

# Ziegenkaese Pikant **Glutenfrei** u 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
Hinweis für Word .....	40
Pikant .....	4

## Inhaltsverzeichnis

Ziegenkaese Pikant Glutenfrei u Vegetarisch .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
<b>Index</b> .....	<b>1</b>
Inhaltsverzeichnis .....	1
Backwaren .....	2
Brot mit Käse F .....	2
Käsebrot III F .....	3

Pikant.....	4
Buchweizen Möhren Ziegenkäse Bratlinge F .....	5
Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F.....	6
Gemüsebratling II F.....	7
Gemüsebratlinge IV 3 Ei F.....	8
Kartoffel Möhren Bratlinge M F .....	9
Kartoffel Pizza Asgabad 6 Ei M F .....	10
Kartoffel Rösti Qeshah I 3 Ei.....	11
Kartoffel Rösti Qeshah II 3 Ei S F.....	12
Kartoffelbratlinge + Tomatensoße 4 Ei .....	13
Kartoffelbratlinge Kazakhstan F.....	14
Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M S .....	15
Veränderung F .....	15
Kichererbsen Kokosnuss Ziegenkäse Bratlinge F .....	16
Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Auflauf F .....	17
Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Bratlinge F .....	19
Lauch Auflauf Bayáz 3 Ei M F.....	20
Linsen Frikadellen III F.....	22
Mais Buchweizen Bratlinge 2 Ei F .....	22
Erdnuss Soße .....	24
Sahne Wirsing M.....	24
Möhren Buchweizen Ziegenkäse Bratlinge F .....	25
Möhrenbratlinge Leninskoje F.....	26
Pikante Bratlinge F .....	27
Pizza III F.....	28
Reis Möhren Chicoree Bratlinge M F.....	29
Reis Möhren Ziegenkäse Bratlinge F .....	30
Reisbratlinge S F.....	31
Reisbratlinge Balakovo 3 Ei F.....	32
Rosenkohleintopf Ramshir M F.....	33
Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M.....	34
Sauerkraut Ziegenkäse Bratlinge F .....	36
Sellerieschnitzel Ei F .....	37
Tomatensalat F .....	38
Hinweis M .....	39
Hinweis Ei .....	39
Hinweis S Soja im Rezept.....	40
Hinweis F .....	40
Hinweis.....	40

## Backwaren

### Brot mit Käse F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

## 30 cm Kastenbackform



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

Käsebrot 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 Ei 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 ausstellen 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 gemahlene 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 ma-

chen + zusammen mit den Eiern mit einem elektrischen Pürierstab im Gefäß pürieren. In die Gemüsemasse geben + gut vermischen. Auf ca drei Backbleche die mit Backpapier ausgelegt sind , auf jedem Blech ca 12 Backlinge legen , etwas andrücken. In den kalten Backofen(alle drei zusammen ) bei ca 180°C Umluft ca 60 min backen. Dazu passt alles z.B Kaltes ungekochtes Apfelkompott oder auch eine Tomatensoße

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. September 2005 Hans60

Hallo

Anstelle von Feta nahm ich **Ziegenkäse** geraspelt.

### Gemüsebratling II F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



400 g TK gemischtes Gemüse  
1 Handvoll TK Paprikastreifen  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
100 g Kichererbsen mahlen  
100 g Sonnenblumenkerne oder Mandeln geröstet + mahlen.  
1 TI Senfkörner geröstet + mahlen.  
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 mahlen  
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 Möhren Bratlinge M F

Glutenfrei + Eifrei



600 g Kartoffeln fein geraspelt  
600 g Möhren fein geraspelt  
500 g Sauerkraut fein geschnitten  
400 g gekochter Naturreis

250 g Ziegenkäse geraspelt

3 TI Chili  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker

500 g Quark 0,5 %

150 g Buchweizen mahlen

Öl zum braten

Kartoffeln und Möhren fein raspeln und die Flüssigkeit auspressen, Saft trinken, Stärke wieder bei tun, Sauerkraut fein schneiden, gekochten Reis, geraspelten Ziegenkäse, (kann auch anderer sein ), Chili, Salz und Zucker begeben, Quark und mahlen Buchweizen alles zusammen gut vermengen. Im heißen Öl auf Mittelstufe, mit nassen Händen geformte Bratlinge formen, von beiden Seiten braten, bei uns wurden es 23 Stück, kommt ja auch auf die Größe an.

