

# Limburger Glutenfrei 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.

## Index nicht aktiv

Auflauf .....	2
Backwaren .....	13
Diverses .....	17

## Inhaltsverzeichnis nicht aktiv

Limburger Glutenfrei Vegetarisch .....	1
Index nicht aktiv .....	1
Inhaltsverzeichnis nicht aktiv .....	1
Auflauf .....	2
Auflauf mit Quark II 2 Ei M F .....	2
Chicoree auf Polenta M F .....	3
Gemüseauflauf Nagajbaksij M F .....	6
Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen M F .....	7
Paprikaschoten gefüllt M F .....	8
Polenta Akjar F .....	10
Schafs- oder Ziegenkäse - Reis Auflauf 3 Ei M F .....	11
Backwaren .....	13
Allerlei (nicht nur ) Weihnachtsgebäck VI 2 Ei M F .....	13
Möhrenkuchen Petropavlovskij M F .....	14

Muffeins Limburger M F.....	15
Spritzgebäck VI Limburger M F.....	16
Diverses.....	17
Eine fiese schnelle Suppe M F.....	17
Kartoffel Pizza Asgabad 6 Ei M F.....	18
Kartoffel-Apfel-Pfanne M F.....	20
Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei M F.....	21
Kartoffelpuffer o Reibekuchen 2 Ei M F.....	23
Milch ( Mais ) Suppe M F.....	25
Pfannkuchen Bajiram Ali 2 Ei M F.....	26

## Auflauf

### Auflauf mit Quark II 2 Ei M F

Zutaten für 4 Portionen

100 g Sonnenblumenkerne, leicht geröstet +

50 g Sesam, (mit Schale) leicht geröstet, zusammen gehackt

Margarine / Butter, zum Einfetten

300 g Mais + Paprikagemüsemischung in 2 Auflaufformen

2 handvoll Oliven, kernlose (Lake) darauf +

150 g Schafskäse, gewürfelt, darauf

#### Für die Sauce:

200 g Quark

#### 2 große Ei(er)

2 TL Kräutersalz

1 TL Kreuzkümmel

½ TL Paprika - Granulat

1 TL Senfkörner, gemahlen

1 Prise Rohrzucker

7 EL Buchweizen, gemahlen

#### ½ Liter Milch

100 g Käse, (Gouda) grob geraspelt

4 Pfeffer - Körner, gemahlen

Gemüse in die einfetteten zwei Jenaschüsseln geben.

Soße in 1 l Messbecher, bestehend aus Quark + Kräutersalz + Eier + 1

Prise Zucker schaumig rühren. Paprikagranulat + Kreuzkümmel + Buch-

weizen + Senfkörner + 4 Pfefferkörner zusammen mahlen, zusammen mit

den gehackten Sonnenblumenkernen + Bio Sesam ( nennt sich so, weil mit Schale) zum Quark/Ei geben, ca 0,5 l Milch dazu geben, so dass ca.1 l entsteht, gut vermischen + das Ganze über das Gemüse geben.

Darauf noch ca. 100 g Gauda grob geraspelt.

Bei ca. 160°C Umluft, ohne vorheizen, ca. 60 min backen. Bei Ober + Unterhitze ca. 20- 30 °C mehr + vorheizen, dann ca. 40-45 min goldbraun backen. 10 min im geöffneten Ofenrohr stehen lassen, mit einem Messer den Rand lösen, in der Schüssel etwas hochwerfen (nicht an die Decke, nur so das man merkt, er ist lose) dann auf einen Teller stürzen. Schmeckt auch kalt.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

24.02.05 Hans60

### Veränderung



250 g TK Mais, statt frischen,  
2 rote Paprikaschoten, klein gewiegt,  
200 g Limburger, statt Schafskäse  
Oliven grün + schwarz, teils gefüllt

