

Ziegenkaese Pikant **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

Index

| | |
|-----------------|---|
| Backwaren | 2 |
| Pikant | 4 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|---|
| Ziegenkaese Pikant Glutenfrei u Kuh Milchfrei | 1 |
| Hinweis I | 1 |
| Bitte bedenkt | 1 |
| Hinweis Margarine | 1 |
| Index | 1 |
| Inhaltsverzeichnis | 1 |

| | |
|---|----|
| Backwaren | 2 |
| Brot mit Käse F | 2 |
| Käsebrod III F | 3 |
| Pikant | 4 |
| Buchweizen Möhren Ziegenkäse Bratlinge F | 4 |
| Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F..... | 6 |
| Gemüsebratling II F..... | 7 |
| Gemüsebratlinge IV 3 Ei F..... | 8 |
| Kartoffel Rösti Qeshah I 3 Ei..... | 9 |
| Kartoffel Rösti Qeshah II 3 Ei S F..... | 9 |
| Kartoffelbratlinge + Tomatensoße 4 Ei | 10 |
| Kartoffelbratlinge Kazakhstan F..... | 11 |
| Kichererbsen Kokosnuss Ziegenkäse Bratlinge F | 12 |
| Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Auflauf F | 13 |
| Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Bratlinge F | 15 |
| Linsen Frikadellen III F..... | 16 |
| Mais Buchweizen Bratlinge 2 Ei F..... | 17 |
| Erdnuss Soße..... | 18 |
| Sahne Wirsing..... | 19 |
| Möhren Buchweizen Ziegenkäse Bratlinge F | 19 |
| Möhrenbratlinge Leninskoje F..... | 21 |
| Pikante Bratlinge F | 21 |
| Pizza III F..... | 23 |
| Reis Möhren Ziegenkäse Bratlinge F | 24 |
| Reisbratlinge S F..... | 25 |
| Reisbratlinge Balakovo 3 Ei F..... | 26 |
| Sauerkraut Ziegenkäse Bratlinge F | 27 |
| Sellerieschnitzel Ei F..... | 28 |
| Tomatensalat F | 29 |
| Hinweis Ei..... | 30 |
| Hinweis S..... | 30 |
| Hinweis F..... | 30 |
| Hinweis..... | 30 |

Backwaren

Brot mit Käse F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

30 cm Kastenbackform



300 g Mais gem
250 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
0,5 TI Kümmel mit gem
0,5 TI Koriander mit gem
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem
2 TI Salz
1 Prise Zucker
2 El 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

[Käsebroten 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

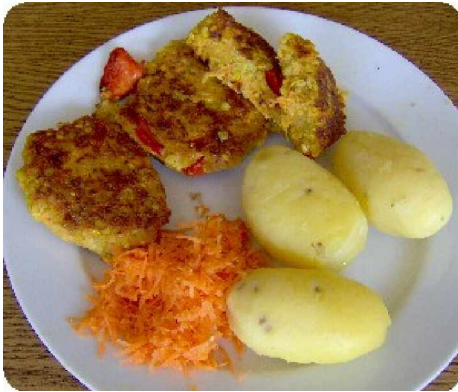
Mit Backpulver bleibt das Brot länger frisch bzw haltbar, als mit Hefe, jedenfalls bei Glutenfreiem Getreide.

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, abgespülte 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 aus-

stellen 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 gemahlenen 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

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 Pürrierstab 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.

Gemüsebratling II F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



400 g TK gemischtes Gemüse
1 Handvoll TK Paprikastreifen
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 g Kichererbsen gem
100 g Sonnenblumenkerne oder Mandeln geröstet + gem.
1 TI Senfkörner geröstet + gem.
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

Gemüsebratlinge IV 3 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei

3 Portionen



1 kleine Zwiebel gewürfelt
50 g TK Paprikastreifen
Öl
250 g Möhren fein geraspelt

100 g Ziegenkäse fein geraspelt

0,5 TI Paprikagranulat
1 Prise Vollrohrzucker
2 TI Kräutersalz
1 EI Tomatenmark a.d.T.
2 Tassen gekochter Naturreis (1 Tasse roh)

