

# Ziegenkaese Pikant 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

Backwaren .....	2
Pikant .....	4

## Inhaltsverzeichnis

Ziegenkaese Pikant Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Backwaren .....	2
Brot mit Käse F .....	2
Käsebrot III F .....	3
Pikant.....	4

Buchweizen Möhren Ziegenkäse Bratlinge F .....	4
Gemüsebratling II F .....	6
Kartoffelbratlinge Kazakhstan F .....	7
Kichererbsen Kokosnuss Ziegenkäse Bratlinge F .....	7
Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Auflauf F .....	9
Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Bratlinge F .....	10
Linsen Frikadellen III F .....	12
Möhren Buchweizen Ziegenkäse Bratlinge F .....	13
Möhrenbratlinge Leninskoje F .....	14
Pikante Bratlinge F .....	14
Pizza III F .....	16
Reis Möhren Ziegenkäse Bratlinge F .....	17
Reisbratlinge S F .....	18
Sauerkraut Ziegenkäse Bratlinge F .....	19
Tomatensalat F .....	20
Hinweis S .....	21
Hinweis F .....	21
Hinweis .....	21

## Backwaren

### Brot mit Käse F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

#### 30 cm Kastenbackform



300 g Mais mahlen  
250 g Naturreis mahlen

50 g Amaranth mahlen  
0,5 TI Kümmel mit mahlen  
0,5 TI Koriander mit mahlen  
0,5 TI Kreuzkümmel mit mahlen  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
2 Ei Sonnenblumenkerne  
600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

150 g Ziegenkäse geraspelt

Backpapier

Alle trocknen Zutaten vermischen, Wasser beimengen, und gut 5 min auf Mittelstufe rühren lassen, Ziegenkäse zugeben.

In eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 – 90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Montag, 4. Februar 2008 Hans60

### Käsebrod III F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



450 g Mais grob gemahlen  
1 Tüte Backpulver  
1 TI Salz  
1 Msp Zucker

## 450 g Ziegenkäse grob geraspelt

600 -700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

die trocknen Zutaten vermischen, den geraspelten Käse dazu, verrühren lassen, sowie das Wasser dazu geben, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, geht besser auf, ca 3-5 min rühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Backform gießen, schütteln, damit sich der Teig gut verteilt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 60 – 70 min backen, Nadelprobe, nach ca 20-30 min oder später die Form entfernen, Backpapier aber erst nach dem abkühlen.

## PS

Mit Backpulver bleibt das Brot länger frisch bzw haltbar, als mit Hefe, jedenfalls bei Glutenfreiem Getreide.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 18. Juni 2008 Hans60

## Pikant

## Buchweizen Möhren Ziegenkäse Bratlinge F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

1 Portion

ca 15 Stück (kleine)





320 g Wasser = 2 Tassen  
0,5 TI Kurkuma  
160 g Buchweizenkörner = 1 Tasse

100 g Ziegenkäse raspeln

250 g Möhren fein raspeln  
100 g TK Paprikaschote  
50 g Zwiebel kleinschneiden  
3 El Mostrich (Senf)  
20 Pfefferkörner mörsern  
1 Prise Zucker  
2 TI Salz  
100 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden

Bratfett

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, abgspülte Buchweizenkörner hinein, aufkochen, Hitze reduzieren, Holzlöffel reinstellen, dann kocht es nicht über, Deckel schließen und ca 6-20 min kochen lassen, je nach Buchweizenart, sobald das Wasser unterhalb der Oberfläche ist, Hitze ausstellen und ca 10 min ausquellen lassen, ist dann schön körnig und trocken, in eine Schüssel geben, alle Zutaten bis Salz dazu, und vermischen zum Schluss den gemahlene Buchweizen untermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen, und gleich im heißen Bratfett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Vorsicht der Teig ist sehr weich, auch beim Umdrehen der Bratlinge.

Eigenes Rezept Dienstag, 3. Mai 2011 Hans

## Gemüsebratling II F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



400 g TK gemischtes Gemüse  
1 Handvoll TK Paprikastreifen  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
100 g Kichererbsen mahlen  
100 g Sonnenblumenkerne oder Mandeln geröstet + mahlen.  
1 TI Senfkörner geröstet + mahlen.  
1 TI Kräutersalz  
6 Pfefferkörner gemörsert

120 g Ziegenkäse geraspelt

Öl zum braten

TK Gemüse + TK Paprika in wenig Wasser und 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe ca 10 min dünsten.

