

## Schafskäse Glutenfrei

### Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.  
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

### Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

### Index nicht aktiv

Diverses.....	2
Fisch.....	27
Fleisch.....	32

### Inhaltsverzeichnis nicht aktiv

Schafskäse Glutenfrei.....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis nicht aktiv.....	1
Diverses.....	2
Auflauf mit Champignons 2 Ei M F.....	2
Auflauf mit Quark II 2 Ei M F.....	3
Bohnenpfanne mit Schafskäse II M F.....	5
Chinakohl Bulung`ur Jomboy M F.....	6
Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F.....	8
Gemüse Gratin Symkent.....	9
Gemüseauflauf Sadovje F.....	11
Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F.....	12
Gemüsepfannkuchen o Auflauf M F.....	13
Kartoffel Rösti Qeshah II 3 Ei F.....	14
Käsekuchen Auflauf, pikant 1 Ei M F.....	15

Mais Buchweizen Bratlinge mit Erdnusssoße + Sahnewirsing 2 Ei F .....	16
Erdnuss Soße .....	17
Sahne Wirsing M.....	18
Maisbratlinge 2 Ei F.....	19
Paprika Hirse Auflauf F .....	20
Schafs- oder Ziegenkäse - Reis Auflauf 3 Ei M F .....	21
Tomatenquiche Bol.Cernigovka 2 Ei M F.....	23
Tomatensalat F .....	24
Yekdär Rosenkohl .....	25
Zucchini Hormud F .....	26
Fisch.....	27
Mangoauflauf Aksatau M F .....	27
Pizza 1 Ei M F .....	29
Seelachsaufauf Georgijevka F .....	30
Fleisch.....	32
Mais Pizza M F.....	32
Pizza 1 Ei M F .....	34

## Diverses

Auflauf mit Champignons 2 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

50 g Kokosraspel, angeröstet, fein gehackt

50 g Sonnenblumenkerne, angeröstet, fein gehackt

100 g Champignons, entstielt + in Scheiben geschnitten

1 TL Margarine / Butter

1 Tomate(n), klein gewürfelt

30 g Oliven, kernlose, klein gewiegt

60 g Sojabohnen, gemahlen

100 g Mais, gemahlen

150 g Schafskäse, klein gewürfelt

200 g Käse (Gouda), grob geraspelt

2 große Ei(er)

250 g Quark

10 EL Kefir oder Jogurt

Gewürzmischung aus:

1 TL Senfkörner, gemahlen

½ TL Koriander, gemahlen

1 TL Kurkuma

½ TL Chilipulver

5 Pfeffer, gemahlen

1 TL Kräutersalz, alles zusammen in einer trockenen Pfanne anrösten

1 Prise Rohrzucker

1 TL Meersalz

Margarine / Butter zum Einfetten

2 Prisen Paprika - Granulat

Für 2 sehr gute Esser.

Quark + Eier schaumig rühren, alle Zutaten bis auf 10 Oliven + ca. 150 g Gouda + Paprikagranulat, vermischen.

Dann in 2 eingefettete 0,75 l Jena-Glasschüsseln verteilen, 2 x 5 ganze Oliven drauf stecken + mit ca. 150 g geraspelttem Gouda bedecken + 2 Prisen Paprikagranulat darauf. 160 ° C Umluft ohne vorheizen, ca. 60 min backen, ca. 10 min in den Schüsseln lassen zum Verfestigen.

Ränder mit einem Messer lösen + auf Teller stürzen + heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

21.02.05 Hans60

Mittwoch, 17. Mai 2006

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 + Buchweizen + Senfkörner + 4 Pfefferkörner zusammen mahlen, zusammen mit den gehackten Sonnenblumenkernen + Bio Sesam (nennt sich so, weil mit Schale) zum Quark/Ei geben, ca 0,5 l Milch dazu geben, so dass ca. 1 l entsteht, gut vermischen + das Ganze über das Gemüse geben.

Darauf noch ca. 100 g Gauda grob geraspelt.

