

# Ziegenkaese Fisch u Fleisch 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 Original

## Index

|               |    |
|---------------|----|
| Fisch .....   | 2  |
| Fleisch ..... | 18 |

## Inhaltsverzeichnis

|   |   |
|---|---|
| Ziegenkaese Fisch u Fleisch Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei ... | 1 |
| Hinweis I .....   | 1 |
| Bitte bedenkt .....   | 1 |
| Hinweis Margarine .....   | 1 |
| Index .....   | 1 |
| Inhaltsverzeichnis .....  | 1 |
| <b>Fisch</b> .....  | 2 |
| Chicoree Auflauf Teheran F .....                                    | 2 |

|   |           |
|---|-----------|
| Fruti di mare, Resteauflauf F.....              | 3         |
| Frutti di Mare Auflauf Stepnoja F.....          | 4         |
| Frutti di Mare in Paprikaschoten Buzuluk F..... | 5         |
| Gefüllte Paprikaschoten Elista F.....           | 6         |
| Huhn Garnelen Reisauflauf F.....                | 8         |
| Kohlrouladen Auflauf Astrachanka.....           | 9         |
| Seelachs Mango Auflauf F.....                   | 10        |
| Seelachs oder Fleischkäseauflauf F.....         | 12        |
| Seelachsauflauf Georgijevka F.....              | 14        |
| Seelachsauflauf Tatty F.....                    | 15        |
| Wirsingauflauf Troickoje F.....                 | 16        |
| <b>Fleisch.....</b>                             | <b>18</b> |
| Mais Pizza Veränderung F.....                   | 18        |
| Pfannkuchen Auflauf mit Linsen.....             | 19        |
| Pfannkuchen.....                                | 20        |
| Wildschweinbraten F.....                        | 22        |
| Bitte bedenkt.....                              | 23        |
| <b>Hinweis Sojasoße.....</b>                    | <b>23</b> |
| <b>Hinweis Curry.....</b>                       | <b>23</b> |
| Hinweis F.....                                  | 24        |
| Hinweis.....                                    | 24        |

## Fisch

### Chicoree Auflauf Teheran F



- 1 Tasse Natur Reis ( Mittelkorn)
- 2 Tassen Wasser
- 4 Chicoree
- 0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe
- kochendes Wasser
- Balsamico de Modena
- Tamari

## Ziegenkäse reichlich

Paprikagranulat

2 a 1 l feuerfeste Schüsseln

Fett dafür

400 g Seelachsfilet kurz anbraten, auf den Reis

Natur Reis in kochendes Wasser geben, ca 40 min kochen.

Chicoree vom dicken Ende 1,5 bis 2 cm abschneiden, sowie die äußeren welken Blätter entfernen, soviel kochendes Wasser mit gekörnte Gemüsebrühe aufsetzen das der Chicoree nebeneinander liegend halbwegs bedeckt ist, ca 10 min kochen. Natur Reis in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1 cm hoch drüber geben, Gemüsebrühe ca 1 cm hoch + mit Balsamico + Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelten Ziegenkäse bedecken. Priesen Paprikagranulat drauf streuseln.

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

Oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°- 190° C ca 20 min .

Freitag, 17. Juni 2005 eigenes Rezept Hans60

Donnerstag, 14. September 2006

## Fruti di mare, Resteauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



600 g Pellkartoffeln

Muskatnuss gerieben

350 g TK Suppengemüse

2 handvoll TK Paprikastreifen

250 g TK Fruti di mare

Weißwein

Lorbeerblatt

150 g Ziegenkäse geraspelt

## 200 g Ziegenkäserolle

Pfeffer

Kräutersalz

Ungehärtete Margarine, laktosefrei

Pellkartoffeln quetschen und mit Muskatnuss und Kräutersalz würzen, TK Gemüse + TK Paprikastreifen kurz in ein wenig guten Weißwein dünsten, abseihen, dazu geben,

Frutti di mare mit Weißwein bedecken + Lorbeerblatt ca 10 min dünsten, abseihen, dazu geben,

geraspelten Ziegenkäse mit untermengen, mit Pfeffer abschmecken. In zwei ein Liter mit Margarine eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen,

Ziegenkäserolle in dicke Taler schneiden, und auf den Auflauf geben. Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30-40 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 21. Januar 2008 Hans60

## Frutti di Mare Auflauf Stepnoja F

glutenfrei / eifrei + Kuh Milchfrei



450 g Möhren fein geraspelt  
2 Tassen gekochter Naturreis

250 g TK Frutti di Mare

4 EI TK 8 Kräuter

2 TI Kräutersalz

100 g Ziegen Käse geraspelt

50 g Ziegen Käse geraspelt

Paprikagranulat

Fett für 2 feuerfeste Schüssel

von Möhren bis 100 g Ziegen Käse geraspelt alle Zutaten miteinander vermischen, in zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, 50 g Ziegen Käse geraspelt drauf verteilen + mit Paprikagranulat bestreuen, Vorsicht scharf, Deckel drauf, der Käse vertrocknet sonst.

