

Bergkaese Glutenfrei

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](#)

[Fisch](#)

[Fleisch](#)

[Inhaltsverzeichnis nicht aktiv](#)

[Bergkaese Glutenfrei](#)

[Index nicht aktiv](#)

[Inhaltsverzeichnis aktiv](#)

[Diverses](#)

Allgäuer Käsefladen 2 Ei M F

Auflauf Posht Bädäm M F

Beluga Linsen Auflauf 2 Ei F

Gefüllte Paprika Kargala M F

Grünkohl Kartoffeltarte M

Kartoffel Pizza Asgabad 6 Ei M F

Kartoffelmaultaschen 1 Ei M F

Käsebrot M F

Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln F

Pikante Quark Muffins M F

Polenta Akjar F

Rosenkohlaufauf 2 Ei M F

Fisch

Kartoffel Käse Auflauf 2 Ei M F

Kartoffel Thunfisch Auflauf M F

Mais Fisch Auflauf Kr. Kut M F

Mais Pizza II 1 Ei M F

Fleisch

Hackfleisch Muffeins 1 Ei M F

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 darüber 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 EI 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 EI ungehärtete Margarine

500 ml kochendes Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 g Möhre ca
100 g Lauch ca
100 g Knollen Sellerie ca
350 g Kartoffeln ca (2)
3 Ei Sonnenblumenkerne / Kürbiskerne

2 Ei (M)

1 geh. TI Thymian
6 Pfefferkörner gemörsert
1 TI 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 Ei ungehärtete Margarine erhitzen, Zwiebel andünsten, Linsen dazu, gekörnte Brühe im kochendes Wasser auflösen und dazu gießen.

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

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

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

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

Evtl erst Pellkartoffeln oder gekochten Naturreis in die Schüsseln füllen.

Donnerstag, 6. Dezember 2007 Hans60

Gefüllte Paprika Kargala M F

Glutenfrei + Eifrei + Vegetarisch
3 Portionen



1,5 Tassen Buchweizen
3 Tassen Wasser
1 TI 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 TL 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 Ei Olivenöl anschwitzen, 1-2 Ei 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 Ei 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 Kartoffelteil eben dunkler geworden, als normal
Hans

Käsebrod 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 le-
gen, Paprikaschoten mit den Linsen füllen draufstellen, die übrig geblieben-
en 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

2. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Ziegen-
käse 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 un-
bedingt schließen, sonst trocknet der Ziegenkäse u wird hart.

3. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Berg-
käse 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, kohlensäurehaltiges

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 kohlenstoffhaltigem 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 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

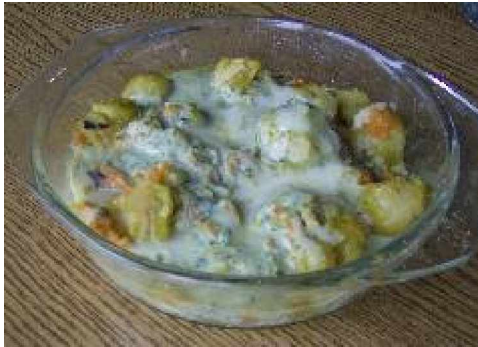
PS:
Nehme lieber Milch statt Wasser, die Polenta wird geschmackvoller.

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

Rosenkohlauflauf 2 Ei M F

Glutenfrei

3 Portionen



500 g Pellkartoffeln

100 g Bergkäse

3 EI TK Kräuter

2 Ei

2 EI saure Sahne / Joghurt

1,5 TI Kräutersalz

0,75 TI Delikata

0,75 TI Schabzigerklee

2 EI Butter

8 EI Wasser

2 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 kg Rosenkohl

300 g Möhren

100 g Lauch / Zwiebeln

5 Ei Creme fraiche / Jogurt

1 Ei 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

Fisch

Kartoffel Käse Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei





500 g Pellkartoffeln
200 g TK Maiskörner
300 g TK Paprikastreifen
Kräutersalz
1 Prise Vollrohrzucker
Pfeffer
3 Ei Mais gem

2 Ei (M)

80 g Bergkäse geraspelt

250 g geräucherte Forellenfilet

ungehärtete Margarine

zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln einfetten, mit in Scheiben geschnittenen Pellkartoffeln den Boden und den Rand belegen.

Darauf je 125 g Forellenfilet legen.

Paprikastreifen 1 x kurz aufkochen, mit Kräutersalz + Pfeffer würzen, mit Hüttenkäse (gekörnter Frischkäse) und 2 Eier und 3 Ei Mais gem vermischen, auf die Forellenfilet geben, glattstreichen, mit dem geraspelten Bergkäse bedecken, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30-40 min backen, bis der Käse verlaufen ist.

Eigenes Rezept, Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60

Kartoffel Thunfisch Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei

Zutaten für 2 Portionen



600 g ca Pellkartoffeln

1 Dose Thunfisch, eigener Saft

250 ml Milch 1,5 %

200 g Limburger Käse 9 %

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

6 Pfefferkörner gemörsert,

Fett für die Formen

Bergkäse geraspelt, Menge nach Bedarf

1 TI ca, Kurkuma

Zubereitung

Zwei Auflaufformen, ein Liter, mit Fett ausfetten.

Kartoffeln pellen in Scheiben schneiden, eine Lage einschichten, Thunfisch abseihen, auf die Kartoffeln verteilen, in einen Topf die Milch, Pfeffer, Brühe und gewürfelten Limburger geben und solange rühren, bis sich der Käse aufgelöst hat, verteilen, drüber gießen,

die nächste Lage Kartoffelscheiben, drauf, mit geriebenen Bergkäse gut abdecken, und mit Kurkuma drüber streuen.