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

24.02.05 Hans60

Hallo Zusammen

## 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

## Bohnenpfanne mit Schafskäse II M F

Glutenfrei + Eifrei



4 Portionen

1 Tasse weiße Bohnen  
0,5 Tasse rote oder Kidneybohnen  
2 Lorbeerblätter  
4 Pimentkörner  
4 grüne Pfefferkörner

Suppengrün evtl bestehend aus

1 Möhre ,  
0,25 Knollensellerie,  
1 Petersilienwurzel  
ca 200 g Lauch mit grün

150 g ( TK ) Lauch  
250 g Tomaten,  
3 EL Olivenöl,  
1 TI getr. Thymian,  
2 EI Tomatenmark,  
Kräutersalz  
6 Pfefferkörner gemörsert  
Bohnenkochbrühe ca 250 ml

200 g s. Sahne,

200 g Schafskäse klein gewürfelt,

Bohnen waschen + mit reichlich Wasser + Lorbeerblätter, Piment-+ Pfefferkörner über Nacht einweichen.

Suppengrün kleinschneiden + zusammen mit den Bohnen im Einweichwasser weich kochen, ca 90 min +.

Lauch in Ringe und Tomaten würfeln. Öl erhitzen, Lauch darin andünsten. Tomatenwürfel und Thymian zufügen. Etwa 5 Minuten schmoren. Tomatenmark unterrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Bohnenkochbrühe und Sahne zugießen. Weiße und Kidney Bohnen zufügen und aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 4- 5 Minuten köcheln lassen. Bohnenpfanne nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

200 g Schafskäse klein gewürfelt, jetzt entweder dazu geben, + vermischen, oder

vor dem servieren den Schafskäse Portionsweise auf das Bohnengemüse geben, dazu entweder Pellkartoffeln oder Brot reichen.

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Mittwoch, 3. Januar 2007 Hans60

Chinakohl Bulung`ur Jomboy M F

4 Portionen

glutenfrei + Eifrei





Ca 800 g Pellkartoffeln  
0,5 TI Kümmel ganz

Milch

Butter

Salz

Muskatnuss

Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

70 g klein gewiegte Ingwer

1 Chinakohl

4 Pfefferkörner gemörsert

2 Orangen filetiert

1 TI Gewürzsalz

200 g Schaf- o Ziege- o. Kuh Feta

3 El Sonnenblumenkerne geröstet

4 cl grauer Burgunder

Rapsöl

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Kartoffeln in Schale + 0,5 TI Kümmel, gar kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen, mit Salz, reichlich Butter, Muskatnuss frisch gerieben, + Milch stampfen.

Chinakohl klein schneiden, in 1 Topf, den Boden gut mit Wasser bedecken, gekörnte Brühe dazu, ein wenig auflösen lassen, den Kohl + Ingwer rein, dünsten, bis sich der Kohl fast halbiert hat.

Abseihen, Flüssigkeit aufheben,

Kohl mit gewürfelten Feta, gemörserten Pfeffer, Sonnenblumenkerne, + klein geschnittene Apfelsine, Gewürzsalz + Wein vermischen.

In vier mit Rapsöl ein/ausgepinselten 0,75 l feuerfeste Schüsseln, den Kartoffelbrei + darauf dann das Gemüse geben, die abgeseigte Brühe darüber gießen, Deckel drauf.

In auf 180°C vorgewärmten Backofen geben + ca 25-30 min backen.

13.4.06 Hans60

## Veränderung

Apfel statt Apfelsine,  
Gemüsebrühe mit 2 El Balsamico de Modena.  
Ungehärtete Margarine statt Öl.

Mittwoch, 7. November 2007 Hans60

## Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F

Glutenfrei



1- 1,5 Pfannkuchen Rezept  
z.B. I oder II, oder andere

## Füllung:

150 g TK Mais Paprikagemisch  
2 El ungehärtete Margarine / Butter  
150 g Schafs- oder Ziegenkäsefeta  
ungehärtete Margarine / Butter für die Formen

## Soße:

500 g rote Paprikaschoten mit einigen Kernen  
2 El ungehärtete Margarine / Butter  
1 Knoblauchzehe  
250 ml guten Wein  
1 Schuss Balsamico Bianca  
1 TI Gewürzsalz

## Zubereitung:

TK Mais Paprikagemisch in 2 El Butter dünsten/auftauen + Schafs- oder Ziegenkäsefeta mit einer Gabel zerdrücken + Zusammen mischen.

Drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine / Butter ausfetten.

Ca 1 El davon auf einen Pfannkuchen, am Anfang legen, zusammen rollen, das letzte Ende nach unten aufs Gesicht legen, es passen drei bis vier in jede Form.

### Soße Zubereitung:

Paprikaschoten in Stücke schneiden, einige Kerne drin lassen, mit 2 El Butter andünsten, mit Wein ablöschen, Gewürzsalz + 1 Schuss Balsamico Bianca dazu geben, + ca 20 min dünsten lassen. Mit einem elektrischen Pürrierstab zerkleinern + mit Salz + Essig abschmecken, evtl noch Wein zugeben, falls die Soßenmenge nicht reicht, sieht Mann / Frau.

Die Soße über die gerollten Pfannkuchen gießen.

Deckel drauf + ab in den kalten Backofen, ganz unten die Fettpfanne rein, falls es aus/überläuft, lässt sich besser reinigen, bei 160°C Umluft ca 35-50 min backen, je nachdem ob die Pfannkuchen noch warm waren/sind.

Veränderung: bevor oder nach Zugabe der Soße noch 1-2 Scheiben Schafs- oder Ziegenkäse drauf legen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. September 2006 Max&Bella

### Gemüse Gratin Symkent





Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei  
4 Portionen

1200 g Pellkartoffeln ( vorwiegend festkochend )  
Muskatnuss frisch gerieben, n Geschmack  
1 TI Salz  
1 TI Gewürzsalz  
500 g Filetbohnen  
1 El getrocknetes Bohnenkraut  
150 g Ziegen- o Schafsfeta  
500 g Möhren  
1 El Butter o mehr  
ca 300 g Ziegenkäse grob geraspelt  
1 El Tamari  
1 El Balsamico Bianco  
Paprikagranulat

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln  
Rapsöl dafür

Pellkartoffeln durch die Presse, oder quetschen, ( können auch vom Vor-  
teig sein) reichlich frisch geriebenen Muskatnuss + mit Salz + Gewürzsalz  
abschmecken.

Die vier feuerfesten Schüsseln mit Rapsöl einstreichen, die Kartoffelmasse  
den Boden + den Rand bedecken lassen.

Filetbohnen ganz lassen, reinigen, + mit Bohnenkraut bissfest kochen, ab-  
gießen, Brühe aufheben.

Bohnen auf die Kartoffeln geben.

Feta würfeln, darüber geben,

Möhren in dünne Scheiben geschnitten + mit ca 100 ml Wasser + Butter  
bissfest bis weich dünsten, falls noch Saft im Topf, abgießen ( trinken).

Je 1 El Tamari + Balsamico in jede Schüssel sprühen.

Den Ziegenkäse grob raspeln + reichlich über die Schüsseln verteilen,  
sollte man, nur eine Auflaufform nehmen, dann eben weniger Käse.

Darüber noch Paprikagranulat geben.

In den kalten Backofen bei ca 160° Umluft ca 35 min backen,  
( Käse zerläuft nicht )

eigenes Rezept. Freitag, 5. Mai 2006

## Gemüseauflauf Sadovje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



250 g TK Mais

150 g TK Paprikastreifen

1 Tasse gekochter Naturreis

0,25 TI Paprikagranulat

500 g Tomaten ( 4 )

Pfeffer

1 Blumenkohl

Salz + Zucker

200 g Schafsfeta

200 ml Wasser

150 g Ziegenkäse oder Schaf geraspelt

ungehärtete Margarine

2 feuerfeste Schüsseln mit Margarine ausfetten,

TK Gemüse mit ein wenig Wasser, auftauen, kurz kochen mit dem gekochten Reis + Paprikagranulat vermischen, in die Schüsseln verteilen,

Tomaten in Scheiben schneiden, drauf legen,

Blumenkohl in große Rosen teilen, in mit Salz + Zucker angereicherten kochenden Wasser, weich bis bissfest kochen, abgetropft auf die Tomatenscheiben legen,

Schafskäse in ca 200 ml Wasser pürieren, und in beide Schüsseln verteilen, geraspelten Käse über den Blumenkohl geben, Deckel schließen, sonst wird der Käse trocken + hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. August 2007 Hans60

### 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 machen + 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.

