

## Mittagsessen 5 Glutenfrei o Kuhmilch

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom  
[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener  
Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren  
konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Donnerstag, 22. Mai 2008

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

Index nicht aktiv

Fleisch .....	26
Pikant- Vegetarisch .....	2

## Inhaltsverzeichnis

Mittagsessen 5 Glutenfrei o Kuhmilch .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Pikant- Vegetarisch.....	2
Bastak ( Auflauf ) F.....	2
Bratkartoffeln 3 Ei F.....	4
Gemüse Gratin Symkent F.....	4
Gemüseauflauf Bami 3 Ei F.....	6
Gemüseauflauf Qadamgäh F.....	7
Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F.....	9
Grießknödel 4 Ei F.....	10

Hülsenfrüchte Pfannenkuchen I – IV F .....	11
I .....	11
II .....	11
III .....	11
IV .....	12
Kartoffelauflauf mit Bananen F .....	13
Kartoffelbratlinge Kazakhstan F .....	14
Linsen Frikadellen III F .....	14
Mais Buchweizen Bratlinge 2 Ei F .....	15
Erdnuss Soße .....	17
Möhrenbratlinge Leninskoje F .....	17
Paprika - Eintopf Chupäian F .....	18
Petersilienwurzel mit Käsesoße F .....	19
Reis Bratlinge 4 Ei F .....	20
Soleier Ei F .....	21
Spanische Tortilla 4 Ei F .....	22
Spinat mit Spiegelei 6 Ei F .....	23
Verlorene Eier auf Tomatenreis 6 Ei .....	24
Verlorene Eier II 4 Ei F .....	25
Fleisch .....	26
Hinweis M .....	26
Hinweis II Mehl .....	26
Hinweis Mehl/Panade .....	27

## Pikant- Vegetarisch

### Bastak ( Auflauf ) F

glutenfrei / eifrei / kuhmilchfrei

Zutaten für 3 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

1 Tasse/n Buchweizen, ganz

500 g Kohlrabi, gewürfelt

¼ TL Gemüsebrühe, gekörnte

½ Tasse/n Wasser

1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt

3 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet

100 g Käse, geraspelten Ziegenkäse

5 Körner Pfeffer, gemörsert

etwas Salz

Fett, für die feuerfeste Formen

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte in ca  
500 ml Wasser, kochendem aufgelöst.  
150 g Käse, Ziegenkäse geraspelt  
4 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet + gem / gehackt  
Paprikapulver

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, aufkochen ( Vorsicht, geht schnell und kocht über). Deckel drauf, Hitze runter, bis der Wasserspiegel die Körner nur noch ca. zur Hälfte bedeckt, ausstellen ( die Dauer richtet sich nach Art + alter der Körner, der russische braucht nur knapp 10 min). Auf der Platte lassen zum ausquellen, sind dann schön trocken.

Kohlrabi mit gek. Gemüsebrühe + Wasser dünsten, ca. 5-15 min, abhängig, wie alt Kohlrabi ist, sehr bissfest.

Buchweizen, Kohlrabi, Paprika, 3 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet, 100 g geraspelten Ziegenkäse, Salz + Pfeffer leicht vermischen + in 3 eingefettete 0,75 l Jenaglasschüsseln/ andere feuerfeste Formen, geben. In ca. 500 ml kochendem Wasser gekörnte Gemüsebrühe auflösen + über/ in die Schüsseln gießen, sollte ca. 1 cm hoch drin sein. Reichlich geraspelten Ziegenkäse über den Inhalt streuen, darauf die gem. Sonnenblumenkerne + zum Abschluss Paprikagranulat geben.

Deckel drauf + wer es ein wenig knusprig haben will, lässt den Deckel weg. Ab in den kalten Backofen, 30 min bei 160°C Umluft oder 30 min bei ca. 180°C.

