

Auflauf Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Ohne Buchweizen

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).
Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine, das Original

Hinweis S

Soja, Tofu oder Tamari im Rezept

Inhaltsverzeichnis

Auflauf Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis S	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf ohne Buchweizen	3

Apfel Auflauf o Kuchen S F Vegan	3
Chicoree Auflauf Plast S F	5
Gefüllte Chinakohlröllchen.....	6
Gefüllte Paprika Krasnoscekova S F.....	7
Gefüllte Paprika Marks F.....	9
Gefüllte Paprika Zalairskiy F.....	10
Gefüllte Paprikaschoten S F Vegan.....	11
Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk S F Vegan.....	12
Gefüllte Paprikaschoten XI F.....	14
Gemüse Gratin Symkent S F.....	15
Veränderung F.....	16
Gemüse Hirse Auflauf S F.....	17
Gemüse Reis Auflauf S F.....	18
Gemüseauflauf Qadamgäh S F Vegan.....	19
Gemüseauflauf II S F Vegan.....	20
Gemüseauflauf Petropavlovskij F.....	21
Gemüseauflauf Qadamgäh S F Vegan.....	23
Gemüseauflauf Sadovje F.....	24
Gemüseauflauf V F Vegan.....	25
Kalat Auflauf F.....	27
Kartoffel Käse Auflauf F.....	28
Veränderung F.....	29
Kartoffelauflauf mit Bananen F.....	30
Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan.....	31
Kichererbsen Kokosnuss Ziegenkäse Bratlinge F.....	32
Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Auflauf F.....	34
Kohlrabi Auflauf I F.....	35
Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan.....	37
Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln S F.....	38
Möhren Hirse Auflauf I F Vegan.....	40
Paprika Auflauf F.....	41
Veränderung Vegan.....	42
Paprika Hirse Auflauf S F.....	42
Paprika mit Amaranth Füllung F.....	43
Polenta Akjar F.....	44
Polenta Vakil Abad S F.....	45
Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf S F Vegan.....	46
Reis Paprikaauflauf F Vegan.....	47
Reisauflauf Plast S F Vegan.....	48
Rosenkohlaufauf S F Vegan.....	49
Sauerkraut Auflauf F.....	51
Sauerkraut Auflauf II S F Vegan.....	52
Tomaten Hirse Auflauf F Vegan.....	53
Weißkrautauflauf S F.....	54
Yekdär Rosenkohl II F Vegan.....	55
Zucchini Hormud F.....	56
Hinweis S.....	57
Hinweis F.....	57

Auflauf ohne Buchweizen

Apfel Auflauf o Kuchen S F Vegan

Glutenfrei Eifrei + Milchfrei

2 Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



200 g Tofu naturell

1 kg Äpfel

100 g Zucker

1 Prise Salz

1 Zitrone Saft und Fleisch

300 g Maiskörner mahlen

100 g Rum 54 %

Margarine zum ausfetten

Sonnenblumenkerne

Tofu mit Gabel zerkleinern,

Äpfel um den Griebsch rum raspeln

Zitrone auspressen, Kerne entfernen, Fleisch mit verwenden,

Mais mahlen,

Rum dazu und alles gut vermanschen, und

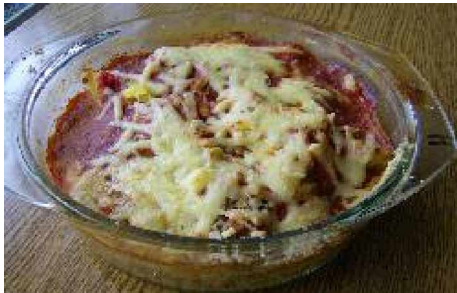
In die ein- ausgefetteten Auflaufformen drücken, Sonnenblumenkerne drauf verteilen, evtl ein wenig in den Teig drücken, Deckel drauf, in

Den kalten Backofen bei 130°C Umluft, ca, 70-80 min backen, es sollte am Boden sprudeln,
warm oder kalt servieren, für 2 gute Esser, evtl auch drei,
sehr sättigend

eigenes Rezept, Montag, 6. Oktober 2008 Hans60

Auflauf mit Nüsse M F

Glutenfrei + Eifrei + Vegetarisch



1 Knoblauchzehe
ungehärtete Margarine
Ca 500 g Pellkartoffeln
Je 1 Mandelmühle voll Haselnüsse, + Mandeln, + Sonnenblumenkerne ca
50-70 g

100 – 200 g Mittelalten Gauda geraspelt

1 Dose geschälte Tomaten
Paprikagranulat
2 El Balsamico Bianco
Vollrohrzucker o Honig o Süßstoff je nach Geschmack
Kräutersalz

Zwei Auflaufformen mit zerdrückten Knoblauch ausreiben, mit ungehärtete Margarine ein- ausfetten.

Pellkartoffeln in Scheiben, rein + darüber
Ölsaaten + Nüsse mahlen. + ohne Fett kurz angeröstet
Mittelalten Gauda geraspelt dann gerösteten Ölsaaten,
Kartoffelscheiben usw,
bis alles verbraucht

Tomaten aufkochen pürieren, würzen mit
Essig + Zucker
Salz + Pfeffer + Paprikagranulat
Etwas einkochen lassen
Über den Auflauf +

Falls es einem zu trocken vorkommt, einfach noch guten Wein oder gekörnte Gemüsebrühe drüber geben

ab in den Backofen
Ca 30-40 min bei 140°C Umluft backen

eigenes Rezept, 26.11.2003
Mittwoch, 22. August 2007 Hans60

Chicoree Auflauf Plast S F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



0,5 Tasse Naturreis
1 Tasse Wasser

Fett für 2 feuerfeste Schüsseln

350 g Chicoree
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe
125 ml Wasser

100 g Ziegenkäse, klein gewürfelt

350 g Bio Möhren
50 g Sonnenblumenkerne geröstet + mahlen

3 cl Tamari (Sojasoße)
6 cl Balsamico Bianca
3 cl Wasser

Butterflöckchen oder ungehärtete Margarine

Reis im Wasser 35 min kochen, Hitze ausstellen + 10 min quellen lassen.

Zwei, ein Liter große feuerfeste Schüsseln ausfetten, Reis einfüllen.
Die eine Hälfte der Käsewürfel in jede Schüssel auf den Reis geben.
Den Chicoree kleinschneiden + in 125 ml Wasser + 0,5 Tl Gemüsebrühe
dünsten, bissfest oder bis das Wasser weg ist.
Den Chicoree auf den Reis/Käse verteilen, die andere Hälfte des Käses
drauf legen.
Bio Möhren fein raspeln, lassen, + wiederum auf den Käse legen.
Tamari, Balsamico + Wasser mischen, + in die Schüsseln verteilen.
Mahlen Sonnenblumenkerne auf die Möhren verteilen, Butterflöckchen, +
den Deckel schließen.
In den kalten Backofen bei ca 160°C ca 35-45 min backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 10. März 2007 Hans60

Gefüllte Chinakohlröllchen

Glutenfrei, Kuhmilchfrei, Eifrei,
4 Portionen

1 Tasse ca 160 g Hirse
2 Tassen Wasser

kochendes Wasser

1 Pfund Möhren

200 g Feta Käse (Ziege oder Schaf z.B)

ca 12 große Chinakohlkopfbblätter
kochendes Wasser

8 Scheiben herzhaften Schnittkäse (Ziege oder Schaf z.B)

1 Pfund Tomaten
Gewürzsalz
Paprikagranulat

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel
Rapsöl oder Olivenöl

Zubereitung:

Die Hirse in ein Haarsieb geben + mit kochendem Wasser absprühen, um
die Bitterstoffe zu entfernen.

