

Hirse Auflauf **Glutenfrei** u **Eifrei** u **Kuh Milchfrei**

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.

Inhaltsverzeichnis

Hirse Auflauf Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Gefüllte Paprikaschoten XI F.....	2
Gemüse Hirse Auflauf F.....	3
Gemüseauflauf II F Vegan	4
Gemüseauflauf Rovnnoje F	6
Kohlrabi Auflauf F	7
Reis Paprikaauflauf F Vegan	9
Sauerkraut Auflauf II F Vegan	9
Tomaten Hirse Auflauf F Vegan.....	10
Vegan = nichts vom Tier	12
Hinweis F	12

Auflauf

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 gemörsert
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 geschlossenen 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 Hirse Auflauf 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 angeaut, 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 Heißluft ca 50 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Mai 2009

Hans

[Gemüseauflauf II](#) 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 Mais gem

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 gem 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 Rovnnoje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei
3 Portionen

3 a 1 L Auflaufformen mit Deckel



roh



1 Tasse Hirse trennen
0,5 TI Gekörnte Hefebrühe
ungehärtete Margarine
1 Fenchel ca 500 g trennen
300 g Möhren trennen
3 Tomaten trennen
3 El TK Kräuter trennen
1 Prise Salz und Vollrohrzucker

Pfeffer gemörsert
1 TI Kräutersalz

Ziegenkäse geraspelt

9 cl grauer Burgunder z.B., trennen

Hirse mit heißem Wasser spülen, damit Bitterstoffe entfernt werden.
In zwei Tassen kochendes Wasser die ausgespülte Hirse geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, nach 10 min ausstellen, ausquellen lassen.
Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Margarine ein- + ausfetten, die fertige Hirse drin verteilen.

Fenchel kleinschneiden und mit gekörnte Brühe und ein wenig Wasser, bissfest bis weich kochen lassen, auf die Hirse verteilen.

Je 1 Ei TK Kräuter, in jede Schüssel auf den Fenchel verteilen.

Möhren fein raspeln lassen, auf den Fenchel/ Kräuter geben.

Mit Salz und Zucker + Pfeffer würzen.

Je 1 Tomate in Scheiben + und quer schneiden, und in jede Schüssel rund herum legen.

Ziegenkäse draufraspeln, Menge nach eigenen Geschmack.

Darüber noch je ein Glas 3 cl trockenen Wein gießen.

Deckel schließen, damit der Käse nicht trocken + hart wird.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 – 40 min backen, sollte ein wenig in der Schüssel sprudeln .

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. August 2007 Hans60

Kohlrabi Auflauf 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 Hans

Reis Paprikauflauf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma
1 Tasse Naturreis

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten
2 Tassen TK Paprikastreifen
2 EI TK 8 Kräutermischung
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml kochendes Wasser
1 TI Kurkuma
3 EI Hefeflocken
3 EI Hirse gem, oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem
1 Prise Salz + Zucker
1 TI Mostrich
2 EI 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 Kukurma, 3 EI Hefeflocken, Salz + Zucker, gem Hirse oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem, 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

Sauerkraut Auflauf II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Bratpfanne

20 cm Bratpfanne mit Deckel



80 g Hirse
160 g Wasser
200 g Sauerkraut
0,5 TI Paprikagranulat
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Hirse gem
0,25 TI Kümmel mit gem
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 gem, 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 Hans

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 Hirse = 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 Hirse gemahlen
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 El 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

[Vegan](#) = nichts vom Tier

[Hinweis F](#)

Bedeutet ein Foto, im Rezept

[Hinweis](#)

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Sonntag, 28. März 2010