3 Ei

3 EI Naturreis oder Buchweizen gem
Öl zum braten

Öl erhitzen, Zwiebel + TK Paprikastreifen kurz anbraten.
Alle Zutaten von den Möhren bis Mehl zusammen vermischen.
Öl erhitzen, mit nassen Händen kleine Fladen/ Kugeln vom Teig formen,
und auf Mittelhitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Freitag, 17. August 2007 Hans60

Kartoffel Rösti Queshah I 3 Ei

Glutenfrei + Kuh Milchfrei
3 Portionen

1 kg Kartoffeln grob geraspelt,

300 g Ziegenkäse grob geraspelt,

3 Ei,

1 TL Gewürzsalz ,

6 EL Kartoffelmehl + oder mehr (neue Kartoffeln),

3 a 20 cm Ø Bratpfannen mit Deckel,

Raps- oder Olivenöl,

Von Kartoffeln bis Kartoffelmehl vermischen, + in die ausgefetteten Pfannen geben, glatt drücken, Deckel drauf, + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, wenn es sich in Pfanne schütteln lässt ca 45 - 60 min, Deckel ab, passendes Brettchen drauf , umdrehen, + vom Brett wieder in die Pfanne gleiten lassen, dann nach Gefühl , ca 10 -20 min backen, gleiche Stufe.

Dazu Salat der Saison.

Eigenes Rezept , Donnerstag, 9. Juni 2005 Hans60

Kartoffel Rösti Queshah II 3 Ei S F



Zutaten für 3 Portionen

1 kg Kartoffeln, grob geraspelt

1 TL Salz (Gewürzsalz)

6 EL Kartoffelmehl, weniger oder mehr (alte/ neue Kartoffeln)

1 Paprikaschote(n), rote, gewürfelt
¼ TL Muskat, gerieben

150 g Schafs- o Ziegenfeta, gewürfelt

150 g Ziegenkäse 50 % grob geraspelt

3 Ei(er)

3 EL Sojasauce, (Tamari)

4 EL Balsamico de Modena
Öl, Raps- oder Olivenöl

Von Kartoffeln bis Modena vermischen + in 3 ausgefettete Pfannen geben, glatt drücken, Deckel drauf + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, ca. 45 - 60 min. Wenn es sich in Pfanne schütteln lässt, Deckel ab, passendes Brettchen drauf, umdrehen + vom Brett wieder in die Pfanne gleiten lassen, dann nach Gefühl ca. 10 -20 min backen, gleiche Stufe.

Dazu Salat der Saison. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.09.05 Hans60

Kartoffelbratlinge + Tomatensoße 4 Ei

Glutenfrei + Kuh Milchfrei

Bratlinge:

2 Pfund Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Schaf - Ziegen Feta

4 Ei

4 El Mais oder Buchweizenkörner gem

2 TI Gewürzsalz

10 Pfefferkörner gemörsert

Olivenöl zum braten

Tomatensoße:

1 Dose geschälte Tomaten (425 g)+

1 x voll Wasser

10 cm Tomatenmark aus der Tube

1 TI Gewürzsalz

1 El Zuckerrübensirup

Zubereitung:

Kartoffeln fein raspeln.

1 Zwiebel fein wiegen.

Alle Zutaten für Bratlinge vermischen, + im heißen Öl braten.

Ich nehme 20 cm Bratpfannen dazu, für einen Bratling. Ergeben ca 6 Stück.

Alle Zutaten für die Soße, vermischen, 1 x kurz aufkochen,

die Tomaten mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern.

(sollte Flüssigkeit bei der Kartoffelmasse austreten, diese noch zur/in Soße geben.)