Dann in ein Topf mit 2 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, damit es nicht überkocht , einfach einen großen Esslöffel in den Topf stellen, die Hitze klein stellen, Löffel entfernen, Deckel drauf + nach 12 min die Hitze ganz ausstellen, den Topf auf der Wärme + ausquellen lassen, er wird schön trocken, + die Körner aufgeplatzt, weiß.

Die feuerfesten Schüsseln mit Öl einstreichen, + den fertigen Hirse auf dem Boden verteilen, bleiben ca 3 El voll übrig, (die aß ich gleich auf mit ein wenig Tomatensoße)

Chinakohlblätter ca 2 min im kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen.

Möhren fein raspeln,

Fetakäse in 12 Stücke teilen.

Jedes Blatt, vom dicken Ende ein wenig entfernt, 1 Stück Feta legen, halb mit dem Kohlblatt bedecken, dann die geraspelten Möhren, ca 1 El, dabei legen, + aufwickeln, mit dem Ende des Blattes nach unten auf die Hirse legen, passen drei Stück nebeneinander.

Mit je 2 Scheiben Käse bedecken.

Tomaten, die Blüten entfernen, halbieren, in einem Topf ca 5-10 min kochen/dünsten lassen, mit einem Pürierstab, fein pürieren + würzen.

Die Tomatensoße Esslöffelweise über den Käse verteilen.

Die Formen abdecken, in den kalten Backofen + bei ca 150-160°C Umluft ca 30 - 40 min backen, sollte gut perlen..

Eigenes Rezept, Donnerstag, 9. März 2006 Hans60

Gefüllte Paprika Krasnoscekova S F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + Vegetarisch

drei feuerfeste Schüsseln mit Deckeln



1,5 Tassen Naturreis ca 1 Tasse = 160 g
3 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma
1 El Balsamico Bianca
Paprikaschotendeckel
1 TI Kräutersalz

6 Paprikaschoten

1 Mango
1 Banane

150 g Ziegenkäse Rolle

50 g Lauch
5 Pfefferkörner gemörsert

2 El Tamari (Sojasoße)

1 Prise Vollrohrzucker
Sonnenblumenkerne

Evtl Ziegenkäse geraspelt

Fett für drei feuerfeste Schüsseln mit Deckeln

Reis mit Kurkuma in 3 Tassen Wasser ca 35 min kochen + 10 min ausquellen lassen, mit Essig, kleingeschnittenen Paprikaschotendeckel und Kräutersalz mischen.

Paprikaschoten den Deckel so abschneiden, dass die Schoten nicht über den Rand der feuerfesten Schüsseln sehen, wer will die Schoten 10 min ins kochende Wasser geben.

Mango, Banane, Ziegenkäserolle würfeln, Lauch kleinschneiden, gemörserten Pfeffer, Zucker + Tamari vermischen, falls diese Masse zu wenig erscheint, evtl vom gekochten Reis, was dazu nehmen, meist reicht es, in die abgekochten Schoten füllen, und Sonnenblumenkerne drüber geben. Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln ausfetten, je zwei gefüllte Schoten reinstellen, den gemischten Reis drum herum verteilen, damit diese Dinge nicht umfallen, evtl die Schoten noch mit ein wenig geraspelt Ziegenkäse bestreuen, Deckel drauf.

Im kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 35 min backen, braucht nur ein wenig sprudeln/ kochen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. Juni 2007 Hans60

Gefüllte Paprika Marks F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



4 Paprikaschoten
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
3-4 Tassen gekochter Naturreis
ca 1,5 Tassen, ca 240 g, roh mit
1 TI Kurkuma
10 Pfefferkörner gemörsert
150 g TK Sauerkirschen o. Stein
1 TI Kräutersalz

100 g Ziegenkäserolle

120 g Ziegenkäse geraspelt

2 Schuss weißer Burgunder

Paprikagranulat

Fett für 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Paprikaschoten die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht in den Schüsseln stehen können, das die Deckel noch drauf passen.

Die Schoten in reichlich kochendem Wasser mit der gekörnten Gemüsebrühe ca 10 min kochen lassen, abgießen, evtl etwas aufheben, + dies dann anstatt Burgunder nehmen.

Ca 1 Tasse gekochten Reis, gewürfelten Ziegenkäserolle, 1 TI Kräutersalz, gemörserten Pfeffer und ca die Hälfte TK Kirschen, vermischen, in die Schoten einfüllen.

Zwei feuerfeste Schüsseln ausfetten, die Schoten senkrecht reinstellen. Den Rest Reis mit den kleingeschnittenen Paprikaschotendeckel, gewürfelten Kräutersalz, gemörserten Pfeffer und Rest TK Kirschen, vermischen, um die Schoten rum verteilen, damit sie nicht umfallen.

Mit reichlich geraspelt Ziegenkäse alles bedecken, ein wenig Paprikagranulat drauf streuen, je einen guten Schuss weißen Burgunder drüber geben, Deckel schließen, Wichtig, sonst trocknet der Käse aus und wird hart.

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

Eigenes Rezept, Samstag, 21. Juli 2007 Hans60

Gefüllte Paprika Zalairskiy F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept
3 Portionen



2 Tassen Hirse a 160 g
4 Tassen Wasser
6 Paprikaschoten
3 kleine Delikatess Gurken
0,5 Apfel
0,5 Banane

200 g Ziegenkäse (Rolle) teilen

Kräutersalz

3 kleine Delikatess Gurken
0,5 Apfel
0,5 Banane
Paprikaschotendeckel fein gewiegt
Kräutersalz
2-3 cl Balsamico Bianca
Fett für drei feuerfeste Schüsseln

100-150 g Ziegenkäse geraspelt, mehr oder weniger

Paprikagranulat

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, nach ca 9 min Hitze ausstellen, (Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche) ausquellen lassen. Wird schön trocken + körnig bzw weiß.

Von den Paprikaschoten die Deckel so abschneiden , das sie nicht aus der feuerfesten Schüsseln raus sehen.

Diese Schoten ca 20 min mit Wasser bedeckt, kochen lassen.

2 Tassen gekochte Hirse in eine Schüssel geben, einen halben geschälten Apfel in kleine Stücke, Banane in kleine Würfel, sowie die Gurken in kleine Ringe / Stücke schneiden, mit Kräutersalz, vermischen.

Ziegenkäserolle längst + quer schneiden, so das in jede Schote, ein Teil senkrecht reinpasst, um den Käse herum die Obst/Hirse Mischung, rein-drücken, und je zwei aufrecht stehende Schoten in die eingefetteten feuerfeste Schüsseln geben.

Den Rest gekochte Hirse, mit den leicht angedünsteten fein gewiegt Papri-kaschotendeckel, 3 kleine Delikatess Gurken, + 0,5 Apfel + 0,5 Banane, Kräutersalz, 2-3 cl Balsamico Bianca gut vermischen, diese Masse jetzt um die stehenden Paprika verteilen, als Stütze, damit sie nicht umfallen.

Mit geraspelten Ziegenkäse gut abdecken, mit Paprikagranulat leicht bestreusen.

Deckel drauf, ohne Deckel trocknet der Käse aus + wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Hinweis. Wer es saftiger haben will.

