

Grieß

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen/ teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 16.06.2005

Index

Mais Backwaren	52
Mais Backwaren o Ei	72
Mais Fleisch	89
Mais Vegetarisch	92
Weizen.....	5
Weizen Fisch	47
Weizen Fleisch	48

Inhaltsverzeichnis

Grieß	1
PS	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Weizen.....	5
Apfel-Holundersuppe mit Klößchen 1 Ei M	5

Behrlauchknödel 3 Ei M.....	6
Bulgur Salat.....	7
Buttermilchsuppe mit Grießklößchen 4 Ei M.....	7
Eintopf mit Maisgrießklößchen 1 Ei.....	8
Eintopf mit Maisgrießklößchen 1 Ei.....	9
Erdbeerknödel 2 Eigelb M.....	10
Gemüsesuppe mit Grießnocken M.....	11
Gnocchi Käse Pfanne 2 Eigelb M.....	12
Grieß Auflauf 1 Eigelb M.....	13
Grieß Nougatknödeln 3 Ei + 3 Eigelb M.....	13
Grieß Quark Auflauf 3 Ei M.....	14
Grieß Zwetschken Knödel 1 Ei M.....	15
Grieß- Gnocchi mit Paprikagemüse 1 Ei M.....	16
Grießbällchen 1 Eigelb M.....	16
Grießklöße mit Amarettini 3 Ei M.....	17
Grießklösse mit Apfelweinsöße 2 Ei M.....	18
Grießknödel 4 Ei.....	19
Grießnocken mit Rhabarberkompott M.....	19
Grießpudding mit Rhabarber Prosecco. 1 Eiweiß M.....	20
Grießschaum mit Heidelbeeren 1 Ei M.....	21
Grießschnitten auf Rhabarber 1 Ei M.....	22
Grießschnitten mit Rhabarber 2 Eigelb M.....	23
Grießschnitten mit Rhabarber-Kompott 1 Ei M.....	24
Grießschnitten mit Rhabarberragout 9 Eigelb + 3 Eiweiß M.....	25
Großmutter's Rhabarberauflauf 3 Ei M.....	26
Kirsch Michel mit Mandelhaube 3 Ei M.....	27
Kirschen auf Grießcreme 2 Ei M.....	27
Locker mit Quark M.....	28
Mandelgrieß mit Würzpflaumen 1 Ei M.....	28
Marillenknödel 1 Ei M.....	30
Marillenknödel, Saftige 1 Eigelb.....	30
Mohnknödel 4 Ei M.....	31
Möhrensuppe mit Klößchen 1 Ei.....	32
Nougatknödel 1 Ei M.....	33
Österreichische Birnenknödel 1 Ei.....	34
Pflaumensuppe mit Grießklößchen 1 Ei M.....	35
Quark Muffins 2 Ei M.....	36
Quarkklößchen mit Beerensauce 1 Ei M.....	36
Quarkklößchen mit Erdbeersöße 1 Eiweiß M.....	37
Rhabarber Auflauf 3 Ei M.....	37
Rhabarber Gries Schaum 1 Eiweiß.....	38
Rhabarber Käse Törtchen 3 Ei M.....	38
Rhabarber mit Grießklößchen M.....	39
Rhabarberauflauf 5 Ei M.....	40
Rhabarbergrütze mit Grieß-Klößchen 1 Ei M.....	41
Rote Grütze mit Grießflammerie 1 Eigelb M.....	42
Stachelbeergrütze auf Grießschaum 1 Ei M.....	43
Stachelbeergrütze II 2 Ei M.....	43

