

Ziegenkaese Auflauf **Glutenfrei** u Kuh Milchfrei

Fisch u Fleisch ist alles separat

Hier nur Vegetarisch

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

Inhaltsverzeichnis

Ziegenkaese Auflauf Glutenfrei u Kuh Milchfrei.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Bastak (Auflauf) F.....	2
Beluga Linsen Auflauf 2 Ei F.....	4
Chicoree Auflauf Plast F.....	5
Dezhgi - Chicoree F.....	6
Gefüllte Paprika Marks F.....	7
Gefüllte Paprika Zalairskiy F.....	9

Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F	11
Gemüse Curry Rey - Abäd 3 Ei F	12
Gemüse Gratin Symkent F	14
Gemüseauflauf F	15
Gemüseauflauf Bami 3 Ei F	16
Gemüseauflauf Petropavlovskij F	17
Gemüseauflauf Rovnoje F	19
Gemüseauflauf Sadovje F	20
Gemüsemais Quiche F	21
Kalat Auflauf F	22
Kartoffel Käse Auflauf F	24
Kartoffelauflauf mit Bananen F	24
Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln	26
Möhren Auflauf Nokju (3 Ei) F	27
Möhrenauflauf Nokju II 3 Ei F	29
Polenta Akjar F	31
Polenta Vakil Abad F	32
Reis Auflauf Anjireh 3 Ei F	33
Weißkrautauflauf	34
Zucchini Hormud F	35
Hinweis Ei	37
Hinweis F	37
Hinweis	37

Auflauf

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 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 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 Ei Sonnenblumenkerne leicht geröstet, 100 g geraspelten Ziegenkäse, Salz + Pfeffer leicht vermischen + in 3 eingefettete 0,75 l Jena Glasschüsseln/ 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.

Hans

Beluga Linsen Auflauf 2 Ei F

Glutenfrei



1 Zwiebel
150 g Beluga Linsen
1 Ei ungehärtete Margarine
500 ml kochendes Wasser
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
100 g Möhre ca
100 g Lauch ca
100 g Knollen Sellerie ca
350 g Kartoffeln ca (2)
3 Ei Sonnenblumenkerne / Kürbiskerne

2 Ei (M)

1 geh. Tl Thymian
6 Pfefferkörner gemörsert
1 Tl Chilipulver
100 – 200 g Ziegenkäse geraspelt
Fett für 2-3 0,75 ml – 1 l feuerfeste Schüsseln

Zwiebel fein wiegen, Linsen abspülen und abtropfen lassen, 1 Ei ungehärtete Margarine erhitzen, Zwiebel andünsten, Linsen dazu, gekörnte Brühe im kochendes Wasser auflösen und dazu gießen.

Zugedeckt bei schwacher Hitze 25-40 min kochen lassen, bis alles Flüssigkeit aufgesogen mit Salz + Chilipulver würzen.

Lauch klein wiegen, Möhre, Sellerie und Kartoffeln fein raspeln, lassen, 3 Ei Sonnenblumenkerne / Kürbiskerne grob schroten / hacken, Pfeffer, Eier dazu geben sowie gekochte Linsen, mit Salz + Chilipulver abschmecken.

2-3 0,75 ml – 1 l feuerfeste Schüsseln mit Fett einstreichen, Gemüsemasse drauf verteilen, mit geraspelten Käse bestreuen, Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 150-160°C Umluft ca 35-45 min backen.

Evtl erst Pellkartoffeln oder gekochten Naturreis in die Schüsseln füllen.