Gieße ca 1 cm hoch, aufgelöste gekörnte Gemüsebrühe noch drüber, mehr nicht , kann sonst überlaufen, Vorsichtshalber die Fettpfanne ganz unten in den Ofen stellen

Donnerstag, 31. Mai 2007 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2-3 Portionen



200 g Tofu

2 TI Vollrohrzucker

4 El Tamari

4 El Balsamico de Modena

1 Tasse Hirse (170 g)
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma mahlen

6 Paprikaschoten ca 1 kg
1 Apfel geraspelt
1 Banane klein gewürfelt

laktosefreie Margarine zum einfetten von 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln,
mit Deckel.

Evtl Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz

Trockner guter Weißwein

Tofu klein würfeln und in eine Marinade aus Zucker und Tamari und Balsamico ca 30 min legen.

Hirse mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, anschließend in 2 Tassen kochendes Wasser mit 1 TI Kurkuma geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 10 min, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 5-10 min.

Paprikaschoten, den oberen Deckel soweit abschneiden, dass diese Schoten in die Formen passen, im kochendem Wasser ca 10 min –15 min bissfest kochen, oder wie jeder es eben mag.

2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, den Boden dünn mit gekochter Hirse auslegen,

die Deckel der Paprikaschoten sehr klein hacken, mit dem Tofu und Marinade und restliche Hirse sowie 1 geraspelten Apfel und klein gewürfelte Banane gut vermischen, evtl mit Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz pikant abschmecken, wir ließen es weg,.

Die Paprikaschoten damit füllen, und je drei in eine feuerfeste Schüssel stellen, den Rest der Mischung um die Schoten verteilen, so das diese nicht umfallen können.

Je einen guten Schuss Weißwein über/ in beide Schüsseln geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 – 50 min backen, je nach dem wie warm/heiß das ganze noch ist.

Eigenes Rezept, Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

2-3 Portionen



200 g Tofu naturell

Tamari

1 Tasse Hirse , ca 180 g
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma mahlen
1 EI Kokosnuss geraspelt

6 Paprikaschoten
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

30 g Ingwer fein gehackt
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Korianderkörner gemörsert
4 EI Kokosnuss geraspelt
3 Möhren, ca 100 g
trocknen guten Weißwein
2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel
ungehärtete Margarine zum ausfetten.

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari betropfen, des öfteren wenden, für ca 30 min.

Eine Tasse Hirse im Haarsieb mit heißem Wasser ausspülen, damit evtl Bitterstoffe entfernt werden,
danach die Hirse in 2 Tassen mit Kurkuma und 1 EI Kokosnuss kochendem Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist (ca 8-10 min), Hitze ausstellen, Deckel drauf ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist die Hirse trocken, körnig und weiß, na ja , aufgeplatzt.

Paprikaschoten, die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht stehend in die feuerfeste Schüsseln, mit Deckel passen, ca 5-10 min im kochenden Wasser die Schoten geben, abtropfen lassen,

in eine große Schüssel, die Schotendeckel sowie den Ingwer fein hacken, gemörsterten Pfeffer und Korianderkörner und 4 Ei Kokosnuss geraspelt, dazu,
Möhren fein raspeln,
abgetropften Tofu, gekochte Hirse dazu und alles vermischen, wer mag kann noch den abgetropften Tamari zugeben,
zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine ausfetten, mit ein wenig der Hirse Gemüse Mischung den Boden bedecken, die Paprikaschoten mit dieser Mischung füllen und jeweils drei in eine Form stellen, die restliche Mischung drum herum verteilen,
in den Schüsseln außen um den Schoten den Wein gießen, sollte ca 1-2 cm hoch drin stehen.
Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, der Wein sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. Januar 2008 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten XI F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2- 3 Portionen



1 Tasse Hirse ca 160 g
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser
6 Paprikaschoten ca 1 kg
kochendes Salzwasser
200 g frische Ziegenkäserolle, fast vorm abgelaufenen Datum
150 g Ziegenkäse geraspelt
6 kleine dünne Scheiben Ziegenkäse
10 Pfefferkörner gemörstert
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Gemüsebrühe

ca 250 ml Wasser

Fett für **zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel**

1 Tasse Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen,

diese Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, 5-8 min, mit geschlossenem Deckel kochen, wenn Wasser nicht mehr zu sehen, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird trocken u fast weiß.

Ein wenig abkühlen lassen, und den geraspelten Ziegenkäse, sowie Pfeffer, 1 TI Salz, Prise Zucker, mit der Hirse vermischen,

Paprika die Deckel abschneiden, Stiel entfernen, Deckel möglichst ganz lassen,

Kerne und weiße Scheidewende entfernen und Schote und Deckel ca 10 min in kochendes Salzwasser geben, abgießen.

Ziegenkäserolle würfeln, wenn's noch geht, und die Schoten damit füllen, den Rest der Schote mit Hirse-Käsemischung füllen,

das übriggebliebene in 2 ein Liter ausgefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, darauf die gefüllten Schoten geben, Paprikadeckel drauf, und darauf je eine dünne kleine Scheibe Ziegenkäse geben.

Gemüsebrühe in kochendem Wasser auflösen, und ein cm hoch um die Schoten geben, Deckel schließen, sollten die Dinger zu groß sein, einfach noch eine feuerfeste Schüssel umgekehrt draufsetzen, unbedingt nötig, sonst wird der Ziegenkäse hart.

In den kalten Backofen bei 200°C Umluft ca 35-40 min, sollte gut drin sprudeln

Eigenes Rezept Mittwoch, 14. Januar 2009 Hans60

Gemüse Gratin Symkent **S 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 Margarine 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

Gemüse Hirse Auflauf S F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2 a 1,5 l Auflaufform mit Deckel

160 g Hirse = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
500 g gemischtes TK Gemüse
30 g Ingwer fein gehackt

200 g Ziegenkäserolle sehr gut abgelagert

1 El Balsamico de Modena

3 El Tamari o Sojasoße

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

je 0,5 Tasse Wasser o Gemüsebrühe

Margarine für die Auflaufformen

Hirse mit heißem Wasser abspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen und 10 min quellen lassen, ist dann trocken und fast weiß.

500 g TK Gemüse in die heiße Hirse geben, vermischen, das eine wird angetaut, das andere eben kühler, nach ein paar min den Ingwer, klein geschnittenen Ziegenkäse, Salz u Zucker dazu geben, vermischen, mit Balsamico + Tamari abschmecken,

in die gefetteten Auflaufformen geben, glatt streichen, in jede 0,5 Tasse Wasser gießen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Hessluft ca 50 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Mai 2009

Gemüse Reis Auflauf S F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2 a 1,5 Auflaufformen mit Deckel

2-4 Portionen



200 g Tofu naturell

Tamari

Curry ohne Salz (Reformhaus)

20 g Ingwer

320 g Wasser = 2 Tassen

160 g Naturreis = 1 Tasse

130 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

300 g Möhren

150 g TK Erbsen

20 g Ingwer klein gehackt

4 Datteln klein geschnitten

Margarine

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 TI Preiselbeeren

Tofu klein würfeln, mit Tamari leicht beträufeln, 20 g Ingwer kleingehackt und Curry ohne Salz über den Tofu streuen.