Stopfer M	44
Tomatensuppe mit Käseklößchen 1 Ei M	45
Topfen Knödel 1 Ei M.....	46
Waadtländer Suppe 1 Eigelb M.....	47
Weizen Fisch.....	47
Forellensüppchen 1 Ei + 1 Eiweiß	47
Weizen Fleisch	48
Couscous	48
Fleischknödeln 1 Ei	50
Nesselsuppe 2 Ei.....	50
Speck Grieß Auflauf 1 Ei M.....	51
Mais	52
Mais Backwaren	52
Apfeldatschi vom Blech 2 Ei M.....	52
Bettina Raatz Brotrezept:	52
Biskuit für Obstkuchen und Torten 9 Ei.....	53
Englische Muffins 2 Ei M.....	53
Gemüse Kuchen/Auflauf Ramhormoz 5 Ei M	54
Käse- Maismehl- Muffins 1 Ei M.....	55
Käsegebäck Mais- 1 Ei + 1 Eigelb M	55
Käsekuchen 3 Ei M.....	56
Käsekuchen ohne Boden 6 Ei	57
Kinderkekse (allergienarm)	57
Kuchen Mahabad 2 Ei M	58
Mais Fladen 1 Eigelb M.....	59
Mais Kuchen 2 Ei M	59
Mais Kuchen III 2 Ei M.....	60
Mais Kuchen IV 2 Ei	60
Mais-Muffeins Mexikanische 1 Ei.....	61
Mais-Reis-Waffeln süße (Basisch) M.....	62
Maisbrot 1 Ei.....	63
Maisbrot Kupal, M	63
Maisgebäck aus dem Piemont, 6 Eigelb.....	64
Maisgrießmuffeins 2 Ei M	65
Muffeins Ahwaz 3 Ei M.....	65
Muffeins Urmiyeh (1 Ei , wer will) M.....	66
Muffeins Veis 3 Ei M	67
Mein Tipp.....	68
Muffins Maku 3 Ei M	68
Pfannkuchen aus Maismehl. 2 Ei	69
Pfannkuchen, pikant 7 Ei M.....	69
Rotweinkuchen 5 Ei M.....	70
Zitronenkuchen mit Mandeln 3 Ei M	71
Mais Backwaren o Ei.....	72
Bananen Kuchen mit Ingwer M.....	72
Bettina Raatz Brotrezept.....	73
Brombeermaistorte M	73
Brot Backpulver I M.....	74

Brot Backpulver II	75
Brot Backpulver III M	76
Brot Hefe IV.....	77
Erbsen Käse Muffeins M	78
Haselnuss-Pfannkuchen.....	79
Kinderkekse (allergienarm)	79
Mais - Buchweizen Muffeins M	80
Mais Kuchen V	80
Mais Kuchen VI	81
Maiskuchen mit Äpfeln und Rosinen M.....	82
Mandel Saftiger Kuchen M.....	82
Muffeins Khoy M	83
Muffeins Saqqez M	84
Schokoladen - Rum Kuchen	85
Schokoladen Karotten Muffeins	86
Schokoladen Muffeins	87
Vollkorn Muffeins.....	88
Vollkorn Muffeins II	88
Mais Fleisch	89
Schweinswurst Bordura di Polenta Bel Ceresio	89
Markklößchen 2 Ei.....	90
Schinken ‚Polentagratin M	90
Speck Grieß Auflauf 1 Ei M	91
Mais Vegetarisch	92
Apfel Maisauflauf M.....	92
gebrannte Maissuppe M	93
Gemüsetopf mit Polenta- Klösschen M.....	93
Grieß Auflauf 1 Eigelb M.....	95
Grieß Gnocchi überbacken M.....	96
Grieß- Halva.....	97
Grießauflauf für Eilige 1 Ei M.....	98
Grießauflauf mit Bananen 4 Ei+ 6 Ei Eierlikör M.....	98
Grießbrei bunter M.....	99
Griesnockerl 1 Ei	100
Grundrezept Polenta.....	100
Käse Grieß Auflauf nach 4 Ei M.....	100
Käsekuchen ohne Boden 6 Ei M.....	101
Kohlrabi Auflauf mit Champignons 1 Ei M.....	102
Kohlrabi Schnitzel mit Käsefüllung Ei M	102
Kohlrabi Zuckerschoten Auflauf 3 Eigelb M	103
Kukuruzauflauf M.....	103
Maisauflauf mit Champignons 3 Ei M.....	104
Maisgrieß Apfel Auflauf.....	105
Maisklößchensuppe 1 Ei M	105
Möhrenpolente zu Lauch-Gemüse	106
Polenta Auflauf mit Käse M.....	107
Polenta Brot.....	107
Polenta Kuchen, 2 Eigelb + 3 Eiweiß	108

Polenta Plinsen 2 Ei M.....	109
Polenta Plinsen mit Peperonata 2 Ei M.....	110
Polentalaiabchen 2 Ei.....	111
Rötzer Obstkuchen	111
Süße Gnocchi mit Beeren 2 Ei M.....	112
Tomatengratin auf Maisbett M	113
Hinweis für Word.....	114

Weizen

Apfel-Holundersuppe mit Klößchen 1 Ei M

Desserts, Obstküche

Zutaten für 4 Personen

125 ml Milch

1 EL Butter/Margarine
 1 TL + 3 EL Zucker
 65 g Grieß
 1 Ei (Gr. M)
 Salz
 1 unbehandelte Zitrone
 2 mittelgroße Äpfel
 300 ml Holunderbeersaft
 200 ml Apfelsaft
 1 Zimtstange
 1 EL Speisestärke
 evtl. Minze (zum Verzieren)

Zubereitung

1. Milch und Fett aufkochen. 1 TL Zucker und Grieß unter Rühren hineinstreuen. Topf vom Herd nehmen. Zugedeckt ca. 5 Minuten quellen, dann etwas abkühlen lassen. Ei darunter rühren.
2. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen oder mit Hilfe von 2 Teelöffeln runde Klößchen bzw. ovale Nocken formen. Reichlich Wasser mit etwas Salz aufkochen. Klößchen darin bei schwacher Hitze 7-10 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Abtropfen lassen.