## Gemüsepfannkuchen o Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei



1,5 Pfund Kartoffeln  
0,5 Pfund Möhren  
1 Pfund Buschbohnen  
1 Pfund Tomaten

1 Pfund Quark 0,5 %

0,5 Pfund Schafskäse  
0,25 Muskatnuss gerieben oder mehr  
10 Pfefferkörner gemörsert  
1,5 TI Kräutersalz  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
100 g Mais gem.  
Fett für die Pfannen 2 a 20 + 1 a 24 cm Ø

Kartoffeln fein raspeln, lassen, ( elektrische Küchenmaschine ), + evt das Wasser/ Saft in einem Leinentuch ausdrücken, Wasser weg, Stärke wieder zu tun.

Möhren fein raspeln, lassen

Buschbohnen + Schafskäse große Reibe nehmen,

Tomaten in Stücke schneiden.

Alle Zutaten zusammen vermischen + in eingefettete vier 1 Liter feuerfeste Schüsseln Deckel schließen + in den kalten Backofen bei 170 - 180°C Umluft gut 50- 70 min backen, oder Pfannen füllen + Deckel schließen, die Herdplatten kalt auf Mittelstufe ca 50-60 min, umdrehen, + noch weitere 20 min backen.

Eigenes Rezept Freitag, 5. Januar 2007 Hans60

### Kartoffel Rösti Queshah II 3 Ei 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 Feta-Käse, Schafs- o Ziegen, gewürfelt

150 g Käse, 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 gleichen 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

Käsekuchen Auflauf, pikant 1 Ei M F  
glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

5 EL Sonnenblumenkerne, angeröstet + fein gehackt

1 EL Sesam, ungeschält, angeröstet + fein gehackt

250 ml Milch

150 g Quark

5 EL Mais, gemahlen

3 Körner Pfeffer, gemahlen

1 TL Kräutersalz, bis 2 TL

10 Oliven, o Kern (Lake)

150 g Käse, Gouda, grob geraspelt

250 g Gemüse, TK, z.B. Erbsen+ Mais + Bohnen+ Möhren

75 g Schafskäse + Ziegen Feta, klein gewürfelt

100 g Naturreis, gekochten

1 großes Ei(er)

Fett, für die Form

### Zubereitung

Alle Zutaten zusammen vermischen + in eine eingefettete Jena-Glaskassette geben.

Ca 60 min bei 160 C Umluft, ohne vorheizen, backen, oder "normal" mit vorheizen ca. 20 - 40° C mehr, ca. 40 -50 min.

Dazu Salat der Saison.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

10.03.05 Hans60

### Veränderung

Anstelle Ziegenfeta, Ziegenfrischkäse (Rolle )

Gauda geteilt, die Hälfte in den Teig, die andere Hälfte zum abdecken.

In zwei ausgefettete 1 Liter feuerfeste Formen.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft 60 min gebacken.

Mittwoch, 27. Juni 2007 Hans60

### Mais Buchweizen Bratlinge mit Erdnusssoße + Sahnewirsing 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 gem

120 g Schafskäse

1 Prise Zucker  
Salz, Pfeffer

2 Ei

2-4 EL Olivenöl

Schmand oder Jogurt

Preiselbeerenkompott

Panade, wenn gewünscht

Buchweizen gem

1- 2 Eier

Salz + Pfeffer gemörsert

Wenn nicht ,

Nur Buchweizen gem

## 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 gem Mais sowie Knoblauchgrün, Majoran, Käse, Zucker + Pfeffer gut vermischen, die fertige Buchweizen dazu + vermischen, die Eier unter kneten, mit Salz abschmecken.

In Handtellergroße 1,5 cm hohe Bratlinge formen.

In zerklopfen 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,  
gem 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 umrüh-  
ren.

Mit Salz, Pfeffer + geriebenen Muskatnuss anschmecken,  
wer will, das ganze leicht pürieren, Sahne zugeben, fertig.

