

# Bergkaese Glutenfrei Vegetarisch

Glutenfrei

## 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.

## Index nicht aktiv

Diverses..... 2

## Inhaltsverzeichnis

Bergkaese Glutenfrei Vegetarisch.....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverses.....	2
Allgäuer Käsefladen 2 Ei M F .....	2
Auflauf Posht Bädäm M F .....	4
Beluga Linsen Auflauf 2 Ei F.....	6
Gefüllte Paprika Kargala M F.....	7
Grünkohl Kartoffeltarte M.....	8
Kartoffel Pizza Asgabad 6 Ei M F .....	9
Kartoffelmaultaschen 1 Ei M F.....	11
Käsebrot M F.....	13
Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln F.....	14
Pikante Quark Muffins M F .....	16
Polenta Akjar F .....	18
Rosenkohlauflauf 2 Ei M F .....	19

## Diverses

Allgäuer Käsefladen 2 Ei M F

Glutenfrei



### Knetteig:

200 g Mais gem,  
50 g Naturreis gem +  
50 g Amaranth gem und  
1 gestr. TI Backpulver mischen,  
1 TI Kräuter Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
150 g ungehärtete Margarine ,  
100 ml Wasser,  
1 TI Atelco Bianca

### Belag:

200 g Gauda ( Emmentaler ) geraspelt

100 g Bergkäse geraspelt

500 g Chicoree ( 3 Zwiebeln )  
5 Pfefferkörner gemörsert

200 g Schmand

2 EI TK Kräuter

1 TI Kräutersalz ODER

200 g Kräuter Creme Fraiche

150 g süße Sahne

2 Ei

### Knetteig:

trockenen Zutaten vermischen, Margarine dazu, Wasser mit Essig vermischen, dazu geben + gut verkneten/ verrühren lassen.

In eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform /Springform geben, den Boden mit raus nehmen, eine Lage Backpapier drauf legen, mit dem Handballen oder Nudelholz den Teig verteilen , ca 2 cm auch, den Boden inklusive beide Lagen Backpapier in den Ring reinlegen, den Rand ein wenig egalisieren, und für ca 30 min in den Kühlschrank, nun lässt sich die obere Lage Backpapier gut entfernen.

### Belag Zubereitung

Gauda + Bergkäse vermischen.

Chicoree/ Zwiebeln in Ringe schneiden

Schmand mit Kräutersalz + TK Kräuter vermengen, gemörserten Pfeffer, Sahne + 2 Eier dazu geben und vermischen, abschmecken evtl nachwürzen.

Auf den Mürbeteig eine Lage geraspelten Käse, Chicoree drauf + den Rest Käse, Guss über die Chicoreeringe /Zwiebelringe verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 –35 min backen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 25 - 30 Minuten backen. Ober/Unterhitze: 220°C

### Hinweis:

praktischer ist es in drei oder vier eingefettete feuerfeste Schüsseln zu verteilen + backen

### Veränderung



Anstatt Zwiebeln  
500 g Paprikaschoten in kleine Stücke,  
Flüssigkeit nur die Hälfte ,  
und in zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln.

Samstag, 28. Juli 2007

### Auflauf Posht Bädäm M F

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse Naturreis ( Mittelkorn ) in
- 2 Tassen Wasser, kochend ca 40 min kochen
- 0,5 EL Gemüsebrühe, gekörnte in
- 250 ml Wasser, kochend geben, dann dazu:
- 2 Paprikaschote(n), klein gewürfelt +
- 2 Aubergine(n), klein gewürfelt +
- 2 EL Curry
- 1 EL Kurkuma, gemischt + alles ca. 5 min dünsten.
- 4 EL Sonnenblumenkerne +
- 1 EL Kreuzkümmel +
- 2 Chilischote(n), rote trockene, rösten
- 3 EL Kokosraspel dazu + mahlen

250 g Bergkäse, grob raspeln

- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 2 Banane(n), gewürfelt druntermischen

Öl, Rapsöl oder anderes Fett

200 g Käse, mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

### Zubereitung

Den gekochten Reis, angedünstetes Gemüse, sowie angeröstete + gem. Ölsaaten vermischen, den (ganzen ?) Bergkäse dazu + die Bananenstücke + zusammen vermischen, in ausgefettete feuerfeste Formen geben. Mit 100 –250 g mittelaltem Gouda, grob geraspelt, das Ganze abdecken.