3. Zitrone heiß waschen, etwas Schale in Streifen abziehen, Saft auspressen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Gesamten Saft, 3 EL Zucker, Zimt und Zitronenschale aufkochen. Apfelspalten darin zugedeckt ca. 3 Minuten dünsten.

4. Stärke und 2 EL Wasser verrühren. In die Suppe rühren und aufkochen. Zimt entfernen. Evtl. Klößchen in der Suppe kurz erhitzen. Verzieren. Nach Belieben heiß oder kalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte **pro Portion** ca.:

kcal 240 kJ 1000 Eiweiß 6g Fett 6g KH 39g BE -

Behrlauchknödel 3 Ei M

Zutaten für Portionen

1 handvoll Bärlauch

60 g Butter

3 Eigelb

150 g Grieß

60 g Semmelbrösel

½ Pck. Backpulver

500 g Quark

3 Eiweiß

Salz

Muskat

Butter

Parmesan

Zubereitung

Butter und Eigelb schaumig rühren. Alle anderen Zutaten, ohne das Eiweiß und den Bärlauch, dazu geben und würzen.

Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. Bärlauch blanchieren, ausdrücken, hacken und untermischen.

Aus der Masse Knödel formen und ca. 15 Min. in Salzwasser leise köcheln lassen.

Herausnehmen, mit brauner Butter und Parmesan überstreuen.

16.2.03 Sonja* CK

Wer kann mir helfen? Mir zerfallen die Knödel immer.....
hexenmeister5

Bei den Behrlauchknödeln das Backpulver weglassen, dann zerfallen sie nicht

daggi52 22.9.03 CK

Bulgur Salat

100 g Bulgur, feingemahlen Hartweizengrieß
100 ml Wasser, kochend heiß
1/2 Zitrone
4 Tomaten
1/2 Paprikaschote, grün
1 sm Zwiebel, rot
1 Chilischote, rot nach Geschmack auch mehr
1 Bund Petersilie
Salz
1 TL Paprikapulver, edelsüß
Pfeffer
3 EL Olivenöl
Weinblätter, eingelegt zum Anrichten

Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit dem kochend heißen Wasser übergießen. Zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.

Anschließend den Saft der Zitrone hinzufügen. Die Tomaten überbrühen, abschrecken und häuten. Die Früchte klein schneiden und samt Saft und Kernen zum Bulgur geben.

Paprikaschote waschen, putzen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Chilischoten entkernen und winzig klein schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten zum Bulgur geben und unterrühren. Kräftig salzen, mit Paprika und Pfeffer würzen. Öl hinzufügen. Etwa eine Stunde kühl stellen.

Weinblätter auf Tellern oder einer Platte auslegen und den Bulgur-Salat darauf servieren.

Buttermilchsuppe mit Grießklößchen 4 Ei M

Zutaten für Portionen

1 Liter Buttermilch

- 1 Zitrone(n), abgeriebene Schale
- 1 EL Puddingpulver, Vanille - angerührt

1 Ei

- 2 EL Zucker
- Für die Klößchen:

250 ml Milch

- 100 g Grieß

3 Ei

- Mehl

Zubereitung

Die Buttermilch mit Zitronenschale zum Kochen bringen. Kurz davor mit dem Schneebesen gut durchschlagen. Das angerührte Puddingpulver einrühren. Für die Grießklößchen Milch, Butter und etwas Salz aufkochen. Den Grieß einschütten und abbacken. Nach und nach die Eier und evtl. noch etwas Mehl unterrühren. Mit einen Esslöffel Klöße abstechen und in die Suppe setzen und garen. Das Ei und Zucker mit dem Schneebesen zu Zockerei schlagen und die Suppe damit abschmecken.

9.12.02 Pasta100 CK

Eintopf mit Maisgrießklößchen 1 Ei

- 4 Personen
- 140 g Maisgrieß
- 320 ml Wasser
- 140 g Blumenkohl
- 140 g Brokkoli
- 140 g Karotten
- 140 g Knollensellerie
- 40 g Zuckerschoten
- 10 g Zwiebeln
- 10 g Margarine
- 1 l Gemüsebrühe

1 Ei

Gewürze:

- Salz
- Muskat
- Pfeffer

gehackte Petersilie

Zuerst werden die Karotten und der Sellerie gewaschen, geschält und in kleine Würfel geschnitten.