Falls größeres Gemüse bei ist, ein wenig anpürieren, alle anderen Zutaten außer Öl begeben und vermischen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins heiße Fett geben, mit dem Pfannenwender flach drücken, Hitze herunterstellen, sonst werden sie schwarz.

### Veränderung ,

Anstatt sie zu braten, kann man sie auch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, und bei Umluft ca 45-55 min bei ca 150°C backen.

07.06.2003 Hans60

11.08.2007

## Kartoffelbratlinge Kazakhstan F

Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei



Zutaten für 13 Portionen

1.5 kg Kartoffeln, klein geraspelt  
200 g Kidneybohnen, gemahlen  
1 cm Muskat, mit gemahlen  
1 TL Senfkörner, ( Gold ), mit gemahlen  
½ TL Pfeffer - Körner, mit gemahlen  
2 TL Salz (Gewürzsalz)

150 g Schafskäse, klein gewürfelt

120 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt

Öl (Rapsöl)

Falls es neue Kartoffeln sind, den Saft durch ein Leinentuch pressen, entfernen. Kartoffelstärke aber wieder beifügen. Bis auf das Öl alle Zutaten zusammen vermischen + im heißen Fett portionsweise ca. handteller groß goldgelb braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

07.08.06 Hans

Donnerstag, 24. August 2006

## 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 Kokosnussraspel(grob ist wichtig, denn feine wird zu schnell  
schwarz u bitter, beim rösten) leicht bräunen in einer trocknen Bratpfan-  
ne, 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 ba-  
cken, 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 hei-  
ßem 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 | 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 EI 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

### Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Bratlinge F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

1 Portion

9 Stück ca

36 h einweichen



250 g Kichererbsen einweichen

120 g Ziegenkäse

150 g Möhren

50 g Zwiebel kleinschneiden

20 Pfefferkörner mörsern

3 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

Öl zum braten

80 g Kichererbsen mahlen, eventuell

Wasser eventuell

Kichererbsen spülen, mit ca die dreifache Menge an Wasser bedecken, und ca 1,5 Tage weichen lassen, abspülen, und pürieren, Ziegenkäse und Möhren feinraspeln, gemörserten Pfeffer, Salz und Zucker dazu, vermengen, dabei merkt Mann/Frau schon ob die Masse klebt/bindet, mit nassen Händen Bratlinge formen, und vorsichtig im heißen Fett bei reduzierter Hitze braten,

**Hinweis,**

nachdem die Kichererbsen geweicht u gespült sind, habe ich diese in einer Küchenmaschine, feine Gemüseraspel, geraspelt, da sie noch ein klein wenig Stücke zeigten, noch mit einem elektrischen Pürierstab leicht püriert, anschließend wurde der Ziegenkäse und danach noch die Möhren feingeraspelt, war dann ein abwaschen.

Schon beim vermengen der Masse, hatte ich gedacht, dass kein Bindemittel mehr erforderlich sei, oder doch?, habe erst ein mal 4 so gebraten, lecker..., den Rest wurde mit ein wenig gemahlene Kichererbsen und ein wenig Wasser gebunden und noch in gemahlene Kichererbsen gewendet und gebraten, welche Art nun besser ist, muss jeder selber entscheiden. Sehr sättigend.

Eigenes Rezept Donnerstag, 5. Mai 2011 Hans

### Linsen Frikadellen III F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



300 g TK Gemüse  
100 g TK Lauch  
ungehärtete Margarine  
evtl ein wenig Wasser  
1 TI Kräutersalz  
10 g Ingwer fein gewiegt

#### 150 g Ziegenfrischkäse

200 g rote Linsen mahlen + -  
Sesamsamen zum panieren evt.  
ungehärtete Margarine + Öl zum braten

Gemüse mit ungehärtete Margarine auftauen + andünsten, evtl ein wenig Wasser, sollten aber bissfest bleiben, abkühlen, in eine Schüssel geben. Ziegenkäse zerbröseln, sowie alle anderen Zutaten zum Gemüse geben + vermengen, je nach dem wie feucht der Käse ist, bindet sich alles zu einem Kloß, falls nicht kann man noch Esslöffelweise Gemüsebrühe oder Wasser zu geben.