In den kalten Backofen bei ca 160-170°C Umluft ca 30 min backen.

Hinweis:

Für 2 Auflaufformen ist ein Glas Milch 250 ml, ergibt eine Menge Soße, wir lieben es so...
sollte jemand alles in eine Auflaufform schichten, eventuell die Soße/Milch reduzieren.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 8. Mai 2008 Hans60

Mais Fisch Auflauf Kr. Kut M F



1 l Milch

2 Ei Butter

200 g Mais gem +

1 rote trockene Chilischote mit mahlen

0,25 TI Kurkuma

500 g TK Mais + Paprika

100 ml Wasser ca

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

400 g TK Seelachsfilet

2 cl Tamari (Sojasoße)

2 cl Balsamico Bianka

ungehärtete Margarine / Butter zum ausfetten der drei, ein Liter feuerfeste Schüsseln

150 g Bergkäse / mittelalten Gauda geraspelt

Paprikagranulat

In die kalte Milch rührend den gem Mais + Chilischote, Butter aufkochen, Kurkuma begeben, wenn es kocht, Hitze ausstellen, noch ca 5 min weiter rühren, Deckel drauf, ausquellen lassen.

Das TK Gemüse in dem kochendem Wasser mit der 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe geben, ca 5-10 min dünsten lassen (auftauen), Brühe abseihen + darin den in Stücke gebrochenen Fisch legen, + auf der mittlerweile ausgeschalteten Hitze ein wenig auftauen.

Den gekochten Mais in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, den abgeseihten Fisch drauflegen, das Gemüse verteilen, wer will, noch ein wenig abgeseihete Brühe drüber geben, + mit dem geraspelten Käse bedecken. Paprikagranulat etwas drüber streuen.

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 19. Oktober 2006, Hans60

Mais Pizza II 1 Ei M F

Glutenfrei

1 Backblech





Boden:

250 g Mais gem
0,5 Tüte Backpulver
1 TI Salz
1 Prise Zucker

1 Ei

200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Backpapier f Blech

Belag:

Tomatenmark o Ketchup

200 g TK Paprikastreifen
200 g TK Suppengemüse
2 Dosen geschälte Tomaten a 425 g +
1 Dose voll Wasser
2 TI Oregano
2 TI Basilikum
8 Pfefferkörner gemörsert

Salz

200 g Feta (Schaf oder Ziege)

150 g Thunfisch im eigenen Saft

50 g gehobelte Mandeln, ca

Bergkäse nach Bedarf geraspelt

Paprikagranulat

Boden:

Vorheizen auf ca 160°C

Mais mit Backpulver, Salz und Zucker vermischen, Ei und Wasser dazu, und gut verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech dünn auftragen, Teigschaber, im vorgeheizten Backofen ca 5-8 min backen,

Belag:

TK Gemüse mit 2 Dosen geschälte Tomaten, die Mann/ Frau noch teilt, sowie eine Dose voll Wasser dazu gibt, sowie Oregano u. Basilikum u. gemörsterten Pfeffer weich oder bissfest kochen lässt.

Wenn soweit, runter von der Hitze, den gewürfelten Feta, den abgeseihten Thunfisch dazu gibt, mit Salz abschmecken.

Tomatenmark o Ketchup auf den vorgebackenen Boden streichen, darauf das Gemüse verteilen,

auf ein fünftel bis ein viertel des Bleches die Mandeln verteilen, (kommt kein Käse drauf) sollten welche übrig bleiben, auf den Rest geben, den Rest des Bleches jetzt den geraspelten Bergkäse verteilen, Menge nach Bedarf,

über all die jetzt noch Paprikagranulat ein wenig verstreuen, Vorsicht sehr scharf.

In den noch heißen Backofen, jetzt bei ca 160°C Umluft ca 30-40 min backen, je nach dem wie heiß noch das Gemüse war.

Eigenes Rezept, Hans60, Donnerstag, 24. April 2008

Fleisch

Hackfleisch Muffeins 1 Ei M F

Glutenfrei

Für 12 Stück





1 Zwiebel
1 junge Knoblauchgrün (1 Knoblauchzehe)
50 g TK Paprikastreifen (1 grüne Paprikaschote)
2 Tomaten geschält

500 g Rinderhack

50 g Mais geschrotet (Semmelbrösel)
Salz
6 Pfefferkörner geschrotet (Pfeffer)
0,25 TI Kreuzkümmel geschrotet (gem. Kreuzkümmel)

1 Ei

130 g Bergkäse (125 g Mozzarella)

Fett fürs Blech (Mulden)

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Muffeinblech fetten. Zwiebel schälen und fein hacken, Knoblauchgrün in feine Ringe schneiden, Paprikaschotenstreifen klein würfeln, halbieren, putzen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und ohne Stielansätze in feine Würfel schneiden.
2. Rinderhack, Mais geschrotet , Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Ei, junge Knoblauchgrün gründlich vermischen. Die übrigen vorbereiteten

Zutaten ebenfalls untermischen. Den Bergkäse in 12 Streifen o Würfel schneiden.

3. Die Hackmasse in die Muffeinmulden verteilen, in jeden Muffein 1 –2 Stück Käse drücken. Die Muffeins im Backofen (Mitte; Gas Stufe 2-3; Umluft 160°C) 25-30 Minuten backen.

Die in (Klammern) sind Zutaten für Allesesser

Zusammen gestellt Freitag, 28. November 2008

www.hans-joachim60.de