Blumenkohl und Brokkoli ebenfalls waschen und in Röschen zerteilen.

Danach fädeln Sie die Zuckerschoten ab und waschen sie kurz durch. Zerlassen Sie die Margarine in einer Pfanne und braten die geschälten und fein gewürfelten Zwiebeln an.

Anschließend Möhren und Sellerie zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 7 Minuten garen.

Die Brokkoli- und Blumenkohlröschen werden nun hinzugefügt und kurz vor Garzeit ende die Erbsenschoten.

Zum Schluss Eintopf mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und über die Maisgrießklößchen geben.

Maisgrießklößchen kochen Sie 320 ml Salzwasser auf, und streuen Sie unter Rühren Maisgrieß ein.

Lassen Sie das Ganze ca. 20 Minuten ausquellen.

Anschließend wird ein Hühnerei verquirlt, unter die abgekühlte Grießmasse gerührt und abgeschmeckt.

Nun wird erneut Salzwasser aufgekocht. Mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen formen und diese in Salzwasser ca. 7 Minuten garen.

Pro Person ca. kcal 198 / 829 kJ

3 g KH - 7 g Ballastst. - 2 BE ca. - 5 g Fett - 2 g GFS - 2 g EUFS - 1 g MUFS - 62 mg Cholest. - 8 g Eiweiß

Eintopf mit Maisgrießklößchen 1 Ei

4 Personen

140 g Maisgrieß

320 ml Wasser

140 g Blumenkohl

140 g Brokkoli

140 g Karotten

140 g Knollensellerie

40 g Zuckerschoten

10 g Zwiebeln

10 g Margarine

1 l Gemüsebrühe

1 Ei

Gewürze:

Salz

Muskat

Pfeffer

gehackte Petersilie

Zuerst werden die Karotten und der Sellerie gewaschen, geschält und in kleine Würfel geschnitten.

Blumenkohl und Brokkoli ebenfalls waschen und in Röschen zerteilen.

Danach fädeln Sie die Zuckerschoten ab und waschen sie kurz durch. Zerlassen Sie die Margarine in einer Pfanne und braten die geschälten und fein gewürfelten Zwiebeln an.

Anschließend Möhren und Sellerie zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 7 Minuten garen.

Die Brokkoli- und Blumenkohlröschen werden nun hinzugefügt und kurz vor Garzeit ende die Erbsenschoten.

Zum Schluss Eintopf mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und über die Maisgrießklößchen geben.

Maisgrießklößchen kochen Sie 320 ml Salzwasser auf, und streuen Sie unter Rühren Maisgrieß ein.

Lassen Sie das Ganze ca. 20 Minuten ausquellen.

Anschließend wird ein Hühnerei verquirlt, unter die abgekühlte Grießmasse gerührt und abgeschmeckt.

Nun wird erneut Salzwasser aufgekocht. Mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen formen und diese in Salzwasser ca. 7 Minuten garen.

Pro Person ca. kcal 198 / 829 kJ

3 g KH - 7 g Ballastst. - 2 BE ca. - 5 g Fett - 2 g GFS - 2 g EUFS - 1 g MUFS - 62 mg Cholest. - 8 g Eiweiß

Erdbeerknödel 2 Eigelb M

Portion: 1

1/2 l Milch

Salz, Zucker

Butter

Grieß; nach Bedarf

2 Eigelb

Erdbeeren

Die Milch unter Zugabe von Salz, Zucker und etwas Butter aufkochen. In die kochende Milch soviel Gries hineinrühren, bis ein dicker Kloss entsteht. Den Teig in die Schüssel geben und auskühlen lassen. Nach dem Erkalten das Eigelb in den Teig mischen und dann Knödel formen.

Die Knödel mit Erdbeeren füllen. Der Teig soll die Früchte ganz dünn umgeben. Anschließend die Knödel in wallendem Wasser ca. 7 Minuten

kochen. Die Knödel sind fertig, wenn sie zur Wasseroberfläche aufsteigen.

