

Limburger Glutenfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

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..... | 18 |
| Fisch..... | 28 |
| Fleisch..... | 35 |

Inhaltsverzeichnis nicht aktiv

| | |
|---|---|
| Limburger Glutenfrei..... | 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..... | 4 |
| Gemüseauflauf Nagajbaksij M F..... | 6 |
| Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen M F..... | 7 |

| | |
|---|-----------|
| Paprikaschoten gefüllt M F..... | 9 |
| 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..... | 16 |
| Spritzgebäck VI Limburger M F..... | 17 |
| Diverses..... | 18 |
| Eine fiese schnelle Suppe M F..... | 18 |
| Kartoffel Pizza Asgabad 6 Ei M F..... | 19 |
| Kartoffel-Apfel-Pfanne M F..... | 21 |
| Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei M F..... | 22 |
| Kartoffelpuffer o Reibekuchen 2 Ei M F..... | 23 |
| Milch (Mais) Suppe M F..... | 25 |
| Pfannkuchen Bajiram Ali 2 Ei M F..... | 26 |
| Fisch..... | 28 |
| Frutti di Mare Auflauf M F..... | 28 |
| Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F..... | 29 |
| Kabeljaufilet im Chinakohlmantel..... | 30 |
| Kartoffel Thunfisch Auflauf M F..... | 31 |
| Limburger Käse Auflauf M F..... | 32 |
| Seelachs mit Banane & Limburger 1 Ei M F..... | 33 |
| Fleisch..... | 35 |
| (Limburger) Hackbraten mit Quark II M F..... | 35 |
| Klopse 2 Ei M F..... | 36 |
| Limburger Frikadelle mit Ingwerreis M F..... | 39 |
| Polenta Ciganak See M F..... | 40 |

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 + Un-
terhitze 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 El gehobelte Mandeln, angeröstet

250 ml Sahne / Milch

1 El 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 gemörserter 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 Nagajbaksij](#) M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept

2 Portionen



2 El Sonnenblumenkerne
1 El Senfkörner
0,5 Tl 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 EI Sonnenblumenkerne, 1 EI 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 El 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 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 TL 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 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 Jenschüsseln verteilen. Vier 0,5 l Jenschüsseln oder besser noch 0,75 l.

Die Soße drübergießen, (bei dieser Zusammensetzung wird es ein wenig wie Souffle) + mit grob geraspelttem 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 dazu-geben. 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 kohlenensäurehaltiges 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 einem 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-Äpfel-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 TL 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 Sesamseed 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 El 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 El 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

Fisch

Frutti di Mare Auflauf M F

Glutenfrei / Eifrei



4 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 Tassen Buchweizen
500 g Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 cl Balsamico Bianca
2 cl Tamari (Sojasoße)

450 g TK Frutti di Mare

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln
Rapsöl
500 g Ziegenkäse grob geraspelt

600 g Limburger oder Mittelalt Gauda

Ca 200 ml gekörnte Gemüsebrühe
Kurkuma / geraspelten Paprika

Wasser mit Kurkuma + gek. Gemüsebrühe zum kochen bringen, Buchweizen rein, nach dem erneuten aufkochen Hitze klein stellen, ca 20 min, wenn der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ausquellen lassen, wird schön trocken + körnig.

Möhren fein raspeln.

Lauchzwiebeln in kleine Ringe.

Möhren + Zwiebeln in eine große Schüssel geben, Balsamico , Tamari sowie den Fisch miteinander vermischen, durch ziehen lassen, bis der Buchweizen fertig.

Ca 200 ml Brühe aus gekörnter Gemüsebrühe herstellen

Buchweizen in die mit Rapsöl eingestrichenen 0,75 l feuerfeste Schüsseln verteilen. Gemüse- Fisch- Mischung drauf geben.

Gemüsebrühe soll ca 1 cm hoch in den Schüsseln stehen.

Mit geraspelten Ziegenkäse, zerläuft meist nicht.

Geraspelten Paprika oder Kurkuma auf den Käse streuseln.
Außer bei mit Limburger, empfiehlt es sich mit Deckel zu backen.
In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 40 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180/190°C.