Paprikagranulat drüber streuen. Ab in den kalten Backofen bei 160° Umluft ca. 35- 40 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180° + ca. 25- 30 min backen.

PS: Wer den Gouda nicht drauf streut, dann bitte mit Deckel backen, trocknet sonst aus.

Veränderung: Man kann auch Bergkäse durch mittelalten Gouda ersetzen, dann ca. 100 g mit in das Gemüse + den Rest, ca. 150 g, oben auf streuen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.08.05 Hans60

### Auflauf Posht Bädäm

### Veränderung



2 TL Curry o Salz anstelle 2 EI,  
1 EI Schwarzkümmel anstatt Kreuzkümmel,  
250 g Ziegenkäse statt Bergkäse,

200 g Esrom anstelle mittelalten Gauda,

dazu noch

50 g feingewiegten Ingwer

2 EI Tamari,

2 El Balsamico Atelco,

Paprika Granulat vergessen

In drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln,  
eine ohne Esrom, dafür mit Deckel,  
eine 1,0 l feuerfeste Schüssel.

Hans

Beluga Linsen Auflauf 2 Ei F

Glutenfrei



1 Zwiebel  
150 g Beluga Linsen  
1 El 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 El Sonnenblumenkerne / Kürbiskerne

2 Ei ( M )

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

Zwiebel fein wiegen, Linsen abspülen und abtropfen lassen, 1 El 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 El 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

### Gefüllte Paprika Kargala M F

Glutenfrei + Eifrei + Vegetarisch

3 Portionen



1,5 Tassen Buchweizen

3 Tassen Wasser

1 Tl Kräutersalz

6 Paprikaschoten

400 g Frischkäse, Doppelstufe

100 g süße Sahne

100 g Bergkäse

1 TI Kräutersalz

1 Prise Vollrohrzucker

50 g TK 8 Kräutermischung

250 ml kochendes Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

4 EI Buchweizen gem

Fett für feuerfeste Formen

Buchweizen abspülen in 3 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Paprikaschoten den Deckel so abschneiden, das die Schoten nur minimal aus den Auflaufformen oben raus sehen.

Nur die abgeschnittenen Schoten ca 10 min kochen lassen.

Schotendeckel kleinschneiden und mit den fertig ausgequollenen Buchweizen und ca 1 TI Kräutersalz mischen.

Frischkäse, Sahne, kleingewürfelten Bergkäse, 4 EI gem Buchweizen, TK Kräuter vermengen + damit die Schoten füllen.

Drei 1 l feuerfeste Schüssel ausfetten, den Boden mit dem Buchweizenkörner – Paprikagemisch, bedecken, die gefüllten Schoten reinstellen, + mit Buchweizenkörnergemisch rundherum auf- ausfüllen, so das diese Schoten nicht mehr umfallen, können. Die aufgelöste Gemüsebrühe ca 1-1,5 cm hoch, in die Schüsseln gießen.

Deckel schließen, ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45-50 min backen, es sollte leicht sprudeln kochen.

Mittwoch. 13.6.07 Hans60

Grünkohl Kartoffeltarte M

800 g festkochende Kartoffeln

100 g Zwiebeln

200 g Möhren

2-3 EL Olivenöl

75 g Bergkäse

Meersalz,

Pfeffer,

Muskatnuss

300 g Grünkohlblätter ohne grobe Stiele

50 g Kapern

2 Knoblauchzehen

1/2 TL Koriander

120 g Schmand oder Crème fraîche

80 g Joghurt

1-2 TL Senf

1-2 EL Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)