Donnerstag, 6. Dezember 2007 Hans60

Chicoree Auflauf Plast 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 + gem

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 TI 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.
Gem 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

Dezhgi - Chicoree F

glutenfrei + eifrei + kuhmilchfrei –



Zutaten für 4 Portionen

1.5 Tasse/n Buchweizen, ganz / Natur- Reis in
3 Tasse/n Wasser, kochendes mit

1 TL Gemüsebrühe, gekörnte, geben
600 g Chinakohl
Gemüsebrühe, gekörnte
150 g Paprika, TK in Streifen
1 handvoll Lauch, TK in Röllchen
5 Körner Pfeffer +
1 TL Senfkörner, gelb, mörsern oder mahlen
2 EL Essig (Apfelessig)
250 ml Gemüsebrühe, gekörnte
2 EL Sojasauce / Tamari

200 g Ziegenkäse, grob geraspelt

evtl. Salz
Paprika

Zubereitung

Buchweizen in kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, auf 0,5 von drei möglichen Stufen, bis der Wasserspiegel nicht mehr zu sehen ist, die Hitze ausstellen, ausquellen lassen, (ca. 10 min) wird schön trocken. Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Auf der noch heißen Kochplatte TK Paprika + Lauch antauen. Gemüse + Buchweizen mischen, ca. die Hälfte des Käses, Essig, Senf + Pfeffer + Tamari untermischen. In vier 0,75 l feuerfeste Schüsseln geben.

Die Gemüsebrühe drüber gießen, sollte so ca. 2 cm hoch sein. Den Rest geraspelt Ziegenkäse drauf verteilen + Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

Im , nicht vorgeheizt, Backofen 30 min bei 170°C, Umluft überbacken oder ohne Umluft bei ca. 190 –200° überbacken. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
10.05.05 Hans60

Veränderung

Chicoree anstatt Chinakohl

Gefüllte Paprika Marks F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



4 Paprikaschoten
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
3-4 Tassen gekochter Naturreis
ca 1,5 Tasse 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 geraspelten Ziegenkäse alles bedecken, ein wenig Paprika-Granulat 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
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 Paprikaschotendeckel, 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 bestreuen.

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 Pfannkuchen Aksu-Ajuly F

Glutenfrei



1- 1,5 Pfannkuchen Rezept
z.B. I oder II, oder andere

Füllung:

150 g TK Mais Paprikagemisch
2 El ungehärtete Margarine

150 g Schafs- oder Ziegenkäsefeta
ungehärtete Margarine für die Formen

Soße:

500 g rote Paprikaschoten mit einigen Kernen
2 El ungehärtete Margarine
1 Knoblauchzehe
250 ml guten Wein

1 Schuss Balsamico Bianca
1 TL Gewürzsalz

Zubereitung:

TK Mais Paprikagemisch in 2 EI Margarine dünsten/auftauen + Schafs- oder Ziegenkäsefeta mit einer Gabel zerdrücken + Zusammen mischen.

Drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine aus-fetten. Ca 1 EI davon auf einen Pfannkuchen, am Anfang legen, zusammen rollen, das letzte Ende nach unten aufs Gesicht legen, es passen drei bis vier in jede Form.

Soße Zubereitung:

Paprikaschoten in Stücke schneiden, einige Kerne drin lassen, mit 2 EI Margarine andünsten, mit Wein ablöschen, Gewürzsalz + 1 Schuss Balsamico Bianca dazu geben, + ca 20 min dünsten lassen. Mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern + mit Salz + Essig abschmecken, evtl noch Wein zugeben, falls die Soßenmenge nicht reicht, sieht Mann / Frau.

Die Soße über die gerollten Pfannkuchen gießen.

Deckel drauf + ab in den kalten Backofen, ganz unten die Fettpfanne rein, falls es aus/überläuft, lässt sich besser reinigen, bei 160°C Umluft ca 35-50 min backen, je nachdem ob die Pfannkuchen noch warm waren/sind.

Veränderung: bevor oder nach Zugabe der Soße noch 1-2 Scheiben Schafs- oder Ziegenkäse drauf legen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. September 2006

Gemüse Curry Rey - Abäd 3 Ei F

glutenfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 2 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes

1 Tasse/n Buchweizen, ganz ODER Naturreis

100 g Erbsen, TK

100 g Mais, TK

100 g Blumenkohl, TK

50 g Frühlingszwiebel(n)

1 handvoll Zitronenmelisse

150 g Ananas, frische

1 Apfel

100 g Ziegenkäse

3 EL Sojasauce, (Tamari) oder mehr
6 EL Balsamico de Modena, oder mehr
1 EL Curry, gehäuft, ohne Salz (Reformhaus)
1 EL Kurkuma

3 Ei(er)

50 g Ziegenkäse

Öl, Raps- oder Olivenöl

Die abgspülten Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze runterstellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön trocken, körnig.