Gemüsesuppe mit Grießknocken M

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel,
1 Stange Porree (Lauch)
2 rote Paprikaschoten
250 g Möhren
300 g Romanesco
1 Dose (212 ml) Gemüsemais

100 ml fettarme Milch

10 g Butter / Margarine

Salz

je 1 TL getrockneter Majoran und Basilikum

80 g Grieß,

50 g Magerquark

10 g Parmesan-Käse

1-2 El Öl

1 El Tomatenmark

Edelsüßpaprika

1 1/4 l Gemüsebrühe (Instant)

8-10 schwarze Pfefferkörner

nach Belieben Petersilie

1. Zwiebel würfeln. Porree in Ringe, Paprika in Stücke und Möhren in Scheiben schneiden. Romanesco in Röschen teilen. Mais auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Milch, Fett, Salz und Kräuter aufkochen. Grieß unter Rühren einstreuen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 1 Minute quellen lassen. Quark und Parmesan unterrühren. Zugedeckt zur Seite stellen.
3. Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren, Paprika und Porree zufügen, kurz mit andünsten. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben, anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Romanesco und Pfefferkörner zufügen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln.
4. Aus der Grießmasse mit Hilfe von 2 Teelöffeln kleine Klößchen formen. In kochendem Salzwasser 6-8 Minuten gar ziehen lassen, herausheben und abtropfen lassen.
5. Mais und Nocken am Ende der Garzeit in die Gemüsesuppe geben und nochmals erhitzen. Nach Belieben mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

Pro Portion ca. 250 kcal/ 1050 kJ. E 11 g, F 9 g, KH 29 g.

Gnocchi Käse Pfanne 2 Eigelb M

Zutaten für ca. 4 Personen

500 g mehlig kochende Kartoffeln
Salz,
Pfeffer

2 Eigelb,

40 g Grieß
40 g Speisestärke
500 g kleine Tomaten
1 Stiel Salbei
1 TL Olivenöl

2 EL Butter

75 g Parmesan Käse

75 g Gouda Käse

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen und ein wenig abkühlen lassen. Pellen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken beziehungsweise sehr fein stampfen. Die Kartoffelmasse vollständig abkühlen lassen.
2. Eigelb, Grieß und Stärke mit der Kartoffelmasse zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig kleine ovale Klößchen formen und diese mit einer Gabel leicht eindrücken. Anschließend in kochendes Salzwasser geben und 4-6 Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
3. Tomaten putzen und halbieren, Salbeiblätter abzupfen. 4 kleine Auflaufförmchen oder 1 große ofenfeste Form mit Olivenöl ausstreichen, Gnocchi, Tomaten sowie Salbeiblätter hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen. Parmesan und Gouda darüber reiben. Die Gnocchi Pfannen im vorgeheizten Backofen (E Herd: 200 °C/Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten überbacken und dann servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde.

Pro Portion ca. 1680 kJ/400 kcal.

Auf einen Blick Nr. 41/03

Grieß Auflauf 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Milch

150 g Grieß (Mais)

1 Prise Salz

2 EL Zucker

etwas Zitrone(n) - Schale

Fett

1 Eigelb

Zubereitung

In 1 Liter gesüßte Milch kocht man 150 g Grieß dick ein. Man würzt mit Salz, 2-3 Esslöffeln Zucker, etwas geriebener Zitronenschale oder Zitronenaroma und gibt nach Möglichkeit ein Stückchen Fett und 1-2 Eidotter hinzu. Dann wird das Eiweiß steifgeschlagen und unter die Masse gehoben. Man füllt sie in eine gefettete Auflaufform und überbäckt sie bei guter Hitze. Den Auflauf kann man bereichern, indem man unter den Grieß einige Apfelwürfel oder sonstiges gesüßtes Obst einlegt.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.01.05 Trang

Grieß Nougatknödeln 3 Ei + 3 Eigelb M

Zutaten:

120 g Nougatmasse,

100 g geröstete, geriebene Haselnüsse

Teig:

1/2 Liter Milch,

100 g Butter,

3 Eier,

etwas Salz,

1 TL Vanillezucker,
250 g Weizengrieß,
1 TL abgeriebene Zitronenschale

Traminerschaum:

3 Eigelb,
3 EL Zucker,
1/8 Liter Traminer (Weißwein)

Zubereitung:

Für den Teig Milch mit Butter, Salz, Vanillezucker und Zitronenschale aufkochen, danach den Grieß unter ständigem Rühren langsam einrieseln lassen und so lange rühren, bis sich die Masse vom Kochgeschirr löst, zuletzt die Eier einmengen und die Masse abkühlen lassen.

Für die Füllung

weichen Nougat zu kleinen Kugeln formen und im Kühlschrank fest werden lassen. Nougatkugeln mit Grießmasse umhüllen und zu Knödeln formen, diese in siedendem Wasser 10 Minuten ziehen lassen, danach herausheben, abtropfen lassen und in den Nüssen wälzen. Für den Traminerschaum Eigelb mit Zucker schaumig rühren, den Wein untermischen und über Dunst cremig aufschlagen, die Masse darf auf keinen Fall kochen, etwas Traminerschaum auf geeignete Teller gießen und die Grieß Nougatknödeln - mit etwas Puderzucker bestreut - darauf anrichten.