2 Bratlinge pro Portion mit Soße + Wirsingkohl servieren,  
auf Bratlinge je einen Klacks Preiselbeeren sowie einen Klacks auf dem  
Wirsing. Guten Appetit

Samstag, 18. November 2006 eigenes Rezept, hans60

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Maisbratlinge 2 Ei F  
Glutenfrei + Kuhmilchfrei



300 g TK Mais  
100 g TK Paprikastreifen  
etwas Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

200 g Mais gem  
50 g Naturreis gem  
5 Pfefferkörner mit gem

2 Ei

100 ml ca Wasser  
1 Prise Vollrohrzucker  
1 TI Kräutersalz

0,5 TI Paprikagranulat  
200 g Schafsfeta  
50 ml Wasser ca  
Öl zum braten

### Zubereitung

200 g Mais, 50 g Naturreis ,5 Pfefferkörner zusammen mahlen ,  
Zucker + Salz + Paprikagranulat dazu, vermischen,  
Eier + ca 100 ml Wasser dazu und verrühren,  
Feta mit etwas Wasser zusammen pürieren, daruntermischen,  
TK Gemüse mit ein wenig Wasser + gekörnte Gemüsebrühe aufkochen  
bzw auftauen lassen, unter die Teigmischung geben, gut verrühren.  
Fett sehr heiß werden lassen, Hitze auf Mittelhitze runterstellen, den Teig  
Esslöffelweise ins heiße Fett geben, und von beiden Seiten braten, lassen.

Eigenes Rezept Dienstag, 14. August 2007 Hans60

### Paprika Hirse Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirse  
kochendes Wasser  
2 Tassen Wasser

100 g Lauch  
2 EI Öl

1 Pfund Paprikaschoten, Kleinwiegen  
0,5 Pfund milder Schafskäse geraspelt

1 TI Paprikagranulat  
1,5 TI Kräutersalz  
3 cl Tamari ( Sojasoße )  
3 cl Madeira

Fett für zwei 1 L feuerfeste Schüsseln  
120-200 g kochendes Wasser+  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, +  
In 2 Tassen kochendem Wasser Hirse 1 x aufkochen, Hitze kleinstellen,  
nach ca 12 min ausstellen, ausquellen lassen.  
Lauch in Ringe schneiden + im heißen Öl kurz dünsten.  
Die Paprikaschoten Kleinwiegen.  
Gekochte Hirse , Lauch, Paprikaschoten, Käse Gewürze sowie Tamari +  
Madeira vermischen.  
In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, die gekörnte Brühe im  
Wasser aufgelöst, über den Auflauf gießen, sollte ca 1-1,5 cm unter der  
Oberfläche sein.  
Deckel drauf , im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 50 min backen.

Schafs- oder Ziegenkäse - Reis Auflauf 3 Ei M F

glutenfrei, eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen  
1 Tasse/n Naturreis, ( möglichst )  
2 Tasse/n Wasser

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

### Für die Sauce:

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

150 g Käse, grob geraspelten Gouda

Paprika - Granulat  
Fett

### Zubereitung

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

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

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

Die Soße drübergießen, ( bei dieser Zusammensetzung wird es ein wenig wie Souffle ) + mit grob 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 Schafsfeta statt 150 g.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60, Samstag, 8. März 2008

Tomatenquiche Bol.Cernigovka 2 Ei M F

Glutenfrei



### Boden

150 g Mais gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Naturreis gem  
1 Prise Vollrohrzucker  
0,5 TI Kräutersalz + Salz, je

100 g Quark

1 Ei Butter

100 ml weißer Burgunder

1 TI Balsamico Bianca

### Füllung

250 g Frühlingszwiebeln ( 1 Bund )

1 Ei Butter

600 g Tomaten

Pfeffer

200 g saure Sahne

200 g Schafsfeta

2 Ei

10 schwarze Oliven, Lake, Steinlos  
evtl Kräutersalz oder Lake vom Käse  
Paprikagranulat

Butter zum ausfetten

### Zubereitung Boden

150 g Mais gem, 50 g Amaranth gem, 50 g Naturreis gem, 1 Prise Vollrohrzucker, 0,5 TI Kräutersalz, 100 g Quark, 1 Ei Butter, 100 ml weißer Burgunder, 1 TI Balsamico Bianca miteinander verkneten, in Backpapier einpacken und ca 30 min in den Kühlschrank.

### Zubereitung Belag

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit/in 1 Ei Butter kurz andünsten.