Kartoffeln am Vortag mit Schale in wenig Wasser dämpfen und schälen. Zwiebeln und Möhren fein würfeln und in 1 EL Olivenöl anschwitzen, 1-2 EL Wasser zugeben und zugedeckt garen. Bergkäse reiben. Kartoffeln grob raspeln, mit Meersalz, Pfeffer, Muskat, der Hälfte des Käses und Zwiebeln und Möhren vermischen und abschmecken. Grünkohl grob hacken und in 1 EL Olivenöl anschwitzen und 5 Min dünsten. Kapern grob hacken, Knoblauch durchpressen, zum Grünkohl geben und mit Meersalz, Pfeffer und Koriander würzen und abschmecken. Eine ofenfeste Form mit Öl einpinseln, die Hälfte der Kartoffelmasse hinein geben, darauf die Grünkohlmasse verteilen und die zweite Hälfte der Kartoffeln darauf geben, restlichen Käse darüberstreuen und bei 200°C 35 Minuten backen. Schmand mit Joghurt, Meersalz, Pfeffer und Senf verrühren, abschmecken und dazu servieren.

Kartoffel Pizza Asgabad 6 Ei M F

glutenfrei / eigenes Rezept





Zutaten für 12 Portionen

### Für den Teig:

- 1 kg Pellkartoffeln
- ½ TL Kümmel
- 2 EL Oregano, getrockneten Salz
- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 6 Körner Pfeffer, gemörsert

### 3 Eigelb

- 60 g Kartoffelmehl, bis 100 g

### Für den Belag:

- ¼ Tube/n Tomatenmark
- 1 kg Tomate(n)
- 1 Glas Oliven (140 g), grüne mit Paprika gefüllt, klein gewiegt
- 150 g Feta-Käse, Ziegenfeta

### 3 Ei(er)

### 3 Eiweiß

- 250 g Käse, Ziegenkäse ( Rolle )

### Milch

- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 1 EL Kartoffelmehl, gehäuft
- 300 g Käse (mittelalten Gouda), reichlich, oder mehr

### Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen.

### Teig:

Die mit Kümmelsamen gekochten Pellkartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, pellen + gleich durch die Presse drücken. Mit Gewürzen, Eigelb + Kartoffelmehl vermischen, sollte ein geschmeidiger Teig werden, die

Menge des Kartoffelmehls richtet sich nach der Kartoffelart, ich komme meist mit ca. 70 g hin bei vorwiegend festkochend.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, glatt streichen, nehme meist die nassen Hände, zum Schluss dann einen Teigschaber.

Backblech in den auf 200°C vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene ca. 20-25 min backen.

### Belag:

Auf den vorgebackenen Kartoffelteig mit einem Teigschaber ca. 0,25 Tube Tomatenmark streichen. Mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten belegen. Die kleingewiegten Oliven drauf verteilen. Mit reichlich grobgeraspelten Gouda bedecken.

Eier + Eiweiß in ein Litermaß geben, grob zerkleinerten Feta + Ziegenkäse sowie Gewürzsalz mit einem elektrischen Pürierstab pürieren + auffüllen mit Milch auf ca. 1 l, sowie noch 1 guten El Kartoffelmehl einrühren + drüber gießen + mit Paprikagranulat bestreuen.

In den noch heißen Backofen geben. Bei 160°C Umluft ca. 40- 50 min backen. Bei Ober- + Unterhitze auf ca. 190 -200°C vorheizen + ca. 30- 35 min backen. Es schmeckt warm/heiß ebenso aber auch kalt.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

12.01.06 Hans60

### Veränderung

Schwarze Oliven in Lake, an Stelle grüne Oliven,  
200 g Limburger fettarm, statt 250 g Ziegenkäse ( Rolle ) in kleine Würfel geschnitten, und auf die schwarzen Oliven verteilt  
Bergkäse statt Mittelalten Gauda geraspelt  
20 g Ingwer fein gehackt sowie  
2 El TK Kräutermischung in die Feta – Milch Mischung.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60, Mittwoch, 12. Dezember 2007

Kartoffelmaultaschen 1 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 1 Portionen  
500 g Pellkartoffeln  
130 g Mais gem  
1 Prise Salz  
frisch geriebene Muskatnuss

1 Ei

25 g Butter ( 1 Ei )

80 ml Jogurt (1,5 % Fett)

80 ml Milch (1,5 % Fett)

Preiselbeeren a.d. Glas

## Bergkäse, in dünne Scheiben

### Zubereitung

Für den Teig die Kartoffeln pellen und noch heiß durchpressen und abkühlen.