Grieß Quark Auflauf 3 Ei M

Zutaten:

1/2 Liter Milch,
1 Prise Salz,

50 g Butter,
150 g Grieß,

3 Ei trennen

100 g Puderzucker,
1 Tüte. Vanillezucker,

250 g Magerquark,

Füllung:

200 g Früchte der Saison

Zubereitung:

Milch und Salz aufkochen, die Butter dazugeben und zergehen lassen. Den Grieß einrühren und kurz aufkochen. Von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen. Die Eigelb versprudeln und unterrühren. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, nach und nach den Zucker und Vanillezucker dazugeben und weiterschlagen. 1/3 vom Eischnee zur Seite geben. Den Quark mit der Grießmasse verrühren und den restlichen Eischnee unterheben. Die Hälfte der Masse in eine gut befettete Auflaufform geben, glatt streichen, mit Früchten belegen und die restliche Masse darüber streichen. Den restlichen Eischnee gleichmäßig darauf verteilen und die Form in die Mitte des vorgeheizten Rohres schieben und bei 160 Grad ca. 40-50 Minuten backen.

Grieß Zwetschken Knödel 1 Ei M

Zutaten für Portionen

10 Pflaumen (Zwetschken)

250 g Quark (Magerquark)

1 Prise Salz

2 EL Mehl

1 Ei

175 g Grieß

30 g Mandeln (Blättchen)

etwas Zimt

Puderzucker

Zubereitung

Zwetschken entsteinen.

Den Quark mit Salz, dem Mehl und dem Ei verrühren, nach und nach den Grieß zugeben,

bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Die Zwetschken mit dem Grieß-Teig umhüllen und mit angefeuchteten Händen zu Knödeln formen.

Reichlich Salzwasser zum Sieden bringen und die Knödel darin in ca. 20 Min. gar ziehen lassen bis sie oben schwimmen. Die Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Zum Servieren mit Zimt-Zucker u. Mandelblättchen bestreuen.

Grieß- Gnocchi mit Paprikagemüse 1 Ei M

Portion: 4

- 1 Töpfchen. Basilikum
- 2 Stg. Salbei
- 2 Knoblauchzehen

1/2 l Milch

25 g. Butter oder Margarine

- 1 Prise Salz

Pfeffer

abgeriebene Muskatnuss

125 g. Grieß

- 1 Ei (Gew. Kl. 3)

60 g. frisch geriebener Parmesan-Käse

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 3 El Öl
- etwas Edelsüß-Paprika

Kräuter, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken.

Knoblauch schälen und zerdrücken. Mit Milch, Fett, Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen. Grieß einrühren und bei schwacher Hitze unter mehrmaligem Umrühren ca. 8 Minuten quellen lassen. Topf vom Herd nehmen. Ei, 50 g Parmesan und gehackte Kräuter unterrühren. Mit zwei Esslöffeln Gnocchi abstechen und in siedendem Salzwasser ca. 7 Minuten gar ziehen lassen.

Paprika putzen, waschen, klein schneiden. In heißem Öl unter Wenden ca. 15 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Gnocchi auf einem Sieb abtropfen lassen und auf dem Gemüse anrichten. Mit restlichem Parmesan bestreuen.

Alles mit Kräutern garnieren. Ergibt ca. 16 Stück.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 1800 Joule/430 Kalorien

Grießbällchen 1 Eigelb M

Zutaten für 2 Portionen

30 g Jogurtbutter

125 Milch

Vanille

75 g Zucker

35 g Grieß

1 Eigelb

So wird's gemacht

Butter, Milch, Vanille u Zucker aufkochen. Grieß einrühren, bis sich ein Kloß bildet. Eigelb einrühren, Bällchen formen, in kochende Wasser gar ziehen lassen. Auf Fruchtpüree anrichten

Zubereitung: ca. 35 Min.

KJ /kcal p. P.: 1.554/370

Lea Nr. 21/03

Grießklöße mit Amarettini 3 Ei M

(4 Portionen)

1 Dose Aprikosen (470 g)

100 g Amarettini (italienische Mandelkekse)

100 g Butter/Margarine

Für die Klöße

1 l Milch,

40 g Butter

30 g Zucker,

Salz

Mark 1 Vanilleschote

375 g Weizengrieß

3 Eier

1. Milch, Fett, Zucker, 1 Prise Salz und Vanillemark aufkochen. Grieß einrühren, aufkochen lassen. Die Eier mit den Schneebesen des Handrührgerätes einrühren.