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

Eigenes Rezept Samstag, 31. März 2007 Hans60

### Frutti di Mare in Paprikaschoten Buzuluk F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei + Resteverwertung

drei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel



500 g Frutti di Mare

1 Lorbeerblatt

400 ml trockenen weißer Burgunder / Baden, ca

6 Paprikaschoten

1 Tasse Naturreis

2 Tassen kochendes Wasser

2 TI Kräutersalz ca trennen

1 TI Kurkuma gem

1 reife Banane

1 Apfel

100 g Ziegenfrischkäse Rolle

2 cl Tamari

2-4 cl Balsamico Bianca trennen

Fett für drei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Ins kochende Wasser 1 Tasse Reis geben, aufkochen lassen. Hitze kleinstellen, 35 min kochen, 10 min ausquellen lassen.

Frutti di Mare mit Weißwein bedecken, Lorbeerblatt dazu + ca 10 min kochen, abseihen, aufheben.

Paprikaschoten , Deckel abschneiden, reinigen, von den Deckeln die Blüten entfernen, beide Arten ca 10 min kochen, abseihen.

Die Hälfte des fertigen Reis mit 1 TL Kräutersalz, Kurkuma, kleingewürfelte Banane, um den Griebsch herum geraspelten Apfel und den gewürfelten Ziegenkäse, sowie mit 2 cl Essig vermischen, die Schoten mit dieser Masse füllen, und je 2 Schoten aufrecht stehen/, in die drei 1 Liter ausgefetteten Schüsseln stellen.

mit der übriggebliebene Masse sowie den restlichen Reis mit Tamari + 2 cl Balsamico Bianca vermischen mit Kräutersalz abschmecken, rund um die Schoten verteilen, damit diese Dinger nicht umfallen, Schotendeckel drauf, über den restlichen Reis einen guten Schuss abgeseihten Wein als Soße geben, die feuerfesten Formen schließen.

In den vorgeheizten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 21. Juni 2007 Hans60

## Gefüllte Paprikaschoten Elista F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel





4 Paprikaschoten  
1 Mango  
0,75 Tasse Naturreis  
1,5 Tassen Wasser  
0,5 TI Kurkuma gem

250 g geräucherte Forellenfilet  
125 ml kochendes Wasser  
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe ODER  
125 ml guten trocknen Weißwein  
Fett für 2 feuerfeste Schüsseln

50 g Ziegenkäse geraspelt evtl oder mehr  
Paprikagranulat

Naturreis mit Kurkuma ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Paprikaschoten, Deckel abschneiden diese klein schneiden, Schoten ca 15 min bissfest kochen,

Mango klein schneiden,

Forellenfilet klein schneiden,

einen Teil gekochten Reis, Mango und kleingeschnittene Deckel sowie Forellenfilet vermischen, in die gekochten Paprikaschoten füllen,

diese in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln, aufrecht geben, die übriggebliebene Füllung mit dem restlichen Reis vermischen, und außen um die Schoten verteilen, damit diese eben nicht umfallen.

Ca 1-1,5 cm hoch die Brühe / Weißwein raufgießen.

Wer darf, kann nun noch geraspelten Ziegenkäse drauf geben, mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35-40 min backen, die Brühe/Wein sollten leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 22. November 2007 Hans60

## Huhn Garnelen Reisauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept



6 Feigen  
20 g Ingwer fein gewiegt  
Balsamico Bianca  
1 El Tamari ( Sojasoße )

150 g Hähnchenfilet

Tamari

1 El Gänse- oder Entenfett

250 g Garnelen

0,5 Zitrone den Saft davon

1 El Gänse- oder Entenfett

2 Tassen Wasser

0,5 TI Kurkuma

1 Tasse Naturreis

120 g Lauch, das Grüne

400 g Möhren

Butter für die feuerfeste Formen

50 g Ziegenkäse evtl

Feigen klein schneiden, Ingwer kleinwiegen mit Balsamico Bianca bedecken + 1 El Tamari zugeben, ein paar Stunden, evtl über Nacht, weichen lassen, abseihen, aufheben, wird noch gebraucht.