Eigenes Rezept.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.05.05 Hans60

13.05.2006 19:04 Kommentar von Hans60



für die Soße reichten 150 ml Wasser + gekörnte Gemüsebrühe.  
Habe dieses mal, die 4 El Sonnenblumenkerne gem +  
mit dem geraspelten Ziegenkäse vermischt,  
dann auf den Auflauf gegeben.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

## Bratkartoffeln 3 Ei F



5 große Pellkartoffeln  
1 Zwiebel  
Butter  
Gewürzsalz

3 Ei

Salz

Butter auslassen,  
Zwiebel klein würfeln, leicht anrösten.  
Pellkartoffeln pellen, in Scheiben schneiden, dazu geben, mit braten lassen, Gewürzsalz drüber streuseln, 1-3 x wenden,  
3 Eier draufgeben, Salz drauf, alles zusammen vermengen, Ei stocken lassen. Servieren

Mittwoch, 27. September 2006

Hans60

## Gemüse Gratin Symkent 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 Butter 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, ab-  
gießen, 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



Butterschafkäse 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

Mit freundlichen Grüßen

Hans

### Gemüseauflauf Bami 3 Ei F



Zutaten für 3 Portionen

- Öl (Rapsöl)
- 1 kg Tomate(n)
- 1 kg Gemüse, TK (Kaisergemüse)
- 1 Glas Kastanien (Wasserkastanien), Abtropfgewicht 170 g
- 40 g Ingwer, klein gewiegt

### 3 Ei(er)

- 150 g Feta-Käse, Ziegen- + Schafskäse Feta
- 8 Körner Pfeffer, gemörsert
- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 1 Prise Rohrzucker
- 4 EL Maiskörner, gemahlen
- Käse, Ziegenkäse, geraspelt
- Paprika - Granulat

3 feuerfeste 0,75 l Schüssel mit Rapsöl auspinseln.

3 Tomaten halbieren, in Scheiben schneiden, auf dem Boden verteilen.

Das Kaisergemüse, oder anderes, drüber verteilen. Ebenso mit den Wasserkastanien + Ingwer verfahren.

In einem hohen Messbecher die Eier, den etwas gebrochenen Feta, Pfeffer, halbierte Tomaten, Gewürzsalz + Zucker, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren. Zum Schluss noch das Maismehl dazu, unterrühren.

Alles über das Gemüse in den Schüsseln verteilen. Den geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen, die Menge wie jeder mag, der Käse zerläuft nicht so wie z.B. mittelalter Gauda. Darauf noch Paprikagranulat, ein wenig, streuen, Vorsicht sehr scharf.

In den kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft ca. 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze auf ca. 180 -190°C vorheizen + ca. 45-50 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

09.01.06 Hans60

27.08.2006 16:12 Kommentar von Max&Bella

Anstelle von Wasserkastanien,  
wurden Bambussprossen die mit einem Schuss Balsamico Bianca  
+ 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe 10 min gekocht wurden.  
+ anstelle Kaisergemüse, war aus, Mais Paprikagemüse.

## Gemüseauflauf Qadamgäh F

Glutenfrei



1 Portion Reis Waffeln Farimän mit  
1 TI Gewürzsalz

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 Hans60

## Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F



Ca 36 Stück

2000 g Kartoffeln  
500 g Möhren  
250 g Lauch in Ringe  
1 Muskatnuss fast gerieben  
450 g Feta Schaf + oder Ziege

7 Ei

1 l Gefäß  
3 Backbleche  
Backpapier dafür

Kartoffeln + Möhren fein raspeln ( elektrische Küchenmaschine).Kartoffeln ausdrücken. Flüssigkeit auffangen, Flüssigkeit abgießen. Stärke mit den Möhren + Lauch, zu den Kartoffeln. Vermischen. Käse etwas klein machen + zusammen mit den Eiern mit einem elektrischen Pürierstab im Gefäß pürieren. In die Gemüsemasse geben + gut vermischen. Auf ca drei Backbleche die mit Backpapier ausgelegt sind , auf jedem Blech ca 12 Backlinge legen , etwas andrücken. In den kalten Backofen(alle drei zusammen ) bei ca 180°C Umluft ca 60 min backen. Dazu passt alles z.B Kaltes ungekochtes Apfelkompott oder auch eine Tomatensoße

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. September 2005 Hans60

Hallo

Anstelle von Feta nahm ich Ziegenkäse geraspelt.

Liebe Grüße

Hans60

Grießknödel 4 Ei F



Grießknödel

Zutaten für 4 Portionen

250 g Grieß

4 Ei(er)

140 g Butter

3 EL Wasser

etwas Salz

Butter cremig rühren, 2 Dotter, 2 ganze Eier, 3 EL Wasser, Salz und die Hälfte des Grießes dazurühren, eine Viertelstunde zugedeckt rasten lassen.

Den restlichen Grieß einmengen, eine Stunde rasten lassen.

Kleine Knödel formen und 15 Minuten in Salzwasser leicht köcheln lassen.

Man kann die Knödeln auch mit Brösel und Zucker servieren.