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Chicoree auf Polenta M F

Glutenfrei + Eifrei



## Polenta

500 ml Wasser

500 ml Milch

1 TI Salz

1 TI Vollrohrzucker

200 g Mais gem

1 TI Butter / ungehärtete Margarine

200 g Limburger käse 7 %

## Chicoree

Wasser

1 TI Frugola

500 g Chicoree

## Soße

4 EI gehobelte Mandeln, angeröstet

250 ml Sahne / Milch

1 EI pikante Edelhefe

5 Pfefferkörner gemörsert

70 g Ziegenkäse geraspelt

## Belag

70 g Ziegenkäse geraspelt  
Paprikagranulat

Drei 1 Liter feuerfeste Formen mit Deckel  
Fett dafür

Zubereitung

## Polenta

Wasser mit Milch, Zucker und Salz, 200 g Mais mahlen und miteinander verrühren, rührend aufkochen, Hitze reduzieren, Butter und kleingeschnittenen Limburger dazu geben, weiter rühren bis sich alles aufgelöst hat. Hitze ausstellen, Deckel schließen + ca 10 min quellen lassen.

Drei feuerfeste Schüsseln mit Fett einfetten, die Polenta reingießen, aufteilen.

## Chicoree

Chicoree vom Stiel das braune abschneiden und eine Runde Blätter entfernen, ins kochende Wasser mit Frugola legen, sollten gerade bedeckt sein und ca 10 min leise kochen lassen.

Wer nicht so, wie wir, das bittere vom Chicoree liebt, schneidet es eben ab.

Chicoree halbieren, mit der Schnittkante nach oben, in die Polenta drücken.

## Soße und Belag

250 ml Milch/Sahne mit Edelhefe und gemörserten Pfeffer rührend erhitzen, geröstete gehobelte Mandeln, geraspelten 70 g Ziegenkäse, zugeben, verrühren, sowie den gemahlene Naturreis zum andicken der Soße, abschmecken, zur Not noch mit Kräutersalz würzen.

Diese andickte Soße über den Chicoree geben, und mit dem restlichen 70 g geraspelten Ziegenkäse bedecken, mit Paprikagranulat leicht betreuen. Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35-40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 17. Dezember 2007 Hans60

## Gemüseauflauf Nagajbaskij M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept

2 Portionen



2 EI Sonnenblumenkerne  
1 EI Senfkörner  
0,5 TI Schwarzkümmel  
5 Pfefferkörner

250 g TK gemischtes Gemüse  
250 g Möhren fein geraspelt

50 g Amaranth gem  
150 g Naturreis gem  
100 g Buchweizen gem  
1 TI Kurkuma  
1 TI Salz + Vollrohrzucker

200 g Limburger 40 %  
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Formen

100 g Gauda Mittelalt geraspelt ca

## Paprikagranulat

2 El Sonnenblumenkerne, 1 El Senfkörner, 0,5 TI Schwarzkümmel+ 5 Pfefferkörner rösten und mahlen,  
50 g Amaranth gem +150 g Naturreis gem, +100 g Buchweizen gem + 1 TI Kurkuma +1 TI Salz + Vollrohrzucker alles zusammen vermischen, Limburger zerteilen und mit ca 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren lassen, TK Gemüse + geraspelte Möhren dazu geben.

In zwei ausgefettete a 1 Liter feuerfeste Formen geben, glattstreichen, mit geraspelten Käse und Paprikagranulat bestreuen, in den vorgeheizten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 50-60 min backen.

Sonntag, 20. Mai 2007 Hans60

## Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen M F

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Bohnen, getrocknete schwarze

400 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Pfefferschote(n)

1 TL Thymian

1 Lorbeerblätter

3 Gewürznelken

400 g Kartoffeln

375 g Mozzarella

450 ml Sahne

Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die schwarzen Bohnen 8 Stunden (oder über Nacht) in der Gemüsebrühe einweichen.

Die Bohnen dann mit der Zwiebel, Knoblauchzehe, Pfefferschote, Thymian, dem Lorbeerblatt und den Gewürznelken bei schwacher Hitze 1 1/2 Stunden kochen. Danach die überflüssige Brühe abgießen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln, anschließend in eine Auflaufform schichten. Mit den Bohnen und dem Mozzarella bedecken und mit der Sahne übergießen. Im Backofen bei 200 Grad 40 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

08.01.03 Christy

### Änderung

Pellkartoffeln statt rohe.