In 2 Tassen kochendem Wasser 0,5 TL Kurkuma + nach dessen aufkochen, 1 Tasse gespülten Naturreis geben, wiederum aufkochen, die Hitze kleinstellen, und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen.

Hähnchenfilet klein würfeln, in eine Tasse legen und mit Tamari bedecken, evtl ab + zu mit einem Löffel umrühren, ein paar Stunden einweichen, abseihen, aufheben, wird noch gebraucht. In einem heißen 1 Ei Gänse- oder Entenfett, braten, raus nehmen.

Garnelen kurz antauen mit kaltem Wasser abspülen, abtrocknen und mit dem Saft einer halben Zitronen begießen.

In das heiße Gänse- oder Entenfett, der Hähnchenwürfel, evtl noch 1 Ei Gänse- oder Entenfett beifügen, die Garnelen gut 180 sek braten, raus nehmen.

Das Grüne vom Lauch in ca 1 cm Ringe schneiden, klein wiegen, und kurz in dem heißen Fett braten.

Möhren fein raspeln lassen.

2 a ein Liter feuerfeste Formen mit Deckel mit Butter einpinseln.

Alle fertigen Zutaten zusammen vermischen, mit den abgeseihten Flüssigkeiten würzen, in die zwei Formen geben, glattstreichen, evt mit geraspeltten Ziegen- oder Schafskäse bedecken.

Auf beiden Formen Deckel drauf, wichtig, weil ob mit oder ohne Käse die Oberfläche austrocknet, + der Käse hart wird.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, es sollte unten in der Form, sprudeln.

Donnerstag, 3. Mai 2007 Hans60

### [Kohlrouladen Auflauf Astrachanka](#)

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



Heißes Wasser

1 Tasse Hise

2 Tassen Wasser

9 Scheiben Seelachsfilet ca 600 g

150 g Ziegenhartkäse geraspelt

9 Blatt Wirsingkohl  
Pfeffer gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
Ungehärtete Margarine  
Preiselbeerenkompott evt

### Soße

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

Hirse mit Wasser abspülen, ( Bitterstoffe entfernen ) ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, 12 min köcheln lassen, Hitze ausstellen, 5 min ausquellen lassen.

Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausstreichen.

Die gekochte Hirse drin verteilen.

9 Blatt Wirsingkohl blanchieren, wenn es die Außenblätter sind ca 10 min kochen lassen, den Strunk in den Blättern flach schneiden.

Auf jedes Blatt 1 Seelachsfilet, gemörserten Pfeffer, etwas frischgeriebenen Muskatnuss sowie geraspelten Ziegenkäse drauf, Seiten einschlagen, vom Strunk her aufrollen, + auf die Hirse mit dem Ende nach unten, legen, drei Stück, pro Portion.

### Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

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

Den Topf von der Hitze,

gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Die Soße über die Rouladen gießen, Deckel drauf +

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 –45 min backen.

Servieren mit Preiselbeerenkompott auf den Kohlrouladen.

PS: Es ist sehr mild gewürzt.

Donnerstag, 16. November 2006 eigenes Rezept Hans60

### Seelachs Mango Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



1 Tasse Naturreis

2 Tassen Wasser

Fett

4 Scheiben a 100 g ca Seelachsfilet

Mostrich / Senf

1 Fenchel ca 500 g

6 Pfefferkörner mörsern

1 Prise Vollrohrzucker

1 TI Salz

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 Mango

Ziegen- oder Schafskäse raspeln, Menge nach Gefallen.

Paprikagranulat

Soße

100 ml trockenen Weißwein ODER Fenchelkochbrühe

1 EI Mostrich / Senf

Naturreis in kochendes Wasser geben, Hitze kleinstellen, ca 40 min kochen, danach ca 10 min ausquellen.

Zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausfetten, mit gekochten Reis den Boden bedecken,  
Fenchel mit Wasser bedecken, 0,5 TI Brühe zutun + ca 10 min kochen lassen, Fenchel kleinschneiden, auf den Reis verteilen,  
Pfeffer mit Zucker + Salz vermischen, auf den Fenchel streuen,  
Seelachs nebeneinander legen, die obere Seite dünn mit Mostrich bestreichen, zuschneiden so, dass die Fische den Fenchel bedecken.  
Mango schälen, entkernen, kleinschneiden auf den Fisch verteilen,  
den geraspelten Käse auf beiden Schüsseln verteilen, darüber leicht Paprikagranulat streuen.

Für die Soße 100 ml trockenen Weißwein mit 1 Ei Mostrich gut verrühren, und in beide Formen gießen,  
Deckel schließen, wichtig, sonst trocknet der Ziege- oder Schafskäse aus + wird hart.  
In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35-50 min backen, die Soße sollte leicht sprudeln, die Dauer richtet sich danach ob der Reis + das Gemüse noch heiß ist.