Dazu passt Apfelmus oder Zwetschkenröster.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

30.12.02 Nora

Nachtrag

Habe für diese Mais gem, genommen, siehe Foto

Hans60 am 06.10.06

## Hülsenfrüchte Pfannenkuchen I – IV F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

I



50 g Kichererbsen gem  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

II



50 g rote Linsen gem  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

III



50 g rote Bohnen ( Kidney ) gem  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca kohlensäurehaltiges Mineralwasser

IV



50 g Erdnüsse blanchiert gem  
Salz  
1 Prise Zucker  
100 ml ca, kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Zubereitung

Jede Art, die Zutaten zusammen verrühren + für gut 10-15 min quellen lassen, evtl noch Wasser nachfüllen, sollte nicht zu dick aber auch nicht zu flüssig werden.

Die Pfannen richtig heiß werden lassen , dann erst das Öl ( Olivenöl ) rein geben, einen Schuss ...

Von I – III die gingen sehr gut auf + reichten für eine Bratpfanne von 20 cm für je Einen.

IV , ( schmeckte mir am besten ) da hätte die Teigmenge mehr sein können, war ziemlich flach, + damit zum Belegen nur bedingt geeignet.

## 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 gem

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.

Auf der anderen Form geraspelten mittel alten Gauda u hier drauf, mit  
Kurkuma bestreuen, auch so ca 1,5 cm hoch die Milch gießen, wer will of-  
fen backen, der Käse wird goldbraun.

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

Eigenes Rezept, Mittwoch, 7. Mai 2008 Hans60

### Kartoffelbratlinge Kazakhstan F



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 Feta 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. handtellergroß goldgelb braten. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

07.08.06 Hans60

Donnerstag, 24. August 2006

### 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 gem + -  
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

**Mais Buchweizen Bratlinge** 2 Ei F

Glutenfrei, Kuh Milchfrei  
4 Personen



100 g Buchweizen (  $\frac{3}{4}$  Tasse )  
1,5 Tassen Wasser  
2- 3 Stangen Knoblauchgrün, in kleine Ringe  
1 TL Majoran, getrocknet  
200 g Mais gem  
120 g Schafskäse  
1 Prise Zucker  
Salz, Pfeffer

2 Ei

2-4 EL Olivenöl

Preiselbeerenkompott

Panade, wenn gewünscht

Buchweizen gem

1- 2 Eier

Salz + Pfeffer gemörsert

Wenn nicht ,

Nur Buchweizen gem

### Zubereitung

Buchweizen heiß abwaschen, ins kochende Wasser geben, klein stellen, wenn Wasser ca nur noch die Hälfte zu sehen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Den gem Mais sowie Knoblauchgrün, Majoran, Käse, Zucker + Pfeffer gut vermischen, die fertige Buchweizen dazu + vermischen, die Eier unterkneten, mit Salz abschmecken.

In Handtellergroße 1,5 cm hohe Bratlinge formen.

In zerklopften Eier dann mit Salz + Pfeffer gewürzten Buchweizen wenden + im heißen Olivenöl goldgelb braten.

## Ohne Panade

Nur in Buchweizenmehl wenden + im heißen Olivenöl goldgelb braten.  
Es geht auch mit Maisgrieß, nur kann es schnell bitter werden, + saugt auch viel Fett auf.

## Erdnuss Soße

80 g Erdnüsse  
300 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
2 cm Ingwer klein gewürfelt  
Muskatnuss frisch gerieben  
1 TI Delikata  
0,5 TI Kräutersalz  
2 –4 cl trockenen Weißwein

### 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.

## 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 handteller groß 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

Ins Reiskochwasser kam noch 0,5 Kl Kurkuma.

Liebe Grüße

Montag, 14. August 2006 Hans60

[Paprika - Eintopf Chupäian](#) F  
glutenfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen  
1 Tasse/n Naturreis in  
2 Tasse/n Wasser, kochendes geben, ca 35 min garen  
1 kg Paprikaschote(n), gemischte gewürfelt +  
500 g Tomate(n), gewürfelt +  
2 Chilischote(n), trockene  
50 g Sonnenblumenkerne +

2 TL Senfkörner, gelbe +  
1 TL Kurkuma, zusammen rösten + mahlen  
1 TL Salz (Gewürzsalz)

### Zubereitung

Chilischoten zerdrücken + mit Wasser bedecken + bissfest bis weich kochen.

Alle Zutaten zusammenfügen, kurz aufkochen + mit je einen El voll Sauerrahm servieren.