Tomaten Blüten entfernen, vierteln,

Oliven in Scheiben schneiden,

Schafsfeta in saure Sahne und 2 Eier pürieren.

Zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Butter ausfetten, den Teig teilen, + in die Schüsseln geben, Boden + Rand bedecken,

Tomatenviertel rein, Oliven und die angedünsteten Frühlingszwiebeln, darüber jetzt Sahne/Feta Eimischung geben, mit Paprikagranulat streuen. In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. Juli 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

## Yekdär Rosenkohl

4 Portionen

2 Tassen kochendes Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn )  
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,  
0,5 Pfund braune Champignons,  
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit  
4 Pfefferkörner gemörsert.

0,5 Pfund Ziegen- oder Schafskäse geraspelt

1 TI gelbe Senfkörner +  
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

4 feuerfeste Schüsseln a 0,75 l + ungehärtete Margarine

ca 0,25 l gekörnte Gemüsebrühe

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.

Champignons , Stiele entfernen, in Scheiben + in heißer ungehärtete Margarine 3- 4 min andünsten.

Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskatnuss bissfest garen. Wie es jeder mag.

Alle drei Zutaten, vermischen ,

Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder auch mehr.

Den geraspelten Käse unter mischen.

In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit

Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,

Deckel drauf ab in den kalten Backofen

+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen

oder

bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 16.02.2005

### Zucchini Hormud F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen

8 Stück Zucchini, ca 1 kg

Hefe - Flocken

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

125 g Linsen, rote

½ TL Majoran, getrockneten

1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt ODER

1 handvoll Porree, geschnitten

1 TL Margarine, ungehärtete o. Butter

1 Paprikaschote(n), rote/ gelbe, klein gewürfelt

Meersalz

Paprikapulver

4 Körner Pfeffer, gemörsert

Paprikapulver

250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.

1 Tasse/n Hirse

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

Fett, für die Formen

## Zubereitung

Zucchini schälen, wer will, den oberen Deckel längs abschneiden, Kerne + Inneres entfernen + klein schneiden, beiseite stellen.

Zucchini eine halbe Min. in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen, mit Hefeflocken + Paprikapulver ausstreuen.

Zwiebel/Porree in Margarine andünsten, rote Linsen dazu, kurz mitdünsten.

250 ml heißes Wasser mit der gekörnten Brühe vermischen + Majoran dazu geben, Hitze runter schalten, knapp 10 min kochen, Wasser verdunstet, fertig, runter von Hitze.

Hirse in ein Haarsieb + mit kochendem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser/Brühe geben, aufkochen, Deckel rauf. Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, 12 min kochen, Hitze ausschalten + ausquellen, ( knapp 10 min ) ist dann schön trocken.

Zucchinideckel + Innerei + Paprikaschote vermischen, gemörserten Pfeffer + ein wenig Salz sowie die roten Linsen ( sind jetzt gelb ) vorsichtig unterheben + die Zucchini damit füllen.

4 Jenaglasschüssel o. ähnliche feuerfeste Formen ausfetten, die Böden der Formen mit Hirse bedecken, nicht zu dick. Je 2 Zucchini darauf, den Rest der Gemüsemasse drum rum verteilen.

Ca 500 ml Gemüsebrühe ( Wasser + 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe ) auf alle 4 Formen verteilen. Den geraspelten Käse drauf streuen + mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen. Deckel drauf. In den kalten Backofen stellen, bei 200° C etwa 30 min, bissfest etwa 50 min, backen. Mit Umluft ca. 170 - 180° C etwa 30 min bissfest backen, etwa 50 min weich backen. Mit Petersilie bestreuen + in den Formen auf einem Teller servieren.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 Hans60

## Fisch

Mangoauflauf Aksatau M F



250 g TK Riesengarnelenschwänze

4 große Pellkartoffel

0,25 TI Kümmel

Fett für die drei 0,75 l feuerfeste Formen

2 Mango

1 EI ungehärtete Margarine

250 ml guten Weißwein

2 Lorbeerblätter

1 St Lauch

1 EI ungehärtete Margarine

0,5 TI Paprikagranulat

1 TI Kurkuma

1 TI Salz

200 g süße Sahne

griechischer Schafskäse 70 % evtl

Garnelenschwänze bei Zimmertemperatur auftauen

Große Kartoffeln mit 0,25 TI Kümmel kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen + in Scheiben geschnittenen. + in die mit Margarine eingefetteten drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln den Boden + evtl den Rand bedecken.