Es sättigt ganz schön. Dazu gab es trockenen Rotwein.

Eigenes Rezept, Sonntag, 25. Juni 2006
Donnerstag, 12. Oktober 2006

Kabeljaufilet im Chinakohlmantel F

als Auflauf

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei ohne den Zusatz



3 Tassen kochendes Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 TI Kurkuma
1,5 Tassen Buchweizenkörner

800 g Kabeljau

Salz
Pfeffer

8-12 Chinakohlblätter
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

ca 60 g Möhren +
ca 100 g Zucchini ohne Kerne +
ca 80 g Sellerie
1 TI Gewürzsalz

ca 400 ml Gemüsebrühe (0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe)

Rapsöl

4 feuerfeste 1 l Schüsseln

Die abgespülten Buchweizenkörner in das kochende mit 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe + 1 Tl Kurkuma Wasser geben. Nach wieder aufkochen, die Hitze klein stellen, Deckel drauf ca 20 min, (außer den Buchweizen aus der Ukraine, der geht schneller), wenn der Wasserspiegel innerhalb des Getreide ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist er trocken + körnig.

Möhren, Sellerie + Zucchini klein raspeln + mit 1 Tl Gewürzsalz würzen oder mehr, Geschmacksache.

Die Chinakohlblätter, mit 0,5 El gekörnte Gemüsebrühe, ca 1 min blanchieren, in eine Seihe abtropfen lassen.

Buchweizenkörner auf vier 1 l feuerfeste eingefettete Schüsseln verteilen. 4 x 2 Chinakohlblätter (je nach Größe) nebeneinander, etwas überlappend legen, drauf den gewürzten Fisch, darauf das gewürzte Gemüse, + dann zusammen rollen, das Ende der Rolle, aufs Gesicht, auf den Buchweizen geben.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, das es ca 1-1,5 cm hoch in der Schüssel steht, Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C ca 30-50 min backen.

PS.

Da ich noch einige blanchierte Chinakohlblätter übrig hatte, wurden dies mit je 2 Scheiben Limburger belegt + eingerollt, + neben der Fischrolle gelegt.

[Hier nun das Original Rezept](#)

[Kabeljaufilet im Chinakohlmantel](#)

4 Personen

600 g Kabeljau

8 Blätter Chinakohl (80 g)

40 g Karotten

40 g Zucchini

8 g Margarine

80 - 120 g Fischsud

40 g Sellerie

Gewürze:

Dill
Pfeffer
Salz

Waschen Sie das Fischfilet, und tupfen Sie es mit einem Küchentuch trocken. Beträufeln Sie es nun mit Zitronensaft, und würzen Sie es nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Dill. Danach werden der Chinakohl geputzt und die Blätter 1 Minute in kochendem Salzwasser vorgegart. Die Karotten und den Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden, anschließend ebenfalls garen. Schlagen Sie das Fischfilet und das Gemüse in die Chinakohlblätter ein, und geben Sie das Ganze in eine gefettete flache Auflaufform. Etwas Fischsud, alternativ Gemüsebrühe zugießen. Zum Schluss den Fisch in einer geschlossenen Form im Backofen bei ca. 175 °C etwa 15 Minuten garen.

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 gie-
ßen,
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

Limburger Käse Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Pfund Paprikaschoten

3 Pfund Quark 0,5 %

0,25 TI Paprikagranulat

0,5 Pfund Naturreis gem

12 Pfefferkörner gemörsert
3 cl Tamari (Sojasoße)
2 TI Gewürzsalz

1 Pfund Limburger 40 %

0,75 Pfund geräucherte Forellenfilet, ODER

anderen geräucherten Fisch

1 frische Ananas (mittelgroß)
5 TI Preiselbeerenkompott (Glas)

1 feuerfeste Schüssel
Butter zum einfetten der Form

(26 cm Rundform +
Backpapier dafür)

Zubereitung

Paprikaschoten Kleinwiegen
Limburger würfeln.

Geräucherten Fisch in Mundgerechte Stücke schneiden.