Zitronenmelisse klein wiegen, Frühlingszwiebeln klein schneiden, Ananas in Stücke, Käse raspeln.

Alle Zutaten bis auf 50 g Ziegen- oder Gouda zusammen vermischen .

In zwei mit Rapsöl eingefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, mit dem restlichen Käse abdecken.

In den kalten Backofen 160° Umluft ca. 50 min bei Ober- + Unterhitze vorheizen, auf ca. 180° - 190° + ca. 35- 40 min.

Hinweis: wer es nicht mit Käse abdecken möchte, dann bitte die Schüsseln abdecken, sonst trocknet das obere Gemüse aus, wird hart.

Tipp: wem das jetzt zu scharf geworden ist, der nehme einen Klacks saure Sahne oder Schmand dazu. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

06.10.05 Hans60

25.05.2006 17:12 Kommentar von Hans60

Veränderung I



Eier entfielen.

4 a 0,50 l feuerfeste Formen,

mit geraspelten Ziegenkäse,

einer mit Deckel + ohne Käse obendrauf,
die anderen drei , mit Schafsbuttermilch gerieben,
+ überall kam ein wenig Wasser, mit rein.

somit waren sie Eifrei + Kuh Milchfrei

Hans

Gemüse Gratin Symkent F

Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



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,
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

Gemüseauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



400 g Pellkartoffeln

1 kg Rosenkohl

Muskatnuss gerieben

1 Mango

1 D geschälte Tomaten (480 g)

200 g Ziegenfeta

Salz

Pfeffer

Ziegenkäse geraspelt

Fett für 2-3 feuerfeste Schüsseln mit Deckel

2-3 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausstreichen,
Pellkartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, einschichten,
Rosenkohl putzen und kreuzweise den Strunk einschneiden, in Salzwasser
10-20 min bissfest bis weich kochen, wie es einem gefällt, abgießen, falls
noch was da sein sollte, auf den Kartoffeln verteilen,
Mango würfeln und drauf legen,
Dose Tomaten mit Salz und Pfeffer Ziegenfeta pürieren, über das Gemüse
verteilen,
mit geraspelt Ziegenkäse bedecken, Deckel schließen,
in den kalten Backofen bei ca 160-170°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 6. Dezember 2007 Hans60

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

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 TL gekörnte Gemüsebrühe 10 min gekocht wurden.
+ anstelle Kaisergemüse, war aus, Mais Paprikagemüse.

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 druntermischen.

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 Rovnnoje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

3 Portionen

3 a 1 L Auflaufformen mit Deckel



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 EI 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

Gemüseauflauf Sadovje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



250 g TK Mais
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, geraspelten 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

Gemüsemais Quiche F



Zutaten für 3 Portionen

200 g Buchweizen, gemahlen

200 g Naturreis, gemahlen

100 g Hirse, gemahlen

250 g Margarine (Deli Reform)

2 TL Meersalz

1 Prise Rohrzucker

Fett, für die Formen

3 EL Tomatenmark, bis 5 Ei

150 g Feta-Käse, Schafs- Ziegenkäse, gewürfelt

180 g Paprikaschote(n), rote, sehr klein gewürfelt

1 Dose/n Maiskörner, (425 g)

300 g Ziegenkäse, halbfesten Schnittkäse, grob geraspelt
Paprikapulver

Alle Zutaten von Buchweizen bis Salz vermischen, ca. 20 –30 min kalt stellen. Kleine Pizzaformen oder Jenaglasschüsseln, ausfetten, mit Mürbe-
teig den Boden bedecken + einen Rand bilden, mit Tomatenmark den Bo-
den bestreichen + in der Reihenfolge wie oben angegeben, füllen. Zum
Schluss ein wenig Paprikagranulat auf den Käse geben. Ca 40 – 50 min
bei ca, 170 ° C Umluft, ohne vorheizen, den Teig goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
02.02.05 Hans60

Hallo Zusammen

Habe anstelle roten Paprikaschote + Dosenmais,
500 g TK Mais Paprikamischung genommen, den ich mit 0,5 Kl gekörnte
Gemüsebrühe in ganz wenig Wasser aufgetaut habe.