Dazu gab es Pellkartoffel und eine süß saure Tomatensoße.

Schmecken heiß und auch kalt

## 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 Ziegenfeta

### 3 Ei(er)

### 3 Eiweiß

250 g 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.

Hans60, Mittwoch, 12. Dezember 2007

## 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,

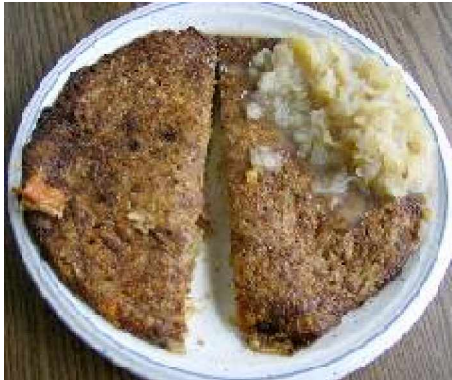
Raps- oder Olivenöl,

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 mahlen  
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 So-  
ße 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, ent-  
fernen. 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

## Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M S

Zutaten für 16 Portionen

250 g Kohlrabi

750 g Kartoffeln

200 g Ziegenkäse oder mittelalten Gouda geraspelt

250 g Quark (Magerquark)

3 große Ei(er)

¼ Muskat, gerieben

100 g Frühlingszwiebel(n), klein geschnitten

30 g Ingwer, küchenfertigen

2 TL Salz

2 EL Sojasauce oder Tamari

200 g Maiskörner +

6 Körner Pfeffer, gemahlen

Olivenöl oder Rapsöl

Kohlrabi + Kartoffeln fein raspeln, alle Zutaten bis Pfefferkörner dazu geben + vermischen. Ein bis zwei El voll Teig im heißen Öl ausbraten. Die fertigen Puffer auf Küchenrollenpapier legen, damit das Bratfett dort rein ziehen kann.

Darauf, dann jeder was er will, z.B.: frischen Apfelmus, oder Vollrohrzucker, Zuckerrübenkraut oder eben auch naturbelassen, mit frischer Mayo auch was feines. Warm + kalt gut verträglich.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.11.05 Hans60

Veränderung F



Geraspelte Kartoffeln + Kohlrabi, in einem feuchten Leinentuch ausgedrückt, Flüssigkeit weg, Kartoffelstärke wieder zugefügt.  
Maiskörner mahlen durch Buchweizenkörner mahlen ersetzt.  
Anstelle Puffer wurden es Bratlinge,  
die noch in Buchweizenmehl gewendet wurden.  
Gebraten wurden sie OHNE Fett.

Hans

### 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 Kokosnusss raspel(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 Kokosnusss raspel 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 El 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 Pürierstab, püriert, dann noch die Möhren feingeraspelt, 120 g Ziegenkäse grob raspeln, (Gemüseraspel), die Äpfel um den Griesch herum geraspelt (ich lasse die Schale dran), sowie 3 El 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 bedecken, 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, gemörsernten 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

Lauch Auflauf Bayaz 3 Ei M F  
Glutenfrei



roh



3 Portionen

200 g Mais mahlen, / Polenta

600 ml Wasser + Milch

1 TI Salz+

1 TI Butter/ Margarine

2 Pfd Lauch, in Ringe geschnitten

40 g Ingwer , klein gewiegt o gerieben

100 g Ziegenkäse grob geraspelt, o Mittelalter Gauda,

3 Ei

1 kg Mager Quark

2-3 TI Salz

2 TI Kurkuma, nicht nur der Farbe wegen

Fett für die feuerfeste Formen

3 Jenschüsseln oder andere

Mittelalten Gauda, geraspelt , zum bedecken+

Paprikagranulat

Wasser mit Milch + Salz + Butter aufkochen, runter von der Hitze, diese auch ausstellen, Mais einrühren, rauf auf die heißen Platte, Deckel drauf, ca 10 min quellen lassen.

Alle Zutaten bis Kurkuma, zusammen vermischen/ vermischen, die etwas abgekühlte Polenta, ( verbrennt man sich sonst die Hände) drunter geben.

Alles in drei ausgefettete 0,75 feuerfeste Schüsseln geben, glatt streichen, reichlich mit geraspelt Käse ( ca 150 -200 g , wie jeder mag. ) + mit Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

In den kalten Backofen, 160° Umluft 50 min backen, oder

Mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 190° + ca 30 -40 min backen.