Den in Ringe geschnittenen Lauch mit Paprikagranulat + Kurkuma in 1 EI ungehärtete Margarine, bissfest dünsten.

Mango schälen, würfeln + mit Lorbeerblätter in 250 ml Weißwein ca 20 min kochen, den gedünsteten Lauch dazu geben + mit einem elektrischen Pürierstab pürieren, vorher die Lorbeerblätter entfernen. Salz + Sahne dazu geben, + die aufgetauten + vom Tauwasser befreite Riesengarnelenschwänze dazu geben, unterheben.

Dies auf die geschnittenen Kartoffeln gießen/geben, glattstreichen.

Wer mag reibt jetzt noch den Schafskäse rauf.

Deckel schließen.

+ im vorgeheizten Backofen bei ca 180°C ca 25 min backen, oder mit Umluft bei 160°C auch ca 25 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 3. September 2006 Hans60

Pizza 1 Ei M F

Glutenfrei

1 Backblech



Teig:

250 g Bananen Reismehl – Kuchenmehl

1 Ei Kleberrisemehl

50 g Teffmehl

0,75 Tüte Trockenhefe ( f 500 g )

1 TI Schabzigerklee

1 TI Salinensalz

1 TI Zucker

0,5 TI Chili

1 Ei

350 ml Milch

Backpapier

## Belag:

Tomatenmark

Käse geraspelt

150 g Thunfisch i.D. eigener Saft

200 g Rindswurst

800 g Tomaten

200 g Schafsfeta

200 ml Milch

0,5 TI Chilipulver

ca 300 g Mittelalten Gauda

Oregano

Paprikagranulat

Zutaten für den Teig verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, glattstreichen, an einem warmen Ort, gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 10 min vorbacken, Teig mit einer Gabel an mehreren Stellen der Oberfläche des Teiges einstechen.

Die Oberfläche mit Tomatenmark bestreichen, ein wenig geraspelten Käse drauf streuen,

abgetropften Thunfisch zerkrümelt darüber geben,

die in dünne Scheiben geschnittene Rindswurst, darauf verteilen,

Tomaten in Scheiben darüber legen,

Schafsfeta in 200 ml Milch und 0,5 TI Chilipulver pürieren, über die Tomaten gießen,

Mit geraspelten Mittelalten Gauda bedecken und Oregano leicht und vorsichtig Paprikagranulat drüber streuseln.

Weitere 30-35 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 24. Februar 2008 Hans60

[Seelachsauflauf Georgijevka](#) F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirsekörner ( 160 g ca )  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
0,5 Kl Kurkuma

400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt  
3 Scheiben Ananas  
300 g TK Mais Paprika Gemisch  
4 El Kokosnus raspel  
2 Kl Gewürzsalz  
ca 100 g Schafskäse geraspelt  
Paprikagranulat

Grauer Burgunder

Ungehärtete Margarine / Butter für  
3 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.  
Dann ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, 12 min kochen lassen  
auf kleiner Stufe, Hitze ausstellen + ausquellen lassen, meist 10 min,  
ist dann gut körnig + trocken.

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

Je eine Scheibe frische Ananas drauflegen + mit  
Geriebenen Ziegenkäse bestreuen, Menge nach Bedarf.

TK Mais Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnus raspel vermischen  
+ auf die Schüsseln verteilen, darüber

Geraspelten Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.

Paprikagranulat drüber streuen.

Mit Burgunder übergießen, sollte wenigstens bis über die Hirse stehen.

Deckel drauf, muss sein, weil sonst die Oberfläche austrocknet + der Käse  
hart wird + ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 –60 min  
backen.