2. 2 l Salzwasser aufkochen. Mit 2 Esslöffeln Grießklöße abstechen. In das Wasser geben, 15 Minuten ziehen lassen.

3. Die Hälfte der Aprikosen mit etwas Fruchtsaft pürieren. Restliche Aprikosen in Spalten hinzugeben. Amarettini zerbröseln und im Fett anrösten. Über die Klöße geben.

Pro Portion 1120 Kalorien; 27 g Eiweiß, 51 g Fett, 136 g Kohlenhydrate;
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.
Frau von Heute Nr.22/03

Grießklöße mit Apfelweinsauce 2 Ei M
aus Hessen, Omas Rezept

Zutaten für Portionen

750 ml Milch

20 g Butter

3 Tropfen Öl (Backöl Zitrone)

250 g Grieß (Hartweizengrieß)

2 Ei

20 g Semmelbrösel

30 g Butter

250 ml Apfelwein

250 ml Apfelsaft

1 Beutel Saucenpulver, Vanille, zum Kochen

1 EL Zucker

Zubereitung

Milch mit Backöl und Butter aufkochen und den Grieß einrühren und eine Minute unter ständigem Rühren mit aufkochen. Masse von der Kochstelle nehmen und die zwei Eier einzeln mit dem Kochlöffel schnell unterrühren, abkühlen lassen. Inzwischen einen großen Topf mit Salzwasser aufstellen und zum Kochen bringen. Mit nassen Händen aus der Grießmasse Klöße formen und im kochenden Salzwasser bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Die Klöße mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in eine Schüssel geben (am Boden der Schüssel einen umgedrehten Kaffeeteller legen damit sich das Wasser darunter sammeln kann und die Klöße trocken werden).

Dann die 30 Gramm Butter mit den Semmelbröseln in der Pfanne goldgelb rösten und über die Klöße geben.

Für die Apfelweinsoße, den Apfelwein und die Apfelsaft aufkochen und mit dem Vanillesoßenpulver (wie auf der Packung vorgeschrieben) abbinden. Heiß oder lauwarm zu den Klößen geben.

Der Apfelwein/Saft kann auch durch Weißwein/Traubensaft ersetzt werden.

18.9.02 Rhoendistel CK

Grießknödel 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen
250 g Grieß

4 Ei

140 g Butter

3 EL Wasser
etwas Salz

Zubereitung

Butter cremig rühren, 2 Dotter, 2 ganze Eier, 3 EL Wasser, Salz und die Hälfte des Grießes dazurühren, eine Viertelstunde zugedeckt rasten lassen.

Den restlichen Grieß einmengen, eine Stunde rasten lassen.

Kleine Knödel formen und 15 Minuten in Salzwasser leicht köcheln lassen.

Man kann die Knödeln auch mit Brösel und Zucker servieren.

Dazu passt Apfelmus oder Zwetschkenröster.

30.12.02 Nora CK

Grießnocken mit Rhabarberkompott M

200 g Geputzter Rhabarber

Evtl. 2 EL (25 ml) Apfelsaft (für Diabetiker geeignet)

Einige Spritzer Süßstoff

1 El. (10 g) Mandelblättchen

1/8 Ltr. Milch

2 geh. EL (40 g) Grieß

1 El. (20 g) Magerquark

1 Tl. (3 g) Diabetikersüße

1. Rhabarber waschen und in Stücke schneiden. Mit Apfelsaft und 2-3 EL Wasser (oder nur 4-5 EL Wasser) zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Mit Süßstoff abschmecken. Mandeln rösten.

2. Milch, 75 ml Wasser und etwas Süßstoff aufkochen. Grieß einrühren und ohne Hitzezufuhr ca. 5 Minuten quellen lassen. Etwas abkühlen lassen. Quark unterrühren, auskühlen lassen.

3. Mit Hilfe von 2 angefeuchteten Ei Nocken abstechen. Grießnocken und Rhabarberkompott anrichten. Mit den Mandeln und mit Diabetikersüße bestreuen.

Extra-Tipp

Rhabarber ist ideal für eine Frühjahrskur von innen. Denn er enthält Zitronen- und Äpfelsäure, die blutreinigend und positiv auf die Darmflora wirken. Wegen seines hohen Gehalts an Kalium hat Rhabarber eine entwässernde Wirkung und senkt zudem den Blutdruck. Und: Mit nur 14 Kalorien pro 100 g fällt er wirklich nur wenig ins Gewicht.