Die Hälfte mit Limburger und Mozzarella

Dienstag, 11. Dezember 2007

Hans60

Paprikaschoten gefüllt M F

Glutenfrei + Eifrei





1 Pfund Pellkartoffeln  
0,5 TI Kümmel  
Butter  
Salz  
Muskatnuss frisch gerieben

Evtl heiße Milch

3 Paprikaschoten  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 Pfund Quark 0,5 %  
3-4 EI TK 8 Kräutermischung  
1 TI Gewürzsalz evtl mehr  
1 Prise Vollrohrzucker

200 g Limburger 40 %

Butter zum ausfetten der feuerfesten Formen

Pellkartoffeln mit Kümmel weich kochen, abschrecken, pellen + Butter, Salz, Muskatnuss quetschen, evtl heiße Milch zugeben.

Von den Paprikaschoten, den Deckel kurz unter der Blüte abschneiden, das innere rausholen, + im kochendem Wasser bissfest kochen.

Die Deckel klein wiegen, mit Quark, Salz, Zucker + TK Kräutermischung, vermengen. In die fertig gekochten Paprikaschoten die Quarkmischung einfüllen.

In die eingefetteten Schüsseln eine kleine Schicht Quetschkartoffeln einfüllen, 1 oder 2 gefüllten Schoten reinstellen, drum rum, mit Kartoffelbrei ausfüllen, damit sie nicht umfallen, nicht bis zum Rand.

Dann wird auf den Kartoffelbrei noch den in Scheiben geschnittenen Limburger gelegt.

Jetzt einen Hohlraumdeckel oder einfach noch eine feuerfeste Schüssel, verkehrt rum draufstellen.

Im kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, falls die Schüsseln zu voll sind, kann es überkochen....

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

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

Samstag, 2. Juni 2007 Hans60

Schafs- oder Ziegenkäse - Reis Auflauf 3 Ei M F

glutenfrei, eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Naturreis, ( möglichst )

2 Tasse/n Wasser

500 g Möhre(n) / Karotten, klein gewürfelt

1 TL Gemüsebrühe, gekörnte  
Wasser  
20 Oliven, ( Lake), steinlose, geschnitten  
250 g Mais, TK oder 1 Dose a 425 g  
150 g Feta-Käse (Schaf o Ziege), klein gewürfelt

### Für die Sauce:

3 große Ei(er)  
2 TL Kräutersalz  
5 EL Mais, oder Hirse, Buchweizen, gemahlen  
6 Körner Pfeffer, a d M  
Milch, bis auf 750 ml auffüllen

### 150 g Käse, grob geraspelten Gouda

Paprika - Granulat  
Fett

### Zubereitung

Natur - Reis in kochendes Wasser geben + ca. 40 min kochen, dann noch ca. 10 min auf ausgeschalteter, heißer Platte quellen lassen.

Gewürfelte Karotten, bis zur Hälfte mit Wasser bedeckt + mit gekörnter Brühe, kochen/ dünsten, so weich oder bissfest wie jeder es haben will. Flüssigkeit abgießen, aufheben ( aus trinken).

Möhren + Reis, sowie Oliven + Maiskörner + Feta mischen + in ausgefettete Jenaschüsseln verteilen. Vier 0,5 l Jenaschüsseln oder besser noch 0,75 l.

Die Soße drübergießen, ( bei dieser Zusammensetzung wird es ein wenig wie Souffle ) + mit grob geraspeltem Gouda (48 %) bedecken. Ein wenig Paprikagranulat drüber geben.