Für den Teig das Mehl, Salz und Muskatnuss über die Kartoffeln streuen und Ei zugeben.

Schnell einen geschmeidigen Teig zubereiten und auf Backpapier zur Rolle formen.

Von der Rolle dicke Scheiben abschneiden und mit dem Handballen flachdrücken.

Die Scheiben mit zerlassener Butter und Jogurt bepinseln, die Füllung ( Preiselbeeren und dünne Scheiben Bergkäse darauf verteilen und mit einer anderen Scheibe bedecken, die Ränder rund herum mit den Finger zusammendrücken ( zukleben ).

Die „Taschen“ in ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, und ca 45- 60 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Milch noch darüber gießen.

Ca 60 min im kalten Backofen bei ca 150°C Umluft

Samstag, 8. Dezember 2007 Hans60  
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

PS

Habe vorher in der Getreidemühlen, Kaffeebohnen gem,  
daher ist der Kartoffelteig eben dunkler geworden, als normal  
Hans

### Käsebrot M F

Glutenfrei u Eifrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



450 g Mais gem  
1 Tüte Backpulver  
1 TI Salz  
1 Msp Zucker

450 g Bergkäse geraspelt o Mittelalten Gauda

600 -700 ml Milch

die trocknen Zutaten vermischen, den geraspelten Käse dazu, verrühren lassen, sowie die Milch 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, Dienstag, 27. Mai 2008 Hans60

[Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln](#) F

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

Hüttenkäse 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 TL Butter o 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.

3. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Bergkäse in die Mitte der mit Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Bergkäse raspeln, und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel nicht unbedingt erforderlich.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. Mai 2008 Hans60

[Pikante Quark Muffins](#) M F

glutenfrei, eifrei / eigenes Rezept





#### Zutaten für 12 Portionen

1 Handvoll Lauch, in Scheiben geschnittenen  
1 EL Margarine / Deli oder anderes  
1 Tasse/n Maiskörner, ( kein Popkorn) +  
1 Tasse/n Linsen, rote +  
100 g Buchweizen, +  
½ TL Kreuzkümmel, +  
1 TL Senfkörner, gelbe +  
1 TL Koriander, ganz +  
6 Körner Pfeffer, zusammen mahlen  
1 Prise Rohrzucker  
1 TL Meersalz  
1 TL Kräutersalz  
1 Tüte/n Backpulver ( 17 g, Weinsteinbackpulver)

180 g Quark (Magerquark)

3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g Käse, jungen Gouda 48 %, grob geraspelt

Fett, für die Muffinsformen / oder Papierförmchen

#### Zubereitung

1 Handvoll in Scheiben ( evtl. kleiner) geschnittenen Lauch in 1 Ei Deli Margarine angedünstet, abgekühlt. Die trockenen Zutaten vermischen + dann den abgekühlten Lauch dazu. 180 g Magerquark mit 3 Tassen kohlenensäurehaltigem Mineralwasser vermischt + auch dazu geben. Zum Schluss den Gouda untermischen.

In ein ausgefettetes Muffins Blech ( 12 St ) einfüllen + bei 160° C Umluft ohne vorheizen 30 min backen. Ohne Umluft ca. 180 -190 °C, vorheizen, ca. 20 min.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.03.05 Hans60

## Veränderung

Anstelle jungen Gauda, Bergkäse.

1 Tasse Maiskörner hat ca 150 g ,

die gleiche Tasse hat bei rote Linsen 170 g.

Wer das ganze in einer elektrischen Küchenmaschine herstellt, benötigt weniger Wasser, meist 1 Tasse.