+ zusammen servieren

eigenes Rezept, Dienstag, 11. April 2006, hans60

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. handtellergroß 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 El 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 Kokosnusssraspel(grob ist wichtig, denn feine wird zu schnell schwarz u bitter, beim rösten) leicht bräunen in einer trocknen Bratpfanne, 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 Kokosnusssraspel viel Flüssigkeit, dies kann sich nach dem braten bzw nach dem backen, 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 heißem 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 I 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 Pürrierstab, 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 bedec-

cken, 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 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 unter kneten, mit Salz abschmecken.

In Handtellergroße 1,5 cm hohe Bratlinge formen.

In zerklopfen 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.

Sahne Wirsing

Zutaten für 4 Portionen
750 g Wirsing
30 g Margarine laktosefrei
2 Handvoll Lauch in Ringe ODER 2 Zwiebel(n), fein gewürfelt
0,5 TI Zucker
250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Frisch geriebenen Muskatnuss

Zubereitung

Butter erhitzen Lauch drin andünsten.
Wirsing vierteln, Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden.
Fett erhitzen, Lauch und Zucker darin andünsten, Wirsing dazugeben und
kurz mitschmoren. Dann mit Wasser ablöschen + gekörnte Gemüsebrühe
dazu, und 10 min offen im Topf köcheln lassen, dabei gelegentlich umrüh-
ren.
Mit Salz, Pfeffer + geriebenen Muskatnuss abschmecken,
wer will, das ganze leicht pürieren, fertig.

Samstag, 18. November 2006 eigenes Rezept, 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 El 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 gem
½ TL Paprika - Granulat, mahlen
1.5 TL Meersalz
1 Tüte/n Backpulver
½ TL Schabziger - Kleesamen gem. 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 gem, 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 Esslöffelrücken 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 gem
0,5 TI Koriander mit gem
10 Pfefferkörner mit gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
1 TI Oregano / wilder Majoran
1 TI Kräutersalz

150 g Ziegenkäse geraspelt

2 cl Tamari

4 cl Balsamico Bianca
Buchweizen gem 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 gem wälzen und im heißen Fett auf Mittelstufe braten.

Eigenes Rezept. Mittwoch, 30. April 2008 Hans

Reisbratlinge Balakovo 3 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



3 Tassen gekochten Naturreis
2 Tassen TK Maiskörner
150 g TK Paprikastreifen

150 g Ziegenkäse geraspelt

1 TI Kräutersalz
1 Prise Vollrohrzucker

3 Ei

2 El Tomatenmark a d Tube
150 g Buchweizen gem
Buchweizen gem als Panade
Olivenöl zum braten

Zutaten von drei Tassen gekochten Reis bis einschließlich 150 g Buchweizen zusammen vermischen. Mit nassen Händen flache Bratlinge formen,

im Buchweizenmehl wenden und im heißen Olivenöl auf Mittelstufe von beiden Seiten ca 10 min braten.

Es ergab 10 Stück

Eigenes Rezept, Sonntag, 15. Juli 2007 Hans60

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

Sellerieschnitzel Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



1 große Sellerieknolle oder 2 kleine, geputzt ca 650 g

1 l Gemüsebrühe

Kräutersalz

Pfeffer

Ei

Brösel (1) oder

Buchweizen gem und Mandeln gem (2)

Buchweizen gem und Ziegenkäse geraspelt (3)

Knolle schälen und in der Gemüsebrühe garen, (ca 20 min ist zu wenig, in der Mitte noch hart, bei Großen Knollen) ODER

Knolle schälen und in dünne Scheiben schneiden in der Gemüsebrühe garen, (ca 20 min) .

Ei auf einen Teller, mit einer Gabel vermischen.

Die jeweilige Panade, bei 1 + 2 bitte gleich Salz und Pfeffer drunter mischen, bei drei, nur Pfeffer.

Die Scheiben von beiden Seiten, erst ins zerschlagene Ei dann in die Panade, ein wenig abschütteln und im heißen Fett von beiden Seiten braten, (Gefühl)

Mit Zitronenscheiben servieren.

Als Panade eignet sich auch Sesamsaat, Nüsse aller Art, Solo und oder mit Mehl gemischt.

Samstag, 1. Dezember 2007 Hans60

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 Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

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