In 2 Tassen kochendes Wasser, eine Tasse Naturreis geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 35 min Hitze ausstellen, Topf auf der Platte lassen und ca 10 min quellen lassen,

130 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe zum kochen bringen, Möhren klein würfeln u 150 g TK Erbsen ins Wasser geben, klein geschnittene Datteln und 20 g klein geschnittenen Ingwer dazu, Hitze reduzieren, ca 10 bis 20 min leise kochen lassen, bis die Möhren weich bzw so wie gewünscht sind,

Tofu, Reis und Gemüse vermischen, in zwei mit Margarine eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, Ziegenkäserolle teilen, in gleichgroße Scheiben schneiden, auf das Gemüse verteilen und in die freie Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 30-40 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Montag, 6. Juli 2009

Gemüseauflauf Qadamgäh S F Vegan



1 Portion Reis Waffeln

3 rote Bete ca 300 g
3 Möhren ca 300 g
ca 350 g Blumenkohl
ca 350 g Kohlrabi
ca 250 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 Tl gekörnte Gemüsebrühe
ca 4 El Balsamico Bianca

ca 3 El Tamari
ca 1,5 El Vollrohrzucker
ca 1- 2 Tl 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 5 min kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier 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 - warm sind .

Hinweis: die Zutaten sind küchenfertig gewogen.
Setze voraus , das jeder weiß, das Obst + Gemüse gereinigt werden muss.

Zubereitungszeit ca 1 h
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

Gemüseauflauf II S F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel



70 g Sonnenblumenkerne

500 ml Sojadrink naturell o Wasser

150 g Maiskörner mahlen

1 TI Salz

200 g TK Erbsen

100 g TK Paprikastreifen

20 g Ingwer fein gehackt

2 El Tamari

Fett für die Auflaufformen

Paprikagranulat

Sonnenblumenkerne in einer heißen trocknen Bratpfanne leicht rösten, 150 g Mais mahlen und Salz in kalte Sojadrink bzw Wasser rührend ca 2 min kochen, ca 2 min quellen lassen, Erbsen, Paprika, Ingwer, Sonnenblumenkerne, einrühren, mit Tamari pikant abschmecken, in zwei eingefettete ein Liter Auflaufformen füllen, glattstreichen, mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen, Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 10. November 2008 Hans60

[Gemüseauflauf Petropavlovskij](#) F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



500 g Pellkartoffeln
Kümmel
1 TI ungehärtete Margarine
1 Paprikaschote fein gewiegt
100 g Sonnenblumenkerne leicht geröstet
1 TI ungehärtete Margarine
1 Handvoll TK Lauch 50-100 g ca
1 Zucchini ca 200 g
400 g Bio Möhren
20 g Ingwer

50 g Ziegenkäse geraspelt

5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kräutersalz
0,5 Tasse kochendes Wasser
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Zwei a 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel, mit ungehärtete Margarine ausstreichen.

Kartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden, den Boden der feuerfeste Schüsseln damit bedecken, sollte was übrig bleiben, würfelförmig schneiden, dann in die noch kommende Gemüsemasse in eine separate Schüssel geben, dazu Paprikaschote da können ein paar Kerne mit bei bleiben, fein wiegen. Sonnenblumenkerne rösten, ca die Hälfte davon fein mahlen, die andere Hälfte ganz lassen, sowie

In der noch heißen Pfanne 1 TI ungehärtete Margarine den TK Lauch kurz anbraten, gibt einen guten Geschmack, zum Gemüse geben.

50 g Ziegenkäse geraspelt.

Möhren und Ingwer schälen mit den entkernten Zucchinihälften zusammen fein raspeln lassen, auch dazu geben.

Pfeffer sowie Salz daruntermischen.

In eine halbe Tasse kochendes Wasser die Brühe auflösen, und unter das Gemüse vermischen, und auf den Kartoffeln in den Schüsseln verteilen.

100 g Ziegenkäse geraspelt drauf geben, und darüber noch das Paprika-
granulat , Vorsicht scharf. Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. April 2007 Hans60

Gemüseauflauf Qadamgäh **S** **F** Vegan



1 Portion Reis Waffeln

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

Gemüseauflauf Sadovje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



250 g TK Maiskörner
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, geraspeltten 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

Gemüseauflauf V F Vegan

Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

1 Portion = 3-4 Personen

2 Auflaufformen a 2 l mit Deckel

80 g Naturreis = 0,5 Tasse
0,5 TI Kurkuma
160 Wasser = 1 Tasse
300 g Kartoffel, roh fein raspeln
250 g Möhren fein raspeln
250 g Sauerkraut klein hacken
20 Oliven schwarz, o Stein, klein hacken
80 g Sonnenblumenkerne rösten
50 g Kichererbsen rösten u mahlen
2 Ei Kokosraspel mit
1 TI Kurkuma leicht rösten
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
150 g Kokosnussmilch
130 g Banane, ausgezogen gewogen
Margarine, laktosefrei
25 g Schokolade bittere 85 %, mahlen, Mandelmühle
2 Ei Preiselbeeren a d Glas, teilen

Naturreis mit 0,5 TI Kurkuma und Naturreis ca 35 min auf kleiner Hitze kochen, Hitze ausstellen und 0 min ausquellen lassen, in eine große Schüssel geben,
Kartoffeln und Möhren fein raspeln,
Sauerkraut ein wenig ausdrücken, aufheben o trinken, fein hacken,
Oliven fein hacken,

Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne rösten, in der noch heißen Pfanne die Kichererbsen rösten, bis es gut duftet, Hitze ausstellen, nun noch Kokosraspel mit 1 TL Kurkuma leicht rösten, Hitze reicht noch, alles in die Schüssel mit begeben, vermischen, Paprikagranulat, Kräutersalz, Zucker, und Kokosmilch noch mit untermischen, dann die kleingeschnittene Banane zugeben, die Teigmasse in zwei ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, festdrücken gemahlene Schokolade drüberstreuen, mit je 1 Ei Preiselbeeren in der Mitte des Auflaufes verzieren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Heißluft ca 45 min backen, sollte gut sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept Dienstag, 28. Juni 2011 Hans

Kalat Auflauf F

glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei
eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse/n Naturreis, ca 160 g
- 2 Tasse/n Wasser, kochendes
- ½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
- 250 g Möhre(n), geraspelt
- 100 g TK Erbsen,
- 200 g TK Maiskörner
- 10 g Ingwer, klein gewürfelt
- 1 Ei Tomatenmark
- 3 Ei Kokosraspel, leicht angeröstet
- 2 Chilischote(n) (rote Piri Piri), eingelegte, klein geschnitten

200 g Ziegenkäse, grob geraspelt teilen

- 1 Prise Vollrohrzucker
- 1 TL Kurkuma, der Farbe wegen
- 6 Ei Naturreis mahlen, (Mittelkorn)

1 TL Senfkörner, gelbe mahlen
5 Körner Pfeffer mahlen,
1 TL Kreuzkümmel, mit mahlen
1 TL Salz
1 TL Kräutersalz, ca.
Fett, für die Formen
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
300 ml kochendem Wasser

Zubereitung

Reis im kochenden Wasser ca. 40 min kochen.

Erbsen + Mais + Möhren in klein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten, und mit

gekochten Reis in eine Schüssel, Kokosraspel + Tomatenmark + Ingwer vermischen, ca 100 g geraspelten Ziegenkäse + Chilischoten geschnitten dazu.

Reis+ Senfkörner + Pfeffer + Kreuzkümmel zusammen mahlen, Zucker, Kurkuma + Kräutersalz dazu, gut vermischen und mit der Reis-Gemüsemasse gut vermischen.

In vier ausgefettete ein Liter feuerfeste Schüsseln verteilen, mit dem Rest geraspelten Ziegenkäse bestreuen.