Ananas schälen, (Ananasschäler)

Von Paprikaschoten bis Gewürzsalz alle Zutaten gut vermengen,
Limburger + danach vorsichtig den Fisch unterheben.

In eine ausgebutterte feuerfeste Schüssel gießen,

(In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, habe keine
solch große feuerfeste Schüssel), glattstreichen.

In die Mitte eine ganze Scheibe Ananas, da herum dann die restlichen hal-
bierten Scheiben legen, + ein wenig in den Teig drücken.

Preiselbeeren in einem Rechteck um + in die Mitte der Ananas verteilen.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 65-75 min backen.

Zubereitung ca 60 min

Samstag, 11. November 2006, eigenes Rezept

Seelachs mit Banane & Limburger 1 Ei M F

Glutenfrei
2 Portionen



4 Scheiben Seelachs ca a 100 g

0,5 Zitrone Saft davon

1 kleine Banane

200 g Limburger

Zahnstocher

1 Ei

Buchweizenmehl als Panade gemischt mit Salz & Pfeffer

Zitronensaft auf den Seelachsscheiben spritzen.

Banane längst durchschneiden , auf zwei Seelachsscheiben, darauf noch den Limburger diesen auch längst in Scheiben schneiden, und da wiederum die beiden restlichen Fische Scheiben legen, mit zwei Zahnstocher, ein mal links + ein mal rechts am Ende schräg rein- + durchstecken.

Das Ei mit einer Gabel auf einem tiefen Teller verquirlen.

Beide, gefüllten Fisch im Ei wenden, dann in das mit Salz + Pfeffer vermischte Buchweizenmehl wenden.

Im heißen Fett auf Mittelstufe von beiden Seiten braten, (bei mir waren es 5 min + 3 min von der anderen Seite).

Das zerquirlte Ei wurde kurz vor Ende der Bratzeit mit in die Pfanne gegeben.

Eigenes Rezept, Montag, 7. Mai 2007 Hans60

Fleisch

(Limburger) Hackbraten mit Quark II M F
Glutenfrei + Eifrei



2 Frühlingszwiebeln , oder 1 Zwiebel feingehackt
650 g Rinderhack oder Halb und Halb

250 g Quark

400 g Limburger 40 %

5 EI (70 g) Tomatenmark a d Tube

0,5 TI Paprika gem ODER 1 TI Edelsüß

Kräutersalz evtl Salz

2 eingelegte Chilischoten, klein geschnitten

4 Pfefferkörner gemörsert

(2 Eier wer mag)

1 EI Mais grob gem oder Semmelmehl

Fett zum ausfetten einer feuerfesten Form

2- 3 Scheiben Speck

500 ml guten trockenen Spätburgunder, oder guten trockenen
Rotwein

3 EI Tomatenmark

3 TI gerebelten Basilikum oder frischen. Möglichst 2-3 h vorher einwei-
chen.

feingehackte Zwiebeln, Hack, Quark in kleine Würfel geschnittenen Limburger, 2 Ei Tomatenmark , Kräutersalz und gemöserten Pfeffer vermengen.

Mais gem auf die Arbeitsplatte streuen, den Fleischteig darauf geben, zu einem länglichen Stück formen, und in eine längliche ausgefettete feuerfeste Form ohne Deckel, und mit den Scheiben Speck gelegen.

Die Form ohne Deckel in den kalten Backofen stellen bei ca 200 - 210°C Umluft ca 60 min, Nachwärme 5 min,

den vermischten Rotwein mit Tomatenmark und Basilikum etwa 20 min vor Ende der Bratzeit um den Braten gießen.

Den garen Hackbraten in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen.

Die Soße durch ein Sieb streichen, evtl nochmals mit den Gewürzen abschmecken, evtl etwas einkochen lassen, wer will kann noch die Soße mit in Rotwein eingeweichtes Kartoffelmehl, eindicken, zu dem Fleisch servieren.

Dazu passt.