Es schmeckt heiß + auch kalt

Eigenes Rezept, Dienstag, 5. April 2005 Hans60.

### Veränderung

Anstatt Mittelalten Gauda, wurde nur Ziegenkäse genommen, deshalb mussten die Schüsseln beim backen abgedeckt werden, der Ziegenkäse trocknet sonst aus und wird hart

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 mahlen + -  
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 mahlen

120 g Schafskäse

1 Prise Zucker  
Salz, Pfeffer

2 Ei

2-4 EL Olivenöl

Schmand oder Jogurt

Preiselbeerenkompott

Panade, wenn gewünscht

Buchweizen mahlen

1- 2 Eier

Salz + Pfeffer gemörsert

Wenn nicht ,

Nur Buchweizen mahlen

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

In Handtellergroße 1,5 cm hohe Bratlinge formen.  
In zerklopften Eier dann mit Salz + Pfeffer gewürzten Buchweizen wenden  
+ im heißen Olivenöl goldgelb braten.

### Ohne Panade

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

### Erdnuss Soße

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

#### Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.  
300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata  
+ Kräutersalz zum kochen bringen.  
Den Topf von der Hitze,  
mahlen Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

### Sahne Wirsing M

Zutaten für 4 Portionen  
750 g Wirsing  
30 g Butter, (oder Margarine)  
2 Handvoll Lauch in Ringe ODER 2 Zwiebel(n), fein gewürfelt  
0,5 TI Zucker  
250 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
100 ml Schlagsahne  
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 umrühren.

Mit Salz, Pfeffer + geriebenen Muskatnuss abschmecken, wer will, das ganze leicht pürieren, Sahne zugeben, 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 mahlen

½ TL Paprika - Granulat, mahlen

1.5 TL Meersalz

1 Tüte/n Backpulver

½ TL Schabziger - Kleesamen mahlen. 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 mahlen, 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.

Schabzigerklee Samen, 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 Kohlensäurehaltiges 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 Chicoree Bratlinge M F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

8 Stück ca



160 g Naturreis = 1 Tasse  
1 TI Kurkuma  
320 g Wasser  
250 g Möhren fein geraspelt  
150 g Chicoree klein geschnitten

100 g Ziegenkäse fein geraspelt

2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
20 Pfefferkörner gemörsert  
100 g Buchweizenkörner mahlen zum Binden

Fett zum braten

Nachdem Reis mit Kurkuma gekocht ist, zusammen mit allen anderen Zutaten, bis einschließlich Buchweizen, zusammen vermengt wurde, mit nassen Händen Bratlinge geformt wurden, im heißen Fett, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, Vorsicht der Teig ist sehr weich, auch noch beim umdrehen der Bratlinge, sie sind schön saftig, schmecken warm u kalt.

der Naturreis braucht ca 35 min Kochzeit und ca 10 min Quellzeit  
je nach Größe der Bratpfanne, wenn man 2 x 4 braten kann, ca 2 x 5-8 min

Eigenes Rezept Sonntag, 24. April 2011 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 mahlen  
0,5 TI Koriander mit mahlen  
10 Pfefferkörner mit mahlen  
1 TI Schwarzkümmel mit mahlen  
1 TI Oregano / wilder Majoran  
1 TI Kräutersalz

150 g Ziegenkäse geraspelt

2 cl Tamari

4 cl Balsamico Bianca  
Buchweizen mahlen 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 mahlen 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 mahlen  
    Buchweizen mahlen 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

Rosenkohleintopf Ramshir M F



Zutaten für 2 Portionen

1 Tasse/n Naturreis

2 Tasse/n Wasser

1000 g Rosenkohl

Muskat, frisch gerieben

50 g Cashewnüsse, kurz geröstet + fein gehackt,

500 ml Milch, evtl mehr

150 g Schimmelkäse, ca 50 %, sehr stark , möglichst Dänischen

100 g Schafskäse oder Ziegenkäse, grob geraspelt

½ TL Kräutersalz

½ TL Kartoffelmehl, in

1 Tasse/n Milch, kalte, anrühren

Petersilie, klein gewiegte

Reis ca. 40 min kochen. Rosenkohl mit reichlich frisch geriebener Muskatnuss + Wasser, (den Kohl ca. halb bedecken oder weniger) ca. 20 min kochen/dünsten. Cashewkerne kurz geröstet + fein gehackt.