Mittwoch, 19. Dezember 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hans

## Polenta Akjar F

Glutenfrei + Eifrei + ( Kuhmilchfrei bedingt )



300 g Mais gem

1 l Milch/ Wasser

1 TI Hefe-Gemüsebrühe

Rosmariennadeln kleinschneiden, teilen / oder andere

400 g Möhren

200 TK Paprikaschoten in Streifen

200 g TK Maiskörner  
2 Ei Wasser  
Kräuter Salz  
8 Pfefferkörner gemörsert  
200 g Limburger / Ziegenrolle  
Fett für 4 ein Liter feuerfeste Formen  
150 g Bergkäse / Ziegenkäse geraspelt  
Paprikagranulat

Mais in kalte Milch/ Wasser einstreuen, rührend ca 240 sek kochen lassen  
zwischendurch 1 TI Hefe-Gemüsebrühe + die Hälfte der Kräuter begeben,  
Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, und  
Paprika und Mais in etwas 2 Ei Wasser andünsten, und  
Limburger / Ziegenrolle würfeln, und  
Die andere Hälfte Kräuter, und  
Möhren schälen, fein raspeln, zusammen vermischen.  
vier ein Liter feuerfeste Formen ausfetten, die Teigmasse verteilen, glatt-  
streichen, mit geraspelten Berg- oder Ziegenkäse bedecken und mit Pap-  
rikagranulat leicht bestreuen.  
Deckel drauf, sonst trocknet der Käse + wird hart.  
In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 50 min backen

PS:

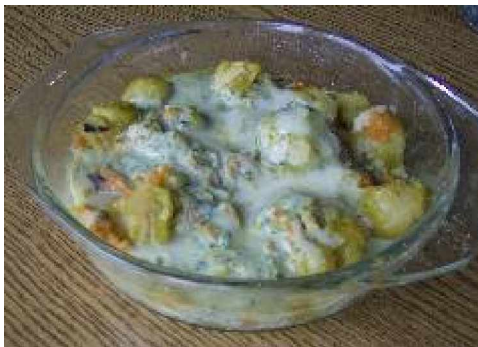
Nehme lieber Milch statt Wasser, die Polenta wird geschmackvoller.

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

Rosenkohlaufauf 2 Ei M F

Glutenfrei

3 Portionen





500 g Pellkartoffeln

100 g Bergkäse

3 El TK Kräuter

2 Ei

2 El saure Sahne / Joghurt

1,5 TI Kräutersalz

0,75 TI Delikata

0,75 TI Schabzigerklee

2 El Butter

8 El Wasser

2 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 kg Rosenkohl

300 g Möhren

100 g Lauch / Zwiebeln

5 El Creme fraiche / Jogurt

1 El TK Petersilie

frisch geriebene Muskatnuss

Kräutersalz

Fett für drei ein Liter feuerfeste Auflaufformen

Evtl Bergkäse

Ein wenig geraspelten Käse in die eingefettete Auflaufformen streuen.

Den restlichen Käse und die Kräuter zu den grob geraspelten Kartoffeln geben, die Eier mit dem Jogurt, Salz Gewürzen verquirlen und unter die Kartoffeln mischen und in die feuerfesten Schüsseln verteilen.

Rosenkohl den Strunk kreuzweise einschneiden, Möhren in dünnen Scheiben schneiden, lassen, den Lauch in dünne Ringe schneiden.

Butter + 8 El Wasser mit der gekörnten Brühe erhitzen, Möhren und Lauch darin ca 3-4 min zugedeckt dünsten, den Rosenkohl zugeben und ca 12-

15 min bissfest dünsten, Topf von der Hitze, den Jogurt/ Creme fraiche und die Petersilie unterziehen und mit Muskatnuss und Kräutersalz abschmecken, über die Kartoffeln geben, wer will noch ein wenig geraspelten Bergkäse drauf streuen, Deckel schließen, und im Backofen bei ca 160°C ca 30-40 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. Februar 2008 Hans60

Zusammen gestellt Freitag, 28. November 2008

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