Gekörnte Gemüsebrühe im heißem Wasser auflösen + über das Reis Gemüsegemisch gießen, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch drin sein.

Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45 min backen, sollte ein wenig sprudelnd kochen.

Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.06.05 Hans60

07.06.07 Hans60

Hallo

Habe es heute nochmals gefertigt,

Gauda entfiel , dafür nur **2 x Ziegenkäse geraspelt**,

Eier entfielen,

statt dessen 250 ml kochendes Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe aufgelöst.

Mit Deckeln gebacken, ohne diese wird der Käse trocken + hart.

Kartoffel Käse Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

2-4 Portionen



1200 g Pellkartoffeln
ungehärtete Margarine laktosefrei
Salz
Muskatnuss frisch gerieben

2 x 200 g Ziegenkäserolle

ungehärtete Margarine zum einfetten
Paprikagranulat

Pellkartoffeln noch heiß durch die Presse drücken, mit Salz, Muskatnuss würzen, mit ungehärtete Margarine, Menge nach Geschmack, gut zu einem dicken Brei vermischen.

Zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine ausstreichen, eine Lage Kartoffelbrei auf den Boden und Rand drücken, eine Rolle Käse aufschneiden, diesen verteilen auf beide Schüsseln, den Rest Kartoffelbrei da drauf geben, festdrücken, und die andere Ziegenkäserolle aufgeschnitten drauf legen, mit Paprikagranulat etwas bestreuen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30 – 45 min backen, je nachdem wie warm der Kartoffelbrei noch war.

Veränderung

Auch Limburgerkäse eignet sich gut, ist dann aber nicht mehr Kuhmilchfrei.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Januar 2008 Hans60

Veränderung F

200 g Limburger 9 % mittendrin

200 g Gorgonzola obendrauf

Kartoffelauflauf mit Bananen 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

Kurkuma gemahlen

Kartoffeln nach dem abschrecken, pellen, in dicke Scheiben,
in zwei mit Fett eingestrichene 1 l feuerfeste Schüsseln , eine Lage Kartoffel-
feln 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.

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

Eigenes Rezept, Mittwoch, 7. Mai 2008 Hans60

[Kichererbsen Auflauf o Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24-36 h einweichen

2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel

250 g Kichererbsen
Wasser zum einweichen

Wasser zum kochen
50 g TK Suppengemüse
Lorbeerblätter
1 TI Schwarzkümmel gemörsert

100 g Zwiebel
14 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Paprikagranulat
1 El Erdnussmus
1 Prise Zucker
1 TI Salz
80 g Kichererbsen mahlen
80 g Naturreis mit mahlen
Preiselbeeren a d Glas
Margarine laktosefrei

Kichererbsen mit dreimal soviel Wasser bedecken und ca 1,5 Tage einweichen, Wasser abgießen, Kichererbsen ausspülen, mit frischem Wasser welches ca 2 cm über den Erbsen stehen sollte, mit 50 g TK Suppengemüse, 1 TL Schwarzkümmel gemörsert sowie einige Lorbeerblätter gut 60 min zugedeckt auf kleiner Hitze kochen, wiederum etwas Wasser, der Boden des Topfes sollte noch gut 2-3 cm betragen, abseihen und aufheben, 100 g Zwiebel zerteilen und mit den Kichererbsen zusammen pürieren, braucht nicht so fein werden, die Frucht sollte noch etwas zu erkennen sein, es sollte einen Mus ähnlich sein, evtl noch das abgeseihte Kochwasser zugeben, Pfefferkörner, Paprikagranulat, Erdnussmus, Zucker, Salz und die gemahlene Kichererbsen und Naturreis zugeben, gut vermischen, abschmecken, in zwei 1 l eingefettete Auflaufformen füllen und glatt streichen, in die Mitte Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudeln,
ODER

Bratpfannen heiß werden lassen, Margarine braun werden lassen, Hitze etwas reduzieren, und den Kichererbsenteig, Esslöffelweise rein geben, mit einem Pfannenwender etwas platt drücken, von beiden Seiten goldbraun braten, wenn die Teigoberfläche nicht mehr glänzt, Zeit zum umdrehen. Warmstellen bis alle fertig sind, und mit Preiselbeeren a d Glas servieren.

Pellkartoffeln, eine helle Soße wäre ideal, sowie Gemüse aller Art

Eigenes Rezept Samstag, 20. Februar 2010 Hans

[Kichererbsen Kokosnuss Ziegenkäse Bratlinge](#) F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

1 Auflauf a 1,5 l feuerfeste Schüssel mit Deckel
sowie 7 Bratlinge

250 g Kichererbsen, einweichen, zum Keimen bringen

250 g Kichererbsen Trockengewicht
Wasser
200 g Kokosnuss geraspelt, nicht zu fein
150 g Möhren
250 g Äpfel

100 g Ziegenkäse raspeln

3 TI Kurkuma
3 EI Sonnenblumenkerne ganz
80 g Kichererbsen mahlen,
3 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
eventuell Wasser

Ziegenkäse raspeln

Fett zum braten und zum ausfetten der Auflaufschüssel

Kichererbsen waschen, mit der 3fachen Menge Wasser bedecken, ca 12 h später, Wasser abgießen, Schüssel mit einem feuchten Leinentuch abdecken, nach ca 12 h dann wieder Wasser drauf usw bis die Keime gut sichtbar sind, fein pürieren, oder durch einen Fleischwolf drehen, oder durch die feine Gemüseraffel der Küchenmaschine, in eine große Schüssel, anschließend die Möhren fein raspeln, lassen, 100 g Ziegenkäse grob raspeln, Äpfel um den Griebsch rum raspeln,

grobe Kokosnus raspel (grob ist wichtig, denn feine wird zu schnell schwarz u bitter, beim rösten) leicht bräunen in einer trocknen Bratpfanne, anschließend in einem hohem Gefäß etwas feiner pürieren, wer mag danach auch noch die Sonnenblumenkerne etwas anrösten, Kurkuma, 80 g Kichererbsen mahlen, 3 TI Kräutersalz, 1 Prise Zucker alles zusammen vermengen, falls diese Masse jetzt schon zu trocken ist, noch Wasser untermengen, bindet besser, außerdem verbraucht die Kokosnus raspel viel Flüssigkeit, dies kann sich nach dem braten bzw nach dem backen, unangenehm bemerkbar machen, krümelt, die Teigmasse jetzt teilen, die eine Hälfte in eine eingefettete feuerfeste Schüssel geben, glattstreichen, darauf noch ein wenig ca 30 g, Ziegenkäse raspeln, Deckel schließen, sonst wird der Ziegenkäse hart, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, sollte leicht sprudeln. Von der andere Hälfte, Bratlinge mit nassen Händen formen und in heißem Fett bei sehr stark reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Dienstag, 24. Mai 2011 Hans

[Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Auflauf](#) F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

[2 a 2 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel](#)

[Kichererbsen einweichen 2-4 Tage](#)

250 g Kichererbsen, Trockengewicht

Wasser

250 g Möhren

[120 g Ziegenkäse](#)

250 g Äpfel

3 EI Sonnenblumenkerne ganz

1 TI Paprikagranulat
3 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
100 g Kichererbsen mahlen, zum Binden
50 g Kokosnussraspel
2 TI Kurkuma