Mit nassen Händen , Frikadellengroße Bratlinge formen, in Sesamkörner wälzen oder auch pur lassen, diese Dinger dann braten, angebracht wäre wenn die Hitze runter gestellt, dann werden sie nicht so schnell dunkel, wie bei mir z.B. die Vorderseite.

Eigenes Rezept Freitag, 12. Januar 2007 Hans60

## Möhren Buchweizen Ziegenkäse Bratlinge F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

8 Stück



200 g Möhren  
150 g Pellkartoffeln, kalt  
20 Oliven, schwarz in bzw aus Lake  
50 g Zwiebeln  
2 Ei Tomatenmark a d Tube

100 g Ziegenkäse raspeln

2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
20 Pfefferkörner mörsern  
100 g Buchweizenkörner  
Bratfett

Möhren fein raspeln, Pellkartoffeln quetschen, schwarze Oliven und Zwiebeln kleinschneiden, Ziegenkäse raspeln, Buchweizenkörner mahlen, alle Zutaten außer Bratfett, schnell vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen, und im heißen Bratfett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten, braten.

Vorsicht der Teig ist weich

Eigenes Rezept Dienstag, 3. Mai 2011 Hans

### Möhrenbratlinge Leninskoje F

glutenfrei, eifrei + kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 13 Portionen

2 Tasse/n Naturreis, ( Mittelkorn )

4 Tasse/n Wasser

500 g Möhre(n), (Bio)

200 g Kichererbsen, gemahlen

1 TL Senfkörner, ( Gold ), gemahlen

½ TL Pfeffer - Körner, gemahlen

2 TL Salz (Gewürzsalz)

Öl (Rapsöl)

**80 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt**

2 Tassen Naturreis in 4 Tassen Wasser ca. 35-40 min kochen + ausquellen + abkühlen lassen, Möhren fein raspeln. Kichererbsen mit Senf- + Pfefferkörner zusammen mahlen, Gewürzsalz dazu, gut vermischen + im heißen Fett handtellergroß ca. 7 Stück, goldgelb braten.

Zu dem letzten Teig den geraspelten Ziegenkäse untermischen + auch abbraten.

Beiden Arten, kann man heiß aber auch kalt verzehren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

07.08.06 Hans60

### Pikante Bratlinge F

glutenfrei / eifrei + Milchfrei



2 Tasse/n Kichererbsen, mahlen , ca 320 g  
1 Tasse/n Linsen, rote, mahlen , ca 160 g  
100 g Buchweizen mahlen  
½ TL Paprika - Granulat, mahlen  
1.5 TL Meersalz  
1 Tüte/n Backpulver  
½ TL Schabziger - Kleesamen mahlen. oder mehr  
4 cm Ingwer klein gewiegt  
1 Paprikaschote(n), klein gewiegt  
500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g Ziegenkäse , grob gerieben, geraspelt

1 Knoblauchzehe, frisch, nach Geschmack  
Buchweizen mahlen, als Panade

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf.

1 rote oder gelbe Paprika + Ingwer + Knoblauch klein gewiegt , darunter mischen ., + zugeben, und 200 – 300 g geriebenen Ziegenkäse oder anderen zugeben. Alles gut verrühren.

Mit nassen Händen Kugeln formen, ein wenig platt drücken + im Mehl wälzen, + ausbacken in Olivenöl

Schmecken warm oder auch kalt.