Kalat Auflauf F

glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen
1 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn)
2 Tasse/n Wasser, kochendes
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
250 g Möhre(n), geraspelt
100 g TK Erbsen,
200 g TK Mais Körner
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 gem, (Mittelkorn)
1 TL Senfkörner, gelbe gem
5 Körner Pfeffer gem,
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.

Hans

Kartoffel Käse Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

2-4 Portionen



1200 g Pellkartoffeln

ungehärtete Margarine

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 rauf 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.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Januar 2008 Hans60

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 Kartof-
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

Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln

Glutenfrei + Eifrei, bedingt auch Kuhmilchfrei

3 Portionen



700 g Pellkartoffeln ca
1 TI Kurkuma gem
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 legen, Paprikaschoten mit den Linsen füllen draufstellen, die übrig gebliebenen Linsen dazu geben, je 1 TI Margarine obendrauf setzen, und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel schließen.

2. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Ziegenkäse 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 Auflauf Nokju (3 Ei) F

Glutenfrei / Kuhmilchfrei





3 Portion

2 Tassen kochendes Wasser +
1 Tasse Natur- Reis (Mittelkorn) ca 40 min gekocht.

1 Pfd Möhren klein gewürfelt in
250 ml Wasser mit
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe bissfest gekocht.

4 El Sonnenblumenkerne angeröstet +
10 El Natur- Reis (Mittelkorn) +
1 TI gelbe Senfkörner zusammen gemahlen.

7 (ca 100 g) Feigen , klein gewürfelt
2 (250 g geschält gewogen) Bananen gewürfelt,

100 g Ziegenkäse grob geraspelt

2 El Tamari / Sojasoße

3 Ei

1 TI Kurkuma, der Farbe wegen,
40 g Ingwer klein gewiegt / gerieben.
Soße evtl gekörnte Gemüsebrühe

Fett für die Formen

3 a 0,75 l feuerfeste Formen

100 g Ziegenkäse grob geraspelt

4 El gehobelte Mandeln geröstet

Zub Zeit ca 40 min, ohne kochen

Alle Zutaten bis auf 1 x Ziegenkäse + gehobelte Mandeln vermischen, + in
drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln einfügen, glatt streichen,

evtl noch heiße gekörnte Gemüsebrühe an den Rand geben, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch stehen.
mit Ziegenkäse bedecken + drauf die gerösteten Mandeln geben.

In den kalten Backofen , ca 35 min bei 160°C Umluft, oder
Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca 180°C + ca 20 min backen

10.03.2005

Veränderung Freitag, 8. Juni 2007

500 g Möhren nicht gewürfelt, sondern fein geraspelt, dadurch fiel das bissfest kochen weg.
2 Eier ließ ich weg.
Gehobelte Mandeln waren aus, sie wurden gemahlen.
Es wurden damit 4 Portionen, bedingt durch die nicht gekochten Möhren.