Bei 160°C ohne vorheizen ca. 60 min backen, sonst mit ca. 180 C vorheizen, ca. 45 min goldbraun.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.03.05 Hans60

### Veränderung

Möhren fein geraspelt und roh gelassen, statt gewürfelt + gedünstet, 200 g Limburger 9 % statt Ziegenkäse.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60, Samstag, 8. März 2008

## Backwaren

Allerlei (nicht nur ) Weihnachtsgebäck VI 2 Ei M F

Glutenfrei

### Mit Käse



80 g ungehärtete Margarine / Butter

2 Ei

1 Prise Vollrohrzucker

1 Ei süße Sahne

150 g Naturreis Mittelkorn gem ( Mehl )

150 g Buchweizenkörner gem

2 TI Backpulver \*\*

1 Prise Paprikagranulat

1 TI Kümmelsamen

0,5 TI Kümmelsamen gem

0,5 TI Gewürzsalz

125 ml Milch

200 g Limburger 40%

### Zubereitung

Limburger mit ein wenig Milch auflösen lassen, + mit einem elektrischen Pürierstab pürieren, ein wenig abkühlen lassen.

Alle Zutaten vermischen + dazu geben + verrühren lassen.

Küchenmaschine ideal.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 2 TI kleine Häufchen geben, nicht zu dicht, zerläuft, oder mit einer Spritztülle .

Plätzchen bei ca 150°C Umluft ca 25 min backen,

wurden 2 Bleche daher auch die längere Backzeit.

### \*\* Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Also weglassen, Montag, 1. Januar 2007 klappt wirklich

Freitag, 29. September 2006 Hans60

### Möhrenkuchen Petropavlovskij M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept



100 g Amaranth gem  
250 g Naturreis gem  
150 g Buchweizen gem  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Zucker  
1 TI Salz  
1 TI Kräutersalz  
1,5 Tüten Backpulver  
100 g Nüsse gem  
1 TI Kurkuma

200 g Quark

200 g Limburger 40 %

400 g Möhren feingeraspelt

300 – 350 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Blumenkohlrösschen

Amaranth, Reis, Buchweizen, Granulat, Zucker, Salz + Kräutersalz, Backpulver, Nüsse + Kurkuma, der Farbe wegen gut vermischen, Quark sowie den geteilten Limburger + die Möhren dazu + gut verrühren lassen, und langsam das Wasser dazu geben, sollte wie ein Rührteig werden.

In eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattstreichen, in die Mitte + fast außen ein paar ( bissfest ) Blumenkohlrösschen mit dem Kopf nach oben in den Teig abschließend, stecken.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 85 min backen, Nadelprobe.

Der Ring sollte gut 20 min noch dran bleiben, der Kuchen wird erst fest, wenn er abgekühlt ist.

Sonntag, 20. Mai 2007 Hans60

Muffeins Limburger M F

Glutenfrei + Eifrei



50 g Amaranth gem  
100 g Naturreis gem

150 g Buchweizen gem

0,5 TL Paprikagranulat

1 Tüte Backpulver

1 TL Vollrohrzucker

1 TL Salz

250 g Quark (Magerquark)

200 g Limburger 40 %

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Butter zum ausfetten des Muffeinsblech ( 12 Mulden )

### Zubereitung

Amaranth, Reis, Buchweizen, Paprikagranulat, Salz, Backpulver + Zucker gut vermischen, Quark + den in Stücke geschnittenen Käse sowie das Wasser zugeben + alles zu einem geschmeidigen Rührteig verrühren lassen.

Den Teig Esslöffelweise in die ausgefetteten Muffeinsmulden geben.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-45 min backen, Nadelprobe, ca 10 min in den Formen lassen , zum verfestigen, ein Küchensbrett drauflegen, und alles zusammen umdrehen, dann fallen sie nicht raus, dabei können sie sonst schnell auseinander gehen, denn richtig fest sind diese erst wenn sie abgekühlt sind.

Eigenes Rezept Samstag, 19. Mai 2007 Hans60

### Spritzgebäck VI Limburger M F

Glutenfrei + Eifrei



100 g rote Linsen gem

150 g Buchweizenkörner gem

6 Pfefferkörner mit gem oder mörsern

100 g Butter

## 100 g Limburger Käse 40 %

1 Prise Salz + Zucker

1 TI Kräutersalz

1 Knoblauchzehe

80 – 150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Butter mit Limburger gut schaumig rühren lassen, die restlichen Zutaten außer das Wasser zugeben, + solange rühren lassen bis es ein geschlossener Kloß gebildet hat, erst dann das Wasser Tröpfchenweise zugeben, bis sich eine Rührteig ähnliche Teigmasse gebildet hat.