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006

## Fleisch

### Mais Pizza M F

glutenfrei / Eifrei

1 Backblech



Zutaten für 10 Portionen

1500 ml Brühe

1 TL Meersalz

1 EL Olivenöl / anderes

350 g Maisgrieß ( Polenta )

½ Tube/n Tomatenmark oder

500 g Tomate(n)

Wasser

1 Zwiebel(n), klein geschnitten

400 g Champignons, putzen, klein, schneiden oder

1 Dose/n Champignons, geschnitten, abgetropft

200 g Feta Käse, klein gewürfelt

300 g Rinderfilet / Rumpsteak , in sehr dünnen Scheiben

400 g Speck, frisch geräucherten mageren

3 EL Olivenöl

1 Handvoll Oliven, schwarze steinlose

450 g Käse (Gouda), grob geraspelt

## Paprikapulver

### Zubereitung

Brühe mit Salz und Öl aufkochen, von der Hitze nehmen, Grieß einrieseln lassen und gut verrühren, auf die Hitze zurück, 10 Min. unter ständigem Rühren kochen. Klappt bei mir nicht, sobald der Topf wieder auf der Hitze, fängt der Brei an zu blubbern, schließe dann den Deckel, stelle die Hitze ab, lasse es ausquellen, ca. 10 min.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, Tomatenmark mit Wasser etwas verdünnen, auf den Maisbrei streichen oder mit den Tomaten belegen.

Zwiebel in Öl andünsten + Champignons dazu geben, darauf legen + ein wenig mit Salz und Pfeffer würzen.

Fetakäse klein würfeln, verteilen, Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden + in mundgerechte Stücke, rauf damit.

Den Speck sehr klein würfeln + auch drauf verteilen. Oliven, wer will, halbieren oder klein schneiden, gut verteilen. Goudakäse grob raspeln, dick drauf + mit Paprikapulver leicht bestäuben.

In den Backofen + bei ca. 170° C Umluft ohne vorheizen, ca. 30 – 40 min oder länger, bis der Käse zerlaufen ist + eine goldene Farbe angenommen hat.

Raus aus dem Ofen, gleich in Stücke schneiden, servieren, schmeckt auch kalt

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.10.04 Hans60

### Veränderung

Mit Tomatenmark,

Roastbeef statt Rinderfilet

Handvoll Lauch statt Zwiebel

Schafsfeta statt Kuhfeta

Ziegenkäse statt Gauda, habe nur ca 300 g Käse verbraucht, weil einer ohne Käse haben wollte.

Damit der Ziegenkäse nicht austrocknet, hart wird, wurde ein Backblech verkehrt herum rauf gelegt, aber so dass die Luft entweichen kann beim backen, so verlängert sich die Backzeit um bis zu 10 min.

Somit ist die Pizza auch noch Kuhmilchfrei.

Samstag, 15. März 2008 Hans60

Pizza 1 Ei M F

Glutenfrei

1 Backblech



### Teig:

250 g Bananen Reismehl – Kuchenmehl

1 Ei Kleberrisemehl

50 g Teffmehl

0,75 Tüte Trockenhefe ( f 500 g )

1 TI Schabzigerklee

1 TI Salinensalz

1 TI Zucker

0,5 TI Chili

1 Ei

350 ml Milch

Backpapier

### Belag:

Tomatenmark

Käse geraspelt

150 g Thunfisch i.D. eigener Saft

200 g Rindswurst

800 g Tomaten

200 g Schafsfeta

200 ml Milch

0,5 TI Chilipulver

ca 300 g Mittelalten Gauda

Oregano

Paprikagranulat

Zutaten für den Teig verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, glattstreichen, an einem warmen Ort, gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 10 min vorbacken, Teig mit einer Gabel an mehreren Stellen der Oberfläche des Teiges einstechen.

Die Oberfläche mit Tomatenmark bestreichen, ein wenig geraspelten Käse drauf streuen,

abgetropften Thunfisch zerkrümelt darüber geben,

die in dünne Scheiben geschnittene Rindswurst, darauf verteilen,

Tomaten in Scheiben darüber legen,

Schafsfeta in 200 ml Milch und 0,5 TI Chilipulver pürieren, über die Tomaten gießen,

Mit geraspelten Mittelalten Gauda bedecken und Oregano leicht und vorsichtig Paprikagranulat drüber streuseln.

Weitere 30-35 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 24. Februar 2008 Hans60

Samstag, 27. Dezember 2008

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

Mit freundlichen Grüßen

Hans