Hallo Zusammen

### Veränderung

Eigenartig, das in dem obigen Rezept, einiges fehlt.

Gebe neuerdings ins Reiskochwasser, den Kurkuma mit bei.

1 Zwiebel würfeln anbraten in Fett

4 rote Paprika würfeln, dazu, bitte ein paar Kerne dabei lassen ,

1 Dose 425 g geschälte Tomaten + 1 x voll Wasser, dazu.

0,5 El gekörnte Gemüsebrühe

Die angerösteten gem Sonnenkerne + Senfkörner, auch den zerkrümelten Chili, ebenso.

Nach ca 20 min köcheln, den gekochten Reis dazu, abschmecken mit Gewürzsalz , evtl noch Wasser beigießen, dickt nach.

Mit einem Klacks Sauerrahm, war alle , nahm **Jogurt**, servieren

Mit freundlichen Grüßen

Hans

### Petersilienwurzel mit Käsesoße F





Heute ein ganzes Essen

Ist nicht so einfach alles in der richtigen Reihenfolge auf zu schreiben.  
Weil Mann/Frau vieles gleichzeitig macht.

1. den Maisgrieß kochen.
2. Die Petersilienwurzeln schälen.
3. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
4. Kartoffeln reiben + abtropfen lassen
5. Maisgrieß mit Kartoffeln vermischen.  
Probekloß.
5. Die Petersilienwurzeln aufkochen.  
Klöße ins Wasser.  
Die Petersilienwurzeln raus aus dem Wasser.  
Soße bereiten.  
Servieren.

Reis Bratlinge 4 Ei F



Zutaten für 4 Portionen  
2 Tasse/n Naturreis, ( Mittelkorn )  
4 Tasse/n Wasser  
300 g Möhre(n), ( Bio ) fein geraspelt

#### 4 Ei(er)

Salz (Gewürzsalz)  
100 g Buchweizen, gemahlen  
3 Körner Pfeffer, frisch gemörsert  
1 Prise Rohrzucker  
Salz  
Olivenöl oder Rapsöl

Den Reis im Wasser kochen, abkühlen lassen.

Die geraspelten Möhren + Eier + Buchweizen + Pfefferkörner + Zucker darunter vermischen, mit Gewürzsalz + Salz abschmecken.

Die Pfannen sehr heiß werden lassen, dann das Öl + handtellergroße Bratlinge in die Pfanne geben + mit einem Pfannenwender etwas andrücken, braten, je nach Größe kann es drei - fünf min pro Seiten dauern.

Dazu passt jede Art von Soße.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

14.07.06 Hans60

Wer mag, noch Knoblauchzehen klein gewiegt drunter mischen, heute gab es eine Champignonmilchsoße dazu.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

#### Soleier Ei F



Eier  
Salz

Die Eier werden 10 min gekocht, abgeschreckt, jedes Ei ein wenig angeschlagen + in einem Steintopf oder ein großes Glas gegeben.

Dann wird eine Salzlake gekocht, sie muss so stark mit Salz gesättigt sein, dass ein hineingegebenes Probeei oben schwimmt. Nach Erkalten wird sie über die Eier gegossen, + nach drei Tagen sind sie „reif“.

Der richtige Solei-Esser macht aus diesem Essen eine feierliche Handlung. Langsam schält er das Ei ab, nimmt das Eigelb raus, gibt etwas Salz, Pfeffer, Senf + ein paar Tropfen Essig in das Eiweiß, setzt das Eigelb wieder rein + verdrückt es langsam mit Genuss auf der Zunge.  
Pils + Korn ist dabei ein Muss.

Spezialisten würzen die Salzlake noch zusätzlich nach eigenem Geschmack, z.B. Kümmel, oder getrocknete Kräuter, Senf- oder Gewürzkörner, auch Zwiebelsalz.

Ein überliefertes Rezept Freitag, 27. Oktober 2006 Hans60

09.02.2007 14:06 Kommentar von Klempti  
Der Hans, der kann's...

Hallo Hans, die Lake sollte etwa 5%ig sein. Das sind gute 50g Salz auf einen Liter Wasser.

LG Klempti

Spanische Tortilla 4 Ei F





500 g Kartoffeln  
Vollmehrsalz  
3-4 El Olivenöl

4 frische Eier  
Petersilie

Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden, leicht salzen. In einer Deckelpfanne das Öl erhitzen, die Kartoffeln hinein geben + langsam bei kleiner Hitze, Garbraten lassen.