Schabzigerkleesamen, gibt es in BRD meist im Reformhaus, unterstützt den Käsegeschmack, wird auch von der Lebensmittelindustrie viel benutzt um den Verbraucher vorzugaukeln, es wäre Käse vorhanden, oder billigen, aufzuwerten, kann für viele Dinge benutzt werden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Veränderung von  
Pikante Muffeins 18.07.04 Hans60

## Pizza III F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Tomatenfrei u Vegetarisch

### 1 Backblech mit Backpapier und Deckel



### Boden

300 g Naturreis mahlen  
200 g Buchweizenkörner mahlen  
1 TI Koriander mit mahlen  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
1 Tüte Backpulver  
120 g Margarine laktosefrei  
350 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser o Wasser

### Belag

1 kg Paprikaschoten  
40 schwarze Oliven in aus Lake o Stein  
1 Dose Mais 425er  
2 TI Majoran  
2 TI Basilikum  
1 Prise Zucker  
2 TI Salz  
20 Pfefferkörner mörsern

### 280 g ca Ziegenkäse raspeln

die Zutaten für den Boden gut verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgefülltes Backblech ( Fettpfanne ) gießen, mit einem nassen Esslöffel-

rücken gut verstreichen, in einen auf ca 160°C Heißluft vorgeheizten Backofen ca 13-15 min vorbacken.

Für den Belag

Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, schwarze Oliven klein hacken, Dose Mais, dazu geben und mit wilden Oregano und Basilikum bestreuen, Zucker u Salz u gemörserten Pfeffer dazu, alles ein wenig vermischen, auf den vorgebackenen Teigboden verteilen, darüber nun noch den geraspelten Ziegenkäse, in den noch heißen Backofen geben, mit dem umgedrehten Backblech abdecken, wichtig, ohne diesem Blech wird der Ziegenkäse hart und trocken, bei 160°C Heißluft noch ca 30 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 29. Juli 2010 Hans

[Reis Möhren Ziegenkäse Bratlinge](#) F  
Glutenfrei Sojafrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

Ca 10 Stück



160 g Naturreis

1 TI Kurkuma  
320 g Wasser

### 120 g Ziegenkäse raspeln

250 g Möhren raspeln fein  
50 g Zwiebeln klein hacken  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
20 Pfefferkörner mörsern  
80 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden  
Fett zum braten

160 g Naturreis mit 1 TI Kurkuma in 320 g Wasser ca 35 min kochen bei kleiner Hitze und ca 10 min quellen lassen, sowie alle Zutaten, außer Bratfett vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Vorsicht der Teig ist weich, auch beim umdrehen

Eigenes Rezept Sonntag, 24. April 2011 Hans

### Reisbratlinge S F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

### Bratpfanne

9 Stück / 30 min Arbeitszeit



450 g gekochter Naturreis , ca 160 g roh  
100 g braune Bohnen mahlen  
0,5 TI Koriander mit mahlen  
10 Pfefferkörner mit mahlen  
1 TI Schwarzkümmel mit mahlen

1 TI Oregano / wilder Majoran  
1 TI Kräutersalz

150 g Ziegenkäse geraspelt

2 cl Tamari

4 cl Balsamico Bianca

Buchweizen mahlen als Panade

Öl zum braten

Von Naturreis bis Ziegenkäse gut vermischen, Tamari u Balsamico dazu, und verkneten, ca 20 min in den Kühlschrank.

Mit nassen/feuchten Hände Handteller große Bratlinge formen, im Buchweizen mahlen wälzen und im heißen Fett auf Mittelstufe braten.

Eigenes Rezept. Mittwoch, 30. April 2008 Hans

### Sauerkraut Ziegenkäse Bratlinge F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

8 Stück



500 g Sauerkraut  
50 g Zwiebel  
20 Oliven schwarz, in bzw aus Lake  
100 g Kichererbsen mahlen  
20 Pfefferkörner mit mahlen  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz

100 g Ziegenkäse raspeln, grob  
Bratfett

Sauerkraut ausdrücken, Saft auffangen, kann eventuell gebraucht werden, mit Oliven und Zwiebel klein hacken in eine Schüssel geben, trockne Zutaten vermischen und mit geraspelten Ziegenkäse unter- bzw vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen, wenn man das Gefühl hat, sie fallen auseinander, ein wenig Sauerkrautsaft dazu geben, den Rest des Saftes, trinken, im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Donnerstag, 12. Mai 2011 Hans

## Tomatensalat F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



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

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

TK Kräuter

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

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

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

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

[Hinweis S](#)

Soja im Rezept

[Hinweis F](#)

Bedeutet ein Foto, im Rezept

[Hinweis](#)

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 2. Juni 2011