50 g Ziegenkäse

Margarine, Laktosefrei

Kichererbsen waschen und mit ca der 3fachen Menge Wasser bedecken, für ca 24 h, Wasser abgießen, feuchtes Leinentuch auf die Schüssel legen, am Abend wieder für ca 12 h die Kichererbsen mit Wasser decken, Morgens wieder Wasser abgießen, Tuch drauf, und dies 2-4 Tage wiederholen, die Keime sollten gut sichtbar sein,

ich nehme die Küchenmaschine mit dem/ der feinen Gemüseraspel, für die gekeimten Kichererbsen, in eine größere Schüssel, je nachdem wie fein bzw noch etwas größere Teile der Kichererbsen sichtbar, wird es kurz mit einem elektrischen Pürierstab, püriert, dann noch die Möhren feingeraspelt,

120 g Ziegenkäse grob raspeln, (Gemüseraspel), die Äpfel um den Griebsch herum geraspelt (ich lasse die Schale dran), sowie 3 El Sonnenblumenkerne ganz, 1 TI Paprikagranulat, 3 TI Kräutersalz, 1 Prise Zucker
100 g Kichererbsen mahlen, zum Binden, 50 g Kokosnussraspel und 2 TI Kurkuma alles miteinander vermischen, in zwei a 2 l eingefettete feuerfeste Schüssel geben, mit ca 50 g grob geraspelten Ziegenkäse bedecken, Deckel schließen, und in den kalten Backofen bei ca 180°C, 60 min backen, sollten Kochperlen sichtbar sein.

Hinweis

Diese Teigmasse eignet sich auch gut für Bratlinge, werden dann ca 14 Stück.

Eignes Rezept Sonntag, 22. Mai 2011 Hans

Kohlrabi Auflauf I F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegetarisch

3 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

320 g Wasser = 2 Tassen
160 g Hirse = 1 Tasse

500 g Kohlrabi geraspelt
250 g Möhren geraspelt
1 Glas Kapern 105er (60 g abgetropft)

200 g Ziegenkäse geraspelt

10 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Paprikagranulat
Margarine zum einfetten der Auflaufformen

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

3 TI Preiselbeeren a d Glas

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, Hirse ist dann fast weiß und trocken, Kapern abseihen, Kohlrabi, Möhren, Ziegenkäse geraspelt, Salz u Zucker sowie Paprikagranulat gut vermengen, die fertige Hirse (noch heiß) untermischen und alles in drei eingefettete Auflaufformen verteilen, die Ziegenkäsefrischrolle in ca 12 Scheiben schneiden und je vier Stück auf das Gemüse verteilen, ein wenig reindrücken, in die freie Mitte des Auflaufs noch je 1 TI Preiselbeeren a d Glas, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 50 min backen, sollte gut sprudeln, heiß servieren.

Eigenes Rezept Sonntag, 26. April 2009

Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



1,8 kg Kohl *

Salz

350 g Kartoffeln

200 g Möhren

30 g Ingwer

150 g Lauch

100 g Walnüsse

5 Pfefferkörner gemörsert

1,5 TI Kräutersalz

130 ml kochendes Wasser ca

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

Olivenöl

Walnüsse grob bis fein hacken,
Kartoffeln, Möhren und Ingwer schälen und zusammen fein raspeln.
Lauch reinigen, in Ringe schneiden und Kleinwiegen, den Pfeffer und Salz beifügen, zusammen vermischen.

Kohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, und 10-12 min im kochenden Salzwasser, abschrecken, die Blätter lösen, falls es Weiß- oder

Wirsingkohl ist, auf ein Geschirrtuch legen zum abtropfen, ich habe Rotkohl gehabt, und diesen auf eine Seihe abtropfen lassen.

Vom Kohlblatt, den Mittelstrunk Flachscheiden.

Kohlblatt auf ein Arbeitsbrett legen, auf dem dicken Ende, eine kleine Handvoll Gemüsemasse geben, zusammen rollen, evtl die äußeren Blätter nach innen klappen.

Olivenöl erhitzen, und die Rouladen mit dem Ende des Blattes zuerst ins heiße Fett, von allen Seiten anbraten, sollte sich die Roulade aufrollen, nicht weiter tragisch, na dann wieder zusammen rollen, 2-3 Rouladen in drei oder vier a ein Liter eingefettete feuerfeste Form geben, die gekörnte Brühe im kochendem Wasser auflösen, in die Schüssel gießen, der Boden sollte gut 1 cm hoch bedeckt sein. Deckel drauf. Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 70 min backen.

Oder

In den flachen Schnellkochtopf , im Locheinsatz legt man ca 5 Rouladen nebeneinander, unten ca 125 ml Wasser rein, und dann beim 2. Ring noch 20-25 min kochen, abdampfen.

Die Soße kann man so verwenden.

* Es reichen auch ca 1 kg, Kohl, nur dann sind die Blätter so klein + man muss dann 2 nebeneinander legen. Habe dann eben von den übriggebliebenen Rest, Krautkohl mit Feigen von 11.03.05 Matti, hergestellt.

Sollte jemand das Gemüse andünsten, dann muss die Menge erhöht werden.

Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln S F

Glutenfrei + Eifrei, bedingt auch Kuhmilchfrei

3 Portionen





700 g Pellkartoffeln ca
1 TI Kurkuma gemahlen
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 TI Koriander gemörsert
0,5 TI Chilipulver
2-4 El Sonnenblumenöl Bio
300 g rote Linsen
500 ml Wasser
3 El Kokosraspel
Margarine zum ausfetten von drei 1 l feuerfeste Schüsseln
6 Paprikaschoten
4 cl Balsamico Modena o Bianca

4 cl Tamari (Sojasoße)

Ziegenkäse evtl

Weißwein

Kartoffeln kochen, abschrecken, pellen,
drei ein Liter feuerfeste Schüsseln ein bzw ausfetten,
Paprikaschoten den Deckel knapp abschneiden, das weiße rausschneiden,
die Schoten ca 10 min blanchieren oder kochen, bissfest, abtropfen lassen,
Kreuzkümmel u Koriander mörsern mit Chili u Kurkuma u Kokosraspel
vermischen u kurz in der heißen Pfanne rösten, und raus, beiseite stellen,
in die heiße Pfanne, Öl, die roten gewaschenen Linsen braten, bis sie
leicht in eine andere Farbe wechseln, mit 500 ml Wasser ablöschen,
die angerösteten Gewürze zu geben, ca 20 min garen, mit Deckel, nach ca
der Hälfte der Kochzeit Balsamico u Tamari zugeben, verrühren, Deckel
weglassen, wenn Flüssigkeit verkocht sind sie fertig, bissfest,
Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden, in die ausgefetteten Schüsseln le-
gen, Paprikaschoten mit den Linsen füllen draufstellen, die übrig geblieben-
en Linsen dazu geben, je 1 TI Butter o Margarine obendrauf setzen,
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel

2. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Ziegen-
käse in die Mitte der Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben
zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Ziegenkäse raspeln,

und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel unbedingt schließen, sonst trocknet der Ziegenkäse u wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. Mai 2008 Hans60

Möhren Hirse Auflauf I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen

160 g Hirse = 1 Tasse
heiBes Wasser
2 Tassen Wasser
50 g Ingwer
400 g Möhren
100 g Kokosnuss geraspelt
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Paprikagranulat
1 Dose stückige Tomaten 425er
150 g Hirsekörner mahlen
Margarine, laktosefrei, zum ausfetten

Hirse mit heißem Wasser ausspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen,
gespülte Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren,
Deckel schließen, bis das Wasser unterhalb der Oberfläche (ca 8-15 min)
Hitze ausstellen, auf der heißen Platte noch ca 10 min ausquellen lassen,
ist dann trocken, körnig und fast weiß,
in eine Schüssel geben,