Die leicht gesalzenen Eier mit ein wenig Wasser verquirlen, über die Kartoffeln geben, etwas Pfeffer aufstreuen, bräunen lassen, wenden + die andere Seite auch bräunen lassen. Um das wenden der Tortilla zu erleichtern, legt man nach dem bräunen, der Unterseite einen Deckel ( Brett ) auf die Masse, kippt die Pfanne um, + lässt die Kartoffelmasse wieder in die Pfanne gleiten + bräunen.

PS:

Dazu gab es 1 Blumenkohl mit Bechamelsoße veredelt mit 125 g Camembert

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Spinat mit Spiegelei 6 Ei F  
2 Portion



6 große Kartoffeln  
0,25 TI Kümmel  
450 g TK Gewürzspinat

6 Ei

Salz  
Butter zum braten

Kartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen.  
Spinat heiß machen.  
Butter in die heiße Pfanne geben, + 2 x drei Spiegeleier braten.  
Auf zwei Teller, Eier auf den Spinat neben dran die Kartoffeln, servieren.

Montag, 11. September 2006 Hans60

Verlorene Eier auf Tomatenreis 6 Ei

Glutenfrei + Milchfrei



2 Tassen Wasser  
2 Tassen trockenen Wein  
2 Tassen Naturreis Mittelkorn

2 Ei Olivenöl  
1 Handvoll Lauch  
1 Paprikaschote  
2 Tassen Wasser  
10 cm Tomatenmark aus der Tube  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 Msp Thymian  
evtl Kräutersalz  
2 Ei pro Portion

1 L Wasser

0,5 Tasse Essig

2 Tassen Wasser + 2 Tassen Wein mischen, zum kochen bringen, Reis rein, 1 x aufkochen, Hitze kleinstellen, ca 35 min leise zugedeckt köcheln lassen, sowie dann noch ca 10 min ausquellen lassen.

Topf heiß werden lassen, Olivenöl zu, kleingeschnittenes Lauch + Paprikaschote gut 2- 3 min braten lassen, mit 1 Tasse Wasser ablöschen, gekörnte Gemüsebrühe + 5 Pfefferkörner gemörsert + 1 Msp Thymian begeben, Tomatenmark in einer Tasse Wasser auflösen + zu der Brühe geben, leise köcheln lassen.

Den fertigen Reis dazu geben, verrühren, evtl mit Kräutersalz würzen.

1 L Wasser mit dem Essig zum kochen bringen, die Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen + in das heiße Essigwasser gleiten lassen, + ca 4-5 min ziehen lassen + auf dem Reis servieren

Donnerstag, 30. November 2006 Hans60

### Verlorene Eier II 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei + Vegetarisch  
2 Portionen



1 Ei Buchweizen gem  
5 Pfefferkörner mit gem  
1 Prise Salz  
Zuckermenge nach Geschmack  
1 Prise Thymian  
500 ml guten trocknen Weißwein

### 4 frische Eier

Buchweizen u Pfeffer gem in einer trocknen Pfanne oder kleinen Topf anrösten, hell lassen, abkühlen lassen,  
mit ein wenig Wein sämig rühren, Rest Wein u Thymian, u Salz dazu, mit Zucker, süß u sauer abschmecken, Menge nach eigenen Geschmack, rüh-

rend aufkochen, 4 Eier dazu geben, Hitze reduzieren, 3-5 min ziehen lassen.

Eigenes Rezept,

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

## Fleisch

### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

### Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse 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.

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Donnerstag, 22. Mai 2008

### Hinweis II Mehl

Bei den Rezepten , wo Mehl oder Vollkornmehl steht, wurde von mir teils mit Mais + oder auch Buchweizen gem, ersetzt,

denn wenn auch noch Ei im Rezept vor kommt, gab es keine Probleme.

Rezepte mit mehr als 60 g Mehl , habe ich möglichst entfernt, falls sich doch welche eingeschlichen haben, bitte ich um Nachsicht.

## Hinweis Mehl/Panade

Hallo Zusammen

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

## Bei Auflauf

Verwende ich , nach dem einfetten, mit Butter oder Margarine, Öl ist nicht so gut, wird zu schnell aufgesaugt, kein Mehl oder keine Panade, da unser Glutenfrei , sowieso sehr viel mehr Flüssigkeit enthält, + nimmt das trockene sofort in Beschlag, also Überflüssig, selber ausprobieren

Mit freundlichen Grüßen

Hans