Eigenes Rezept, Sonntag, 12. August 2007 Hans60

## Seelachs oder Fleischkäseauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

### 2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel

2 Portionen





50 g Bio Sesamsaat ungeschält  
2 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma  
1 Tasse Naturreis ca 160 g  
400 g Seelachsfilet ODER

### 300 g Fleischkäse

250 g TK Gemüse, ( Erbsen, g Bohnen, Mais + Möhren )  
0,5 TI Margarine oder 2 EI Wasser  
30 g Ingwer  
0,5 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
2 cl Tamari  
2 cl Balsamico de Modena

### 80 g Ziegenkäse geraspelt

Fett für feuerfeste Formen  
Paprikagranulat

Sesam im Kochtopf mit Deckel, kurz rösten mit 2 Tassen Wasser ablöschen Kurkuma und eine Tasse Naturreis zugeben, aufkochen, Hitze reduzieren, und mit geschlossenen Deckel ca 35-40 min kochen, Hitze ausstellen, ca 5-10 min quellen lassen und Seelachs in Mundgerechte oder Fleischkäse in kleine Stücke schneiden und TK Gemüse mit 0,5 TI Margarine oder 2 EI Wasser kurz dünsten, auftauen, und Ingwer Kleinwiegen, Kräutersalz, Zucker, Tamari sowie Essig zusammen vermischen, Seelachs oder Fleischkäse beimengen, in zwei ausgebuterte ein Liter feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, mit geraspelten Ziegenkäse bedecken und Paprikagranulat leicht drauf streuen, zudecken, sonst wird der Käse hart und trocken, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35-40 min backen, es sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Montag, 18. Februar 2008 Hans60

## Seelachsauflauf Georgijevka F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

3 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel



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

400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt

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

ca 100 g Schafskäse geraspelt

Paprikagranulat  
Grauer Burgunder  
Ungehärtete Margarine, laktosefrei für

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Dann ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, 12 min kochen lassen auf kleiner Stufe, Hitze ausstellen + ausquellen lassen, meist 10 min, ist dann gut körnig + trocken.

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

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

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

Geraspelten Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.

Paprikagranulat drüber streuen.

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

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

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006

## Seelachsauflauf Tatty F

3 Portionen



600 g ca Seelachsfilet, gewürfelt

4 cl Tamari

4 cl Balsamico Bianco

1 El flüssigen Honig

2 Tassen Wasser

1 Tasse Hirse

0,5 TI Kurkuma

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

500 g frische grüne Bohnen

1 TI getrocknetes Bohnenkraut

1-2 TI Gewürzsalz

2 cl Balsamico Bianco  
ungehärtete Margarine  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
ca 250 ml Wasser

evtl Schafs- oder Ziegenkäse grobgeraspelt.

### Zubereitung

Den Mundgerechten geschnittenen Seelachs, im gemischten Tamari, Bianco + Honig ca 120 min marinieren.

Die Mundgerechten Bohnen mit dem Bohnenkraut ca 20 min kochen auf kleiner Hitze, sollten noch bissfest sein.

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden,

2 Tassen Wasser mit Kurkuma + 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe zum kochen bringen, die abgespülte Hirse rein, Hitze runterstellen, Deckel drauf, nach 12 min ausstelle, ausquellen lassen, wird schön trocken + körnig.

Den abgetropften Fisch + grüne abgetropften Bohnen mit der fertigen Hirse mischen mit Gewürzsalz + Balsamico Bianco abschmecken + in die drei, ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Margarine ausgestrichenen, füllen. Wer möchte noch grobgeraspelten . Schafs- oder Ziegenkäse drauf verteilen,

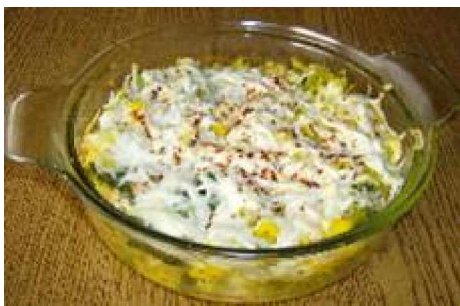
ca 250 ml Wasser zum kochen bringen + 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe auflösen + in die Schüsseln verteilen, sollte überall ca 1-2 cm hoch, drin stehen. Deckel schließen, ab in den ungeheizten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35-40 min backen..

eigenes Rezept, Montag, 31. Juli 2006 Hans

### Wirsingauflauf Troickoje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

3-4 a 1- 1,5 l Auflaufformen mit Deckel





800 g Wirsingkohl ca  
Muskatnuss  
1 reife Mango  
2 Tassen gekochter Naturreis ( 1 Tasse roh )  
1 TI Kurkuma gem  
6 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Kräutersalz

100 g Ziegenkäse klein gewürfelt

375 g Forellenfilet geräuchert  
Gemüsebrühe

150 g Ziegenkäse geraspelt  
Fett  
Paprikagranulat

Wirsingkohl Strunk raus, klein schneiden, in bisschen Wasser mit Muskatnuss bissfest dünsten, abseien, aufheben die Brühe.

