scheiben

1/2 TL Schwarzkümmel

1/2 TL Koriander

1 Chilischote

10 rosa Pfefferkörner
4 Pimentkörner
1/2 TL Anis, möglichst frisch gemahlen
1 Lorbeerblatt
1 Lauchstück (10 cm), klein geschnitten
1/2 mittl. Pastinake, klein geschnitten
1 Stück. Sellerie, klein geschnitten
3/4 l Gemüsebrühe
1 Kartoffel, klein geschnitten
6 kl. Rosenkohlrischen
1 handvoll weiße Bohnen (vorgekocht)
8 Wirsingblätter, gemetzelt
2 EL Berberitzen (getrocknet)

Zwiebel in Öl andünsten, Gewürze (Lorbeerblatt nach 1-2 Min. wieder entfernen), Gemüse und Bohnen hinzufügen und weiterdünsten. Gemüsebrühe aufgießen und zusammen köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zwiebel - Gewürz - Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen
4 EL Öl
2 m.-große Zwiebel(n)
1 TL Ingwer, gerieben
1 große Knoblauchzehe(n), zerdrückt
1 TL Chilipulver
1.5 TL Koriander, gemahlen
1.5 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Salz
400 g Kartoffeln, neue, gekocht
1 EL Zitronensaft
1 Chilischote(n), grün, gehackt zum Garnieren
3 EL Öl
3 Chilischote(n), rot, getrocknet
1/2 TL Senfkörner
1/2 TL Schwarzkümmel
1/2 TL Bockshornklee

Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln zugeben und unter Rühren goldbraun braten. Hitze reduzieren. Ingwer, Knoblauch, Chilipul-

ver, Koriander, Kreuzkümmel und Salz zugeben und ca. 1 Minute anbraten. Dann den Topf vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Die gekochten Kartoffeln zur Zwiebel-Gewürz-Mischung geben, mit dem Zitronensaft beträufeln und gut verrühren.

Für das Baghaar (pikantes Öldressing) etwas Öl in einem separaten Topf erhitzen. Gehackte Chilischoten, Senfkörner, Schwarzkümmel und Bockhornklee zugeben und unter Rühren anbraten, bis die Gewürze sich dunkel verfärben. Den Topf vom Herd nehmen und das Baghaar vorsichtig unter die Kartoffeln mischen.

Mit der grünen Chilischote garnieren und sofort servieren.

Passt zu Lammschmorbraten oder Lammkoteletts.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
13.06.06 naddan

Fleisch

Makhani - Geflügel M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Hähnchenbrustfilet ohne Knochen

6 Knoblauchzehe(n)
4 Chilischote(n), grüne
2 Chilischote(n), rote
2 EL Kreuzkümmel, geröstet
1 EL Schwarzkümmel, geröstet
2 EL Gewürzmischung (Garam Masala)
4 EL Koriandergrün, gehackt
5 EL Zitronensaft
1 EL Ananassaft

250 g Natur-Joghurt

1.2 kg Tomate(n) (Strauchtomaten)
3 EL Tomatensaft
6 EL Ghee oder Butter
1 EL Zucker, braun
Salz
Pfeffer

250 g Schmand

Öl zum Braten

2 EL Crème double

Koriandergrün zum Garnieren

Zubereitung

Die Haut vom Fleisch entfernen. Das Fleisch waschen, trockentupfen und in kleine Scheiben schneiden.

Für die Marinade alle Zutaten von Knoblauch bis zum Joghurt in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Fleisch in ein großes flaches Gefäß legen und die Marinade darüber verteilen. Im Kühlschrank ca. 25 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Dafür die Tomaten waschen, vierteln und mit dem Tomatensaft ca. 15 Minuten kochen (bis sie zerfallen). Das Ganze durch ein Sieb streichen. Ghee bzw. Butter erhitzen, Tomatenpüree, Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben und ca. 6-8 Minuten einkochen lassen. Den Schmand einrühren und die Sauce zur Seite stellen.

Dann das Fleisch aus der Marinade nehmen. In heißem Öl von allen Seiten 4 Minuten anbraten. Die Marinade dazugeben und das Ganze weitere 3-4 Minuten garen. Die Tomatensauce dazugeben und alles gut durchrühren, jedoch nicht mehr kochen lassen. Die Crème double einrühren.

Sofort anrichten und mit Koriander garniert servieren.

Dazu passt am besten Reis. |

Brennwert p. P.: 540

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

27.08.06 diawahrekapperin

Pfannen - Gyros mit Tzatziki M

Zutaten für 4 Portionen

850 g Putenbrust

2 Zwiebel(n)

2 Knoblauchzehe(n)

4 EL Öl

2 EL Essig (Balsamico oder Apfelessig)

1 TL Schwarzkümmel, ganz

1 EL Senf, mittelscharf

1 Prise Paprikapulver, rosenscharf

1 Prise Basilikum, gerebelt

- 1 Prise Oregano, gerebelt
- 1 Prise Currypulver
- 3 Spritzer Sojasauce oder Maggi, am besten von beidem etwas Salz und Pfeffer
- 1 Zweig/e Rosmarin, ersatzweise Thymian.