Ingwer und Möhren zusammen feinraspeln, sowie alle anderen Zutaten bis einschließlich 150 g gemahlener Hirse, gut vermischen, in zwei ausgefettete Auflaufformen füllen, glatt streichen, Deckel schließen, bleibt saftig, und es wird keine gesonderte Soße benötigt, in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 50-60 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 12. Januar 2010 Hans

Paprika Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u (Kuhmilchfrei weg dann Vegan)

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



160 g Hirsekörner = 1 Tasse
Wasser
320 g Wasser = 2 Tassen
250 ml Wasser
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
50 g Lauch (grün) geschnitten
50 g Ingwer klein gehackt
500 g Paprikaschoten klein geschnitten
Margarine zum einfetten der Auflaufformen
2 Bananen (Leoparden Art) sehr reif

50 – 70 g Ziegenkäse geraspelt

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in zwei Tassen kochendes Wasser geben, umrühren, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen, ca 10-12 min auf der ausgeschalteten Platte quellen lassen, ist dann schön trocken, fast weiß, körnig.

Zwei 1,5 l Auflaufformen mit Margarine (Laktosefrei) ausfetten, 250 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe, klein geschnittenen grünen Lauch, Ingwer und kleingeschnittenen Paprikaschoten, mit einigen Kerne, ca 15 min dünsten, runter von der Hitze, fertige Hirse untermischen, je eine Banane in dickere Scheiben schneiden, den jeweiligen Auflaufboden bedecken, und leicht mit geraspeltten Ziegenkäse bestreuen, Gemüsemasse drauf, glatt streichen, den Rest Ziegenkäse obendrauf, Deckel schließen, in den kalten Backofen, bei ca 150°C Heißluft ca 30 min backen, sprudelt dann leicht.

Veränderung Vegan

Ziegenkäse ganz weg lassen.

Eigenes Rezept Donnerstag 02.07.2009

Paprika Hirse Auflauf S F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirsekörner ca 170 g
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser

100 g Lauch
2 Ei 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

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 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 Amaranthkörner
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.

Polenta Akjar F

Glutenfrei + Eifrei + (Kuhmilchfrei bedingt)



300 g Maiskörner mahlen
1 l Wasser

1 TI Hefe-Gemüsebrühe

Rosmariennadeln kleinschneiden, teilen / oder andere

400 g Möhren

200 TK Paprikaschoten in Streifen

200 g TK Maiskörner

2 EI Wasser

Kräuter Salz

8 Pfefferkörner gemörsert

200 g Ziegenrolle

Fett für 4 ein Liter feuerfeste Formen

150 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Mais in kalte Milch/ Wasser einstreuen, rührend ca 240 sek kochen lassen
zwischendurch 1 TI Hefe-Gemüsebrühe + die Hälfte der Kräuter begeben,

Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, und

Paprika und Mais in etwas 2 EI Wasser andünsten, und

Ziegenrolle würfeln, und

Die andere Hälfte Kräuter, und

Möhren schälen, fein raspeln, zusammen vermischen.

vier ein Liter feuerfeste Formen ausfetten, die Teigmasse verteilen, glatt-

streichen, mit geraspelt Ziegenkäse bedecken und mit Paprikagranulat

leicht bestreuen.

Deckel drauf, sonst trocknet der Käse + wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 50 min backen

PS:

Wer Polentagrieß (gekauften) verwendet , bitte die Kochzeit des Herstellers/ Verpackung beachten, diese weicht enorm von meinen frisch gemahlen Mais ab.

Polenta Vakil Abad S F

glutenfrei / kuhmilchfrei / Eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

300 g Maiskörner, mahlen. in

1 Liter Wasser, kochend mit

1 TL Salz, einrühren, + auf der ausgeschalteten Hitze, ausquellen lassen.

400 g Möhre(n), zerhackt

180 g Paprikaschote(n), zerhackt

30 g Ingwer, zerhackt

200 g Ziegenkäse, grob geraspelt

4 El Sojasauce (Tamari)

Fett, für die Formen

Zubereitung

Von Möhren bis Ingwer und Tamari alles zusammen vermischen, ausgequollenen Mais drunter vermischen.

In drei ausgefettete feuerfeste Formen, geben, Deckel drauf. Ab in den kalten Backofen bei 160°C Umluft, 30 min backen oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca.180° + ca.18- 20 min backen, sollte etwas sprudeln.

Dazu Salat der Saison.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.06.05 Hans60

24. April 2007 Hans60

Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2-3 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel



2 Tasse/n Wasser
1 Tasse Naturreis , ca 160 g

750 ml Sojadrink naturell

1 TI Salz

1 Prise Zucker

120 g Mais mahlen

2 Msp Paprikagranulat

1 TI Schabziegerkleesamen

0,5 TI Kurkuma

300 g Möhren feingeraspelt

3 Blatt Salbei gehackt

10 cm Frühlingszwiebelgrün in Ringe geschnitten

2 x 1 TI Margarine laktosefrei

Fett zum ein-ausfetten der 2 ca 1 Liter feuerfeste Schüsseln.

Naturreis ins kochende Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen und ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

In den kalten Sojadrink, den Mais, Salz, Zucker, Paprikagranulat, Schabziegerkleesamen einrühren und gut 2 min Rührend kochen lassen.

Reis Paprikauflauf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma
1 Tasse Naturreis ca 160 g

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten

2 Tassen TK Paprikastreifen
2 El TK 8 Kräutermischung
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml kochendes Wasser
1 TI Kurkuma
3 El Hefeflocken
3 El Hirsekörner mahlen, oder Naturreis oder Mais mahlen
1 Prise Salz + Zucker
1 TI Mostrich = Senf
2 El Balsamico Bianca

den Naturreis in das kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, ca 35 kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten, den Reis ca 1 Tasse in jede Form, drin verteilen, die TK Paprikastreifen drauf, da wiederum die Kräutermischung verteilen.

Die Gemüsebrühe mit kochendem Wasser übergießen + auflösen lassen, dann kommen noch 1 TI Kurkuma, 3 El Hefeflocken, Salz + Zucker, mahlen Hirse oder Naturreis oder Mais mahlen, 1 TI Mostrich + Balsamico rein, gut verrühren + über die Reis Paprikamischung geben.

In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 35 min backen.

Dazu einen guten [trocknen Rotwein...](#)

Eignes Rezept, Samstag, 24. März 2007 Hans60

Reisauflauf Plast [S](#) [F](#) [Vegan](#)

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Naturreis Langkorn ca 160 g
2 Tassen Wasser

0,5 TI Kurkuma
200 g TK Gemüse
100 g TK Lauch
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 ml Wasser
1 Mango
20 grüne Oliven
1 TI Erdnussbutter

3 cl Tamari (Sojasoße)

3 cl Balsamico Bianco
Fett für zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln
200 ml guten trocknen Weißwein
1 TI Erdnussbutter
100 g Naturreis mahlen

Reis in 2 Tassen Wasser + Kurkuma ca 35 min kochen + 10 min quellen lassen, +

TK Gemüse + Lauch in 100 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe bissfest dünsten, +

Mango schälen + in mundgerechte Würfel schneiden, +
Oliven halbieren, + mit

1 TI Erdnussbutter + Tamari + Essig vermischen + in die mit Fett ausgepinselten 1 Liter feuerfeste Schüsseln verteilen.

Den gemahlene Reis mit 1 TI Erdnussbutter + Weißwein verrühren, + als Soße über den Auflauf gießen.