Gemischtes Gemüse, Quetschkartoffeln, oder Klöße

Samstag, 9. Juni 2007, Hans60

Klopse 2 Ei M F

und Veränderung

Glutenfrei

17 Stück





Klopse:

500 g Hackfleisch gemischt

einige gesalzene Sardellen ODER

1 gewässerter, entgräteter Hering,

handvoll Lauch, geschnittener,

Salz

8 Pfefferkörner gemörsert

100 g Ziegenkäserolle klein gewürfelt

2 Ei

0,5 TI Rosenpaprika

3 EI Mais fein geschrotet

1 Prise Majoran

1 EI Stärkemehl

1 EI Jogurt ODER saure Sahne

Soße:

2 EI Buchweizen gem

750 ml heißes Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

7 Pimentkörner gemörsert

1 Prise Zucker

1 TI Mostrich

1 Lorbeerblatt

Weißwein

Klopse:

Die Zutaten für die Klopse zusammen gründlich verkneten.

Die Fleischmasse kühl stellen und etwas anziehen lassen.

Soße:

Buchweizen gem in einem heißen Topf , andarren, nicht bräunen, abkühlen.

Mit Weißwein klumpenfrei verrühren,
mit 1 Tl gekörnter Brühe in heißem Wasser dazu geben, sowie Gewürze,
aufkochen lassen,

mit nassen Händen, mittel große Klöße aus der Fleischmasse formen, in die Soße geben, sollten sie nicht wenigsten 2-3 cm bedeckt sein, bitte mit guten trocknen Weißwein auffüllen, und zugedeckt 30 min leise ziehen lassen.

Soße mit Weißwein abschmecken.

Die übrig gebliebene Soße kann gut als Vorsuppe, demnächst verwendet werden.

Dazu Salzkartoffeln und Gewürzgurken.

Eigenes Rezept, Sonntag, 27. April 2008

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Veränderung F

Samstag, 17. Mai 2008





Hallo Zusammen

Rinderhack statt gemischt,
200 g Limburger 9 % statt, Ziegenkäserolle
Guten trocknen Rotwein, statt Weißwein,
Kefir statt saure Sahne
3 TI Zucker

bedingt durch den Rotwein, sieht man diese Dinger nicht so gut, im Topf,
aber der Geschmack...

grüße Euch

Hans

Limburger Frikadelle mit Ingwerreis M F
Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Naturreis
2 Tassen Wasser
30 g Ingwer kleingewiegt

200 g Rinderhack

20 g Ingwer kleingewiegt

150 g Quark 0,5 %

10 grüne Oliven mit Paprika, halbiert

6 Pfefferkörner gemörsert

100 g Limburger 40 %, gewürfelt

50 g Mais gem

Butter zum ausbraten.

Soße:

200 ml trocknen Weißwein

50 g Tomatenmark

1 Prise Salz + Zucker

Reis + Ingwer im Wasser ca 35 min kochen + 10 min quellen lassen.

Von Rinderhack bis Mais gem alle Zutaten zusammen vermengen,
in der heißen Butter vier handtellergröße Frikadellen braten.

Für die einfache Soße , guten trockenen Weißwein mit Tomatenmark ca 5
min kochen lassen.

Eigenes Rezept Freitag, 29. Dezember 2006 Hans60

Polenta Ciganak See M F



125 g Schinkenspeck gewürfelt

1/2 Bund Frühlingszwiebeln,

200 g Limburger / 125 g Mozzarella,

1 l Milch / Wasser

250 g Mais gem
0.5 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 El Butter, evtl

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Mit den Schinkenspeck Frühlingszwiebeln in einer Pfanne ohne Fett anbraten lassen.

Gem. Mais in die kalte Milch einrühren, gekörnte Gemüsebrühe, Limburger oder Mozzarella in kleine Würfel schneiden + dazu geben, Rührend wenigstens 2 min kochen + auf der ausgeschalteten Hitze ca 10 min quellen

Die Zwiebel-Speckmasse unterheben.

Die Masse in drei 0,75 oder 1 l ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben.

Wer will kann überall noch 1 Kl Butter draufgeben, Deckel drauf.

+ im kalten Backofen bei ca 160°C ca 30-40 min backen.

Dienstag, 29. August 2006, eigenes Rezept Hans60

Zusammen gestellt, Montag, 1. Dezember 2008

Hans

www.Hans-joachim60.de