Für die Sauce: (Tzatziki)

- 1 Salatgurke(n)

600 g Joghurt (4 Becher)

250 g Quark (1 Becher)

- 1 Knoblauchzehe(n)
 - Salz
 - Cayennepfeffer

Zubereitung

Es gibt viele Möglichkeiten Fleisch zu marinieren. Die wichtigste Regel dabei ist: Sie können zwar von keiner Marinier zutat zu wenig nehmen, aber von jeder dieser Zutaten zu viel. Wenn Sie ihr Fleisch pikanter mögen nehmen sie noch einen Esslöffel Senf mehr. Wenn Sie es milder mögen ersetzen Sie den Senf durch ein paar geschälte Apfelstücke, die später herausgenommen und weggeworfen werden. Bei Geflügel kommt auch frisch geriebener Ingwer immer gut. Falls das Pfannengyros für ein Kerzenlicht-dinner erhalten soll darf auch mit Likör oder Portwein experimentiert werden.

Zuerst wird das Fleisch mariniert: Die Putenbrust in nicht zu dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen schälen, mit dem Messer zerdrücken und fein zerkleinern. Das Fleisch mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und den restlichen Zutaten in einen Gefrierbeutel geben und mit der Hand ein wenig durchmischen. Den Gefrierbeutel gut verschließen. Das Ganze 1 bis 3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Jetzt kommt das Tzatziki dran: Die Salatgurke hauchdünn schälen und danach in feine Fasern reiben. Die Gurkenfasern in ein Stück Küchentuch wickeln und soviel Flüssigkeit heraus pressen wie möglich. Die Knoblauchzehen schälen und ganz fein zerkleinern. Den Joghurt, die Gurkenfasern, den Speisequark und den Knoblauch mit etwas Salz und Cayennepfeffer in eine Schüssel geben und gut verrühren. Die Schüssel mit einem Stück Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen. Je länger das Tzatziki zieht, desto besser schmeckt er. Im Kühlschrank 3 Tage lang haltbar.

Das Tzatziki taugt als Soße zu Salat, Gemüse, Reis, Kartoffeln, Eiern und Fleisch.

Nach dem Marinieren: Den Rosmarinzweig aus dem Gefrierbeutel nehmen und wegwerfen. Eine Pfanne auf der Herdplatte erhitzen. Soviel Fleisch aus dem Gefrierbeutel entnehmen, wie benötigt wird, den Rest einfrieren. Die Fleischstreifen bei Mittelhitze braten, sie brauchen höchstens 10 Minuten, bis sie gar sind.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
25.04.07 Bazong

Spitzkohleintopf mit Mett und Ingwer

Zutaten für 4 Portionen

1 großer Spitzkohl
400 g Kartoffeln

400 g Gehacktes, halb + halb

1 Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
1 Stück Ingwer, daumengroß
1 EL Schwarzkümmel
1 EL Senfkörner, gemahlen
1 EL Olivenöl
 $\frac{3}{4}$ Liter Brühe
Salz
Pfeffer, weiß aus der Mühle

Spitzkohl vierteln, Strunk herausschneiden, klein schneiden und auf einem Teller beiseite stellen. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in klitzekleine Würfel schneiden.

Öl in einem ausreichend großen Topf heiß werden lassen, Gehacktes scharf anbraten, dann die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit dazu geben. Anschließend die Kartoffelwürfel dazu und auch kurz anbraten. Mit heißer Brühe ablöschen und 5 Minuten kochen lassen.

Dann den klein geschnittenen Spitzkohl mit dem Schwarzkümmel und den Senfkörnern in den Topf geben und durchrühren. Alles noch 15 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Schwarzkümmel kaufe ich beim Türken. Er stammt aus Ägypten und ist unterstützend bei chronischen Leiden, wie hohen Blutfettwerten, hoher Cholesterinspiegel, hoher Blutdruck, Diabetes Typ II, hohe Blutzuckerwerte.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

21.07.05 Schrat

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.

Montag, 18. Juni 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de

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 M

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

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Fleisch

Habe auch die Rezepte mit Schinken , sowie Kassler + auch Speck , nicht entfernt,
denn es gibt Fleischer + auch „einkaufen auf dem Bauernhof“
die alles selber herstellen,
+ ohne , die für Zöliakie, nicht erlaubten Zusatzstoffe arbeiten.
Ist auch eine Sache des Vertrauens

Hinweis Mehl/Panade

Hallo Zusammen

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

Als Panade

Nehme ich meist Buchweizen gem.,
Mais geht zwar auch , saugt aber sehr viel Fett beim braten auf + wird
dann auch leicht bitter,

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

Tipps fürs backen ohne Eier

Wer Eier nicht verträgt oder wegen Cholesterin meiden will, muss trotz-
dem nicht auf Kuchen verzichten. Mit „Dotterfrei“ (Fa. Natura) lässt sich
Cholesterin sparen (allerdings nicht für Allergiker geeignet): 1 gehäuften
Esslöffel mit 3-4 Esslöffeln warmem Wasser verrühren. 5 Minuten quellen
lassen und nochmals umrühren.
Ein Ei (und damit auch das Hühnereiweiß) lässt sich beim Backen auch so
ersetzen:

1 EL Pflanzenöl + 1/2 EL Backpulver + 2 EL Wasser

2 Teelöffel Ei-Ersatz und 2-3 Esslöffel Flüssigkeit mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Vorsichtig unter den Teig heben.

1 Esslöffel Sojamehl unters Mehl mischen, plus 3-4 Esslöffel Flüssigkeit.

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, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte
Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei ge-
räucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.

Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei

in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern.
Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

Mit freundlichen Grüßen

Hans