Deckel drauf + im kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Dezember 2006 Hans60

Rosenkohlaufauf S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

ca 2 Portionen

160 g Naturreis = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
500 g Rosenkohl
Muskatnuss frisch gerieben
100 g Erdnüsse blanchiert
1 El Schabzigerklee
40 g Ingwer fein gehackt
1 TI gelbe Senfkörner gemörsert
1 Prise Zucker
1 Dose gestückelte Tomaten 425er
1 TI Salz

1 El Tamari

Margarine (laktosefrei) zum ausfetten
Erdnüsse blanchiert, geröstet u mahlen, ca 30-50 g
2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Naturreis in doppelte Menge Wasser, auf kleiner Hitze, zugedeckt ca 35 min kochen, Hitze ausstellen, auf der noch heißen Platte ca 10 min quellen lassen, in eine große Schüssel geben,
Rosenkohl, den Strunk kreuzweise einschneiden, oder teilen, mit frisch geriebener Muskatnuss und Wasser, braucht nur zur Hälfte bedeckt sein, bissfest oder weich kochen, auf kleiner Hitze zugedeckt, kochen, abseihen, Flüssigkeit aufheben, evtl wird es noch gebraucht, zu dem fertigen Reis, geben,
Tomaten dazu, vermischen,
150 g Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen (Mandelmühle), und 100 g zu der Reis, Gemüsemasse geben,
Ingwer, Zucker, Salz, Schabzigerklee, Senfkörner, Tamari unterrühren, abschmecken evtl noch Salz zugeben,
in zwei eingefettete Auflaufformen die Gemüsemasse verteilen, glattstreichen, falls es einen zu trocken erscheint noch ein wenig gekochtes Rosenkohlflüssigkeit rein gießen, mit gerösteten, gemahlene Erdnüsse leicht bedecken, in die Mitte nun noch je 1 El Preiselbeeren geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen, bei ca 180°C Heißluft ca 25-40 min backen, je nachdem wie heiß bzw warm alles noch ist, soll dann gut sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

Sauerkraut Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1 L mit Deckel



80 g Naturreis
160 g Wasser
250 g Sauerkraut
150 g Ananas
3 El schwarze Oliven, geschnitten, in Lake
10 Pfefferkörner gemörsert
3 El Naturreis mahlen
Fett für die Auflaufformen

200 g frisch Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 x 1 TI Preiselbeeren a d Glas

80 g Reis in 160 g kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen, Sauerkraut und Ananas klein schneiden, mit Reis, Oliven, Pfeffer sowie 3 El mahlen Naturreis vermischen, in zwei eingefettete 1 L Auflaufformen verteilen, glattstreichen, den Ziegenkäse in ca 10 dickere Scheiben schneiden drauflegen, in die Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40-50 min backen

eigenes Rezept, Sonntag, 15. Februar 2009 Hans60

Sauerkraut Auflauf II S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Bratpfanne

20 cm Bratpfanne mit Deckel

80 g Hirsekörner
160 g Wasser
200 g Sauerkraut
0,5 TI Paprikagranulat
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Hirsekörner mahlen
0,25 TI Kümmelkörner mit mahlen

2 El Tamari

Margarine zum ausfetten der Bratpfanne
100 g Wasser

Hirse heiß abspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen.

In 1 Tasse ca 110 g, kochendes Wasser die Hirse aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 4 min Hitze ausstellen, Hirse quellen lassen, ca 10 min , dann ist Hirse trocken und fast weiß, mit dazu

Sauerkraut klein hacken, sowie

Sonnenblumenkerne, Hirse mahlen, Kümmel und Tamari alles gut verrühren, in eine ausgefettete 20 cm Bratpfanne gießen, glattstreichen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte, auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 35 min backen, eine gleichgroße Bratpfanne ausfetten, auf den Auflauf legen, beide Pfannen umdrehen, die oberste entfernen, und noch 20 min backen.

Eigenes Rezept , Sonntag 22.03. 2009

Tomaten Hirse Auflauf F Vegan Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

80 g Hirsekörner = 0,5 Tasse
heißes Wasser
160 g Wasser = 1 Tasse
1 El Margarine, laktosefrei
100 g TK Lauch
1 El Oregano
1 El Basilikum
1 TI Kurkuma
40 g Ingwer fein gehackt
2 Dosen Tomaten, stückige, 425er
100 g Erdnüsse blanchiert
2 TI Salz
1 Prise Zucker
150 g Hirsekörner mahlen
Margarine zum ausfetten der Auflaufformen
2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, Mandelmühle, in eine große Schüssel geben, und
80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, dann in eine Tasse kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn Wasser innerhalb der Hirse, Hitze ausstellen, Deckel schließen und ca 10 – 15 min quellen lassen, ist dann trocken, Körnig und fast weiß, mit in die Schüssel geben,
Lauch in gut 1 El Margarine anbraten, Oregano und Basilikum dazu, verrühren nun noch Kurkuma gut 1 min mit braten, dazu geben,
fein gehackten Ingwer, Tomaten, Salz, Zucker und 150 g gemahlene Hirse, alles zusammen vermengen, abschmecken, ob...

in zwei ausgefettete Auflaufformen verteilen, glatt streichen, in deren Mitte jeweils 1 Ei Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, bleibt saftig und es wird keine zusätzliche Soße benötigt.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Freitag, 1. Januar 2010 Hans

Weißkrautauflauf S F

Glutenfrei u Eifrei u (Kuh Milchfrei)

Zutaten für 2 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

4 ca Pellkartoffeln

Margarine zum ausfetten

500 g Weißkohl

trockner Weißwein

Muskatnuss frisch gerieben

1 Dose 425er Tomaten gewürfelt

80 g ca Ziegen Käse, geraspelt

2-3 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

8 Pfefferkörner gemörsert

Tamari

Zubereitung

Pellkartoffeln vom Vortag, o frisch gekocht, in Scheiben schneiden, den Boden der eingefetteten Auflaufformen bedecken

Weißkraut hobeln, mit etwas Muskat in Weißwein bissfest bis weich garen, ca 40-60 min, garen,
Weißkraut auf die Pellkartoffeln schichten, Dose gewürfelte Tomaten mit Gemörserten Pfeffer, Zucker und Kräutersalz kräftig würzen,
in beiden Formen auf das Kraut verteilen, rund außen herum, Tamari träufeln.

Nun noch Ziegenkäse geraspelt drauf verteilen, Deckel schließen, bleibt saftig und der Ziegenkäse wird nicht hart.

Bei 180°C Heißluft ca 30-40 min backen, je nach dem ob die Kartoffeln noch heiß sind.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

28.05.09 Kueki53

Montag, 14. Dezember 2009 Hans, etwas geändert

[Yekdär Rosenkohl II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

[2 a 1 I Auflaufformen mit Deckel](#)

2 Tassen kochendes Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 Tasse Naturreis a 160 g
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.
1 TI gelbe Senfkörner +
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

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.

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

Hans60 Sonntag, 23. November 2008

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

1 Paprikaschote(n), rote/ gelbe, klein gewürfelt

Meersalz

Paprikapulver

4 Pfefferkörner, gemörsert

Paprikapulver

250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.

1 Tasse/n Hirse ca 160 g
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 TL 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.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 Hans60

Hinweis S

Soja im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Zusammen gestellt www.Hans-Joachim60.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 2. Juli 2011