Diesen Teig in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

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

Sollte der Ofen schon heiß sein, reichen 12-15 min .

Wird erst richtig fest nach dem abkühlen, noch warm kann es auseinander bröseln.

Eigenes Rezept , Sonntag, 31. Dezember 2006 Hans60

## Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

## Diverses

### Eine fiese schnelle Suppe M F

4 Portionen



2 Tass Natur Reis, in  
4 Tass Wasser kochen, ( evtl Vortag )

1 l Milch

3 Limburger

6 Pfefferkörner

0,5 l Milch warm machen , den in dicke Scheiben geschnittenen  
Limburger , rein, rühren, bis er sich fast auf gelöst hat, den Rest mit ei-  
nem elektrischen Rührstab.

Die restliche Milch, + den gekochten Reis dazu, sowie den gemörserten  
Pfeffer, bis kurz vorm kochen, rühren, geht schnell.

Heiß servieren.

Dazu / danach Salat der Saison

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. April 2005

Hans60

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

## Kartoffel-Apfel-Pfanne M F

Glutenfrei + Eifrei

2 Portionen





3 Kartoffeln 600 g  
3 Äpfel 450 g  
1 Zwiebel 80 g  
1 Knoblauchzehe  
200 g gekochter Naturreis  
5 Pfefferkörner gemörsert  
50 g Rosinen  
150 g Naturreis gem  
2 TI Kräutersalz

200 g Limburger 9 %

Bio Sesamsaat  
28 cm Bratpfanne mit Deckel  
Backpapier dafür

Kartoffeln, Äpfel und Zwiebel feinraspeln,  
Knoblauch fein hacken,  
Limburgerkäse kleinwürfeln,  
28 cm Bratpfanne mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten von Kartoffeln bis Limburger zusammen vermischen und in die mit Backpapier ausgelegte 28 cm Bratpfanne geben, glattstreichen, mit Bio Sesamsaat bestreuen, Deckel schließen.

Auf eine kalte Herdplatte setzen, auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen stellen, und ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 7. Januar 2008 Hans60

Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei M F

Glutenfrei  
4 Portionen



1 Kg Kartoffeln  
250 g Möhren

400 Feta ,

4 Ei

300 g Maiskörner ( kein Popkorn )  
Muskatnuss die Reste  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
30 g Ingwer klein gewiegt  
Liebstöckel, Blätter davon klein gewiegt  
1 a 26 cm Ø Springform  
Backpapier dafür

Kartoffeln + Möhren fein raspeln.

Feta in Stücke brechen + mit den Eiern in ein hohes Gefäß, + zusammen pürieren.

Maiskörner mit den Resten der Muskatnüsse ( die man mit der Hand nicht mehr reiben kann, ich nahm drei) zusammen mahlen.

Alle Zutaten zusammen fügen + vermischen, ich nehme eine Hand, dazu. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Springform geben, bisschen glatt drücken.

**In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 60 min backen.** Mann sieht es .

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180- 190°C + ca 40 - 50 min backen.

Bei mir/uns gab es dazu was süßes, z.B. rohes Apfelmus + Ahornsirup + Preiselbeeren , jeder nach Geschmack.

Kann mir vorstellen das es auch als Auflauf geht, + oder als Puffer.

Donnerstag, 6. Oktober 2005

### Veränderung zum Auflauf

In vier ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel,

Fett zum ausfetten,

Fetakäse ersetzt, durch 400 g Limburgerkäse fettarm.

Obendrauf noch geraspelten Käse z.B Gauda oder Ziegenkäse zum schmelzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft, 50 min mit Deckel.