Milch mit Gewürzsalz + gestückeltem Schimmelkäse ( habe ihn am liebsten, wenn er fast schon läuft) + Ziegenkäse, aufkochen, Rühren nicht vergessen, setzt schnell an, Cashew dazugeben, evtl. ganz wenig eingeweichtes Kartoffelmehl dazu, meist kommt man ohne dem aus. Der Käse muss sich aufgelöst haben.

Den gekochten Kohl halbieren + mit dem gekochten Reis in die Käsesoße geben, umrühren, aufkochen + mit Petersilie bestreuen servieren.

Es ist sehr sättigend, es können auch drei Personen satt werden. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

16.04.05 Hans60

Samstag, 30. September 2006

[Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash](#) M

100 g Hirse (  $\frac{3}{4}$  Tasse Hirse + 1,5 Ts Wasser )

150 ml ; Wasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
400 g Tomaten  
200 g Champignons ohne Stiel  
200 g Zwiebeln/ Lauch  
1 Knoblauchzehe  
1 El Getrockneter Oregano

100- 300 g Ziegenkäse geraspelt

6 Körner Schwarzer Pfeffer gemörsert  
Salz ( Gewürzsalz , v Brecht)  
1 kg Rotkohl/ Wirsingkohl  
3 El Maiskeimöl

( 100 g Creme fraiche)

1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 30 Minuten

Die Hirse in einem Haarsieb mit (0,5 l kochenden Wasser überspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Hirse in 1,5 Tasse, mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe kochendem Wasser geben. Vorsicht kocht über, Deckel drauf , Temperatur auf kleinste Stufe (0,5 von drei möglichen) + 12 min kochen, dann ausschalten, ca 10 min nach quellen lassen, bis alles Wasser weg. (ist dann schön trocken, die Hirse)

Die Tomaten häuten( kann , muss aber nicht) und würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Die Pilze putzen, Stiele entfernen, Gegebenfalls waschen und fein zerkleinern. Die Zwiebeln/Lauch und den Knoblauch schälen und hacken.

Die Tomaten, die Pilze, die Zwiebeln, den Knoblauch, den Oregano und dem Käse mit der gegarten Hirse vermischen.

Die Füllung mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die welken äußeren Blätter des Rot/Wirsingkohls ablösen. Den Kohl in das sprudelnde kochende Wasser legen und 5 - 6 Minuten kochen, bis sich je Portion 2 Blätter leicht ablösen lassen. Das Wasser aufheben.

Den Kohlkopf herausnehmen, auf die Arbeitsfläche legen und etwas abkühlen lassen. Die Blätter am Strunk mit einem kleinem Messer abschneiden, flach schneiden, ( habe die Stiele noch mit 1 Steakholzhammer, geklopft) Je Portion 2 Blätter vorsichtig ablösen und die dicken Rippen flach schneiden.

Die (je Portion 1) größeren Blätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die kleineren darauf legen. Die Füllung auf den Blättern verteilen. Die Blätter an den Seiten über der Füllung nach innen falten. Die Blätter nun wie Rouladen aufrollen und mit Küchengarn ( kann, muss nicht ) umwickeln.

\*)

Das Öl in einem breiten Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Bei einem Rezept für 4 Personen 1/8 l Kochwasser vom Kohl dazugießen, einmal aufkochen und die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten schmoren.

Den zerkleinerten Kohl um die Rouladen verteilen. Die Creme fraiche Darüber geben. Die Rouladen erneut aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in weiteren 10 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zerkleinern und über die Rouladen streuen.

Dazu passen Pellkartoffeln.

\*) habe in 4 Jena Glasschüsseln, ( a 0,75 l ) je 2 ungebundene Krautwickel gelegt, ein wenig Kohlkochwasser, so das sie ca 1/3 hoch bedeckt waren, gegossen.

Sowie 1 Tomate (hatte sie vergessen) geviertelt , je ein Teil mit rein, sowie den Rest Ziegenkäse auch aufgeteilt.

Deckel drauf.

Bei 170°C Umluft, ohne vorheizen ca 50 min, bei Normalhitze ca 20-30° mehr, dann mit vorheizen.

+ weil der Ofen noch heiß ist wurde gleich Dattelnbiskuit Kuchen, gebacken

13.01.2005 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 geraspelt 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 mahlen und Mandeln mahlen ( 2 )  
Buchweizen mahlen 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 M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

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