Hans

Möhrenauflauf Nokju II 3 Ei F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes mit

1 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn) ca 40 min gekocht

500 g Möhre(n), klein gewürfelt in

250 ml Wasser mit

½ TL Gemüsebrühe, gekörnter, bissfest kochen

4 EI Sonnenblumenkerne, angeröstet +

10 EI Naturreis, (Mittelkorn) +

1 TL Senfkörner, gelbe zusammen mahlen

7 Feigen, klein gewürfelt,
250 g Banane(n), geschält gewogen, gewürfelt

100 g Ziegenkäse, grob geraspelt

2 El Sojasauce (Tamari)

3 Ei

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen
40 g Ingwer, klein gewiegt / gerieben.
Sauce, evtl gekörnte Gemüsebrühe
Fett, für die Formen

100 g Ziegenkäse, grob geraspelt

4 El Mandeln, gehobelte, geröstet

Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf 1 x Ziegenkäse + gehobelte Mandeln, vermischen + in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln einfügen, glatt streichen, evtl. noch heiße gekörnte Gemüsebrühe an den Rand geben, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch stehen. Mit Ziegenkäse bedecken + drauf die gerösteten Mandeln geben.

In den kalten Backofen ca. 35 min bei 160°C Umluft, oder bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca. 180°C + ca. 20 min backen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

16.06.05 Hans60

du meinst doch wahrscheinlich getrocknete Feigen, oder?! 17.06.2005
07:30

Hallo Vera

Je nach Angebot. Mit freundlichen Grüßen Hans 17.06.2005 07:54

Veränderung

Möhren anstatt gewürfelt, mit Ingwer zusammen fein geraspelt, und nicht bissfest gekocht, sondern roh gelassen.

Gehobelte Mandeln waren aus, statt dessen Bio Sesam geröstet.

Donnerstag, 12. April 2007 Hans60

Polenta Akjar F

Glutenfrei + Eifrei + (Kuhmilchfrei bedingt)



300 g Mais gem
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 El Wasser
Kräuter Salz
8 Pfefferkörner gemörsert

200 g Ziegenrolle

Fett für 4 ein Liter feuerfeste Formen
150 g Ziegenkäse geraspelt
Paprikagranulat

Mais in kaltes Wasser einstreuen, rührend ca 240 sek kochen lassen zwischendurch 1 TI Hefe-Gemüsebrühe + die Hälfte der Kräuter beigeben, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, und Paprika und Mais in etwas 2 El 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, glattstreichen, mit geraspelten Berg- oder 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:

Nehme lieber (Soja) Milch statt Wasser, die Polenta wird geschmackvoller.

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

Polenta Vakil Abad F

glutenfrei / kuhmilchfrei / Eifrei



Zutaten für 4 Portionen

300 g Mais, gem. 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 Auflauf Anjireh 3 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



1 Tasse Natur-Reis (Mittelkorn) in
2 Tassen kochendes Wasser geben, ca 40 min kochen

5 El Sonnenblumenkerne anrösten+ kurz vor dem Ende
1 El Delikata (Gewürzmischung ohne Salz „Brecht“) +
2 TI Kurkuma mit rösten. + zusammen dann mahlen

1 El ungehärtete Margarine, dazu
100 g TK- Lauch o frischen anbraten

250 g TK- Gemüse (z.B. Erbsen, Mais + Möhren)
100 g gem TK- Paprikastreifen.
1-2 TI Gewürzsalz /Brecht

3 Ei

1 TI gekörnte Gemüsebrühe in ca
ca 500 ml Wasser auflösen

2 x 150 g grob geraspelten würzigen/kräftigen Ziegenkäse

3 a 0,5 l feuerfeste Schüssel

+ Fett zum ausfetten
Paprikagranulat

Die Zutaten bis zum Ei , + 1 x 150 g Käse gut vermischen, in die drei eingefetteten Jena-Schüsseln geben, die Brühe drauf gießen , das diese bis ca 1 cm unter der Oberfläche ist. Den restlichen 150 g Käse auf die Teigmasse geben, + mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen.

In den kalten Backofen, bei 170° Umluft 40 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 1. Mai 2005 Hans60

Veränderung

3 El Balsamico Bianco,

sowie Schafskäse + Ziegenkäse,

beim backen mit geschlossenem Deckel,
trocknet der Käse oberhalb nicht so aus.

Samstag, 27. Januar 2007 Hans60

Weißkrautauflauf

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

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 Körner Pfeffer, gemörsert
Paprikapulver

250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.

1 Tasse/n Hirse
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.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 Hans60

Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 19. Januar 2011