Samstag, 12. Januar 2008 Hans60

### Kartoffelpuffer o Reibekuchen 2 Ei M F

Zutaten für 2 Portionen

1600 g Kartoffeln

2 kleine Zwiebel(n)

160 g Kichererbsen, fein gemahlene

½ TL Senfkörner, gemahlen

½ TL Pfeffer, gemahlen

2 Ei(er)

400 g Quark

250 g Feta-Käse

2 handvoll Käse, geriebener

1 TL Kräutersalz

1 TL Schabziger, gemahlen

Kartoffeln mit Zwiebeln in der Küchenmaschine reiben, (Scheibe 4) nicht zu fein, die Masse durch ein Leinentuch etwas auspressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen. Kichererbsen mit Senfkörner + Pfeffer fein mahlen, zu der Kartoffelmasse geben, sowie Eier, Quark, den zerdrückten Feta Käse, die Gewürze + die abgegossene Kartoffelstärke alles miteinander gut vermischen. Mit 2 Esslöffel, die immer wieder in das Kartoffelwasser getaucht werden, esslöffelweise Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, + ein bisschen glatt streichen(mit Kartoffelwasser) ca. 30- 50 min, vorgeheizten Ofen bei ca. 190 Grad Umluft + nach Gefühl backen. Ergibt 3- 4 Backbleche. Oder esslöffelweise in heißen Fett/Öl braten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
05.09.03 Hans60

## Veränderung



0,25 geriebene Muskatnuss

500 g Quark, statt 400 g

2 x Limburger a 200 g , statt Feta, war ausgegangen.

Dazu gab es

Sauerkraut mit Ananas +  
Tomatensoße

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 5. Juni 2006

## Veränderung



Heute 1500 g Kartoffeln ( sind noch die alten )  
Eier\* entfielen, waren ausgegangen.  
0,25 geriebene Muskatnuss  
500 g Quark, statt 400 g  
2 x Limburger a 200 g , statt Feta, schmeckt uns besser.

Es wurden Bratlinge  
Es ist nicht weiter tragisch, ohne Eier, die Bindekraft erhalten sie durch  
den Käse + Quark sowie Kichererbsen.  
wenn welche übrig bleiben, diese Puffer schmecken auch kalt.

Dazu gab es

Mais +  
Tomatensoße

Milch ( Mais ) Suppe M F

Glutenfrei + Eifrei



500 ml Milch  
100 g Mais gem

200 g Limburger 40 %  
1 Ei Butter

in die kalte Milch den Mais sowie den gewürfelten Limburger  
geben, rührend aufkochen lassen bis sich der Käse gelöst hat, kurz vorm  
kochen, die Hitze ausstellen. Deckel drauf + ca 10 min quellen lassen.  
Mit der 1 Ei Butter servieren,  
für einen guten Esser  
reicht auch für zwei, dann die Butter eben teilen.

Sonntag, 8. Oktober 2006 eigenes Rezept

Pfannkuchen Bajiram Ali 2 Ei M F  
glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 2 Portionen  
4 EL Buchweizen +  
4 EL Maiskörner +  
4 EL Naturreis +  
4 EL Hirse +  
4 EL Amaranth +  
4 EL Linsen, rote +  
10 Körner Pfeffer, gemahlen  
250 g Äpfel

250 g Quark

150 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt  
1 TL Salz, (Gewürzsalz)  
1 TL Rohrzucker

2 Ei(er)

300 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
Öl (Rapsöl)

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten zusammen verrühren. Äpfel um den Griebsch rum abraspeln + Quark, Käse, Ei + Wasser zu der Mehlmischung geben, gut vermischen. In zwei mit Öl ausgestrichenen Bratpfannen geben, glatt streichen. Deckel drauf + bei Mittelhitze backen, nach ca. 35 min, wenn die Oberfläche beim antippen nicht mehr klebt, ein Brett oder ähnliches, auf die Pfanne legen, festhalten, umdrehen + den Kuchen vom Brett wieder in die Pfanne gleiten lassen + noch 10- 15 min backen. Ist reichlich für zwei gute Esser.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
06.02.06 Hans60

### Veränderung M

Anstelle Ziegenkäse,

200 g Limburger Fettarm 9 %

statt in zwei Bratpfannen,  
in Auflaufformen, 1 x mit Deckel ein mal ohne Deckel  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 –50 min

Sonntag, 9. Dezember 2007

Mit freundlichen Grüßen  
Hans

Zusammen gestellt, Montag, 1. Dezember 2008

Hans

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