Tasse Naturreis in 2 Tassen Wasser mit Kurkuma ca 40 min kochen, auf kleiner Hitze.

Mango klein schneiden.

Forellenfilet klein schneiden,

Wirsingkohl, Mango, gekochter Reis, gemörserten Pfeffer, gewürfelten Ziegenkäse sowie kleingeschnittenen Forellenfilet gut vermischen, in drei oder vier eingefetteten feuerfesten Schüsseln einfüllen, Gemüsebrühe ca 1-1,5 cm hoch rein gießen, geraspelten Ziegenkäse auf das Gemüse verteilen, Paprikagranulat drauf streuen, Deckel schließen, wenn nicht, trocknet der Ziegenkäse aus.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. November 2007 Hans60

## Fleisch

### Mais Pizza Veränderung F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

1 Backblech



roh



Mit Tomatenmark,

Zutaten für 10 Portionen

1500 ml Brühe

1 TL Meersalz

1 EL Olivenöl / anderes

350 g Maisgrieß ( Polenta )

½ Tube/n Tomatenmark oder

500 g Tomate(n)

Wasser

Handvoll Lauch

400 g Champignons, putzen, klein, schneiden oder

1 Dose/n Champignons, geschnitten, abgetropft

200 g Schafsfeta, klein gewürfelt

300 g Roastbeef, in sehr dünnen Scheiben

400 g Speck, frisch geräucherten mageren

3 EL Olivenöl

1 Handvoll Oliven, schwarze steinlose

300 g Ziegenkäse

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

Paprikapulver

### Zubereitung

Brühe mit Salz und Öl aufkochen, von der Hitze nehmen, Grieß einrieseln lassen und gut verrühren, auf die Hitze zurück, 10 Min. unter ständigem Rühren kochen. Klappt bei mir nicht, sobald der Topf wieder auf der Hitze, fängt der Brei an zu blubbern, schließe dann den Deckel, stelle die Hitze ab, lasse es ausquellen, ca. 10 min.

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

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

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

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

Somit ist die Pizza auch noch Kuhmilchfrei.

Samstag, 15. März 2008 Hans60

[Pfannkuchen Auflauf mit Linsen](#)

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



#### 4 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel

ungehärtete Margarine zum einfetten

1 x Pfannkuchen

1 x rote Linsen

ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln

ca 500 ml kochendes Wasser +

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Paprikagranulat

150- 200 g roher Schinken in Scheiben, bei Bedarf

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:

Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:

Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen rohen Schinken drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

Pfannenkuchen

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
500 ml Mineralwasser

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 EI Olivenöl  
500 g rote Linsen  
1 l Wasser  
40 g Ingwer kleingewiegt  
1 TI Kurkuma gem  
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert  
1 TI Koriander gemörsert  
0,5 TI 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

## Wildschweinbraten F

Glutenfrei



Ca 900 g Wildschwein o.K.

Pökelsalz

Wasser

Olivenöl zum anbraten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

ca 50 g Nüsse gem

ca 80 g Ziegenkäse grob geraspelt

Fleisch ca 36 h ( ist zwar dann noch nicht ganz durch gezogen, aber wir mögen es so, bunt ) mit leicht gepökelttem Wasser bedecken, ab + zu wenden.

Abspülen, abtrocknen, in Olivenöl scharf anbraten, im Topf,, + leise weiterschmoren lassen, kleingeschnittene Zwiebel + Knoblauch zugeben, ca 20 min vor Ende der Garzeit , den Backofengrill vorheizen.

Ziegenkäse + gem Nüsse vermischen, das gare Fleisch auf/ in eine feuerfeste Schüssel geben, Käsegemisch auf das Fleisch geben , + ca 10 min überbacken, der Käse zerläuft nicht, es sei man hatte einen Butterkäse.

Dazu gab es Rosenkohl in Sahne + gehackte Nüsse geschwenkt, sowie Pellkartoffeln

Mittwoch, 25. Oktober 2006

### 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 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Samstag, 22. Januar 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)