Zubereitungszeit: 30 Min.

kochen und geniessen

Grießpudding mit Rhabarber Prosecco. 1 Eiweiß M

Kompott

6 Personen

Zubereitungszeit 35 Minuten +
4 Stunden Kühlzeit

1 kg Rhabarber
300 g Zucker
8 El. Pro secco
100 ml Grenadinesirup
2 El. Speisestärke
1 Vanilleschote oder
2 Pack. Bourbon
Vanillezucker

1 l Milch

200 g Weichweizen-Grieß

1 Frisches Eiweiß

- 1 Prise Salz
- 1 Granatapfel

1. Rhabarber putzen, waschen und sehr klein schneiden. Mit 50 g Zucker in einem Topf andünsten. Mit 6 EL Prosecco und Grenadinesirup ablöschen. 2 EL Prosecco und Speisestärke glatt rühren und einrühren. 2-3 Minuten köcheln, bis die Rhabarberstückchen langsam zerfallen. Abkühlen lassen.

2. Vanilleschote halbieren. Das Mark heraus schaben und mit Milch und 150 g Zucker aufkochen. Grieß einrühren und 2-3 Minuten unter Rühren köcheln. Vom Herd ziehen

3. Eiweiß und Salz mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen, 2 TL Zucker dabei einrieseln lassen. Unter den heißen Grießpudding heben. 6-8 Portionsförmchen mit kaltem Wasser ausspülen. Den Grießpudding einfüllen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

4. Granatapfel aufbrechen und die Kerne herausklopfen. Pudding mit einem Messer vom Rand lösen und aus den Förmchen stürzen. Mit dem Rhabarberkompott und Granatapfelkernen servieren.

Die kugelige Frucht mit der harten Schale gehört zur Familie der Myrtengewächse und stammt aus dem Mittleren Osten. Die rosa bis tiefroten essbaren Kerne löst man aus, indem man die Frucht aufbricht und die Kerne herausklopft. Achtung Der Saft macht braune Flecken, die sich schwer entfernen lassen. Also Schürze nicht vergessen!

Portion ca. 330 kcal, E 8 g, F 5 g, KH 61 g

I N F O! - I N F O! - I N F O! - I N F O! - I N F O! - I N F O!

Der Granatapfel Die kugelige Frucht mit der harten Schale gehört zur Familie der Myrtengewächse und stammt aus dem Mittleren Osten. Die rosa bis tiefroten essbaren Kerne löst man aus, indem man die Frucht aufbricht und die Kerne herausklopft. Achtung Der Saft macht braune Flecken, die sich schwer entfernen lassen. Also Schürze nicht vergessen!

Grießschaum mit Heidelbeeren 1 Ei M

Zutaten

1/4 l Milch (3,5 % Fett)

1 Spur ; Salz

20 g Vollkorn Grieß
1 Ei, Gewichtsklasse 4; frisch
Flüssiger Süßstoff
185 ml Heidelbeeren, aus dem Glas
Zitronenmelisse; Verzierung

Zubereitung

Milch und Salz aufkochen. Grieß einrühren und bei schwacher Hitze 3-4 min. ausquellen lassen.

Ei trennen. Eigelb verquirlen und unter den Grieß rühren. Mit Süßstoff abschmecken. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Grießschaum anrichten. Heidelbeeren mit Saft darüber geben. Nach Belieben mit Zitronenmelisse garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

ca. 3 Be 34 g Kohlenhydrate 14 g Fett 17 g

Eiweiß 350 kcal 1470 kJ

Grießschnitten auf Rhabarber 1 Ei M

Ca. 40 Minuten (ohne Wartezeit)

Zutaten für 1 Person

1/4 l Milch

2 EL Zucker

1 Prise Salz

2- 3 Tropfen Vanille- Aroma

etwas unbehandelte Zitronenschale

45 g Grieß

1 Ei (Gr. M)

150 g Rhabarber

1/8 l Apfelsaft

1- 2 EL Vanillin- Zucker

1 TL Speisestärke

evtl. Minze zum Verzieren

Zubereitung

1. Milch, Zucker, Salz, Aroma und Zitronenschale in einem kleinen Topf aufkochen. Grieß einstreuen und 10- 12 Minuten bei schwacher Hitze unter Rühren quellen lassen. Etwas abkühlen lassen. Ei trennen. Eigelb unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Grießmasse in eine kleine, flache und gut gefettete Form füllen. Ca. 2 Stunden kalt stellen.

2. Rhabarber putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. 3- 4 EL Apfelsaft, Vanillin- Zucker und Stärke glatt verrühren. Übrigen Apfelsaft aufkochen. Rhabarber zugeben und darin ca. 5 Minuten dünsten. Angerührte Stärke einrühren. Nochmals aufkochen lassen. Evtl. nachsüßen. Kompott etwas abkühlen lassen.

3. Den Grießpudding stürzen und in Rauten oder Würfel schneiden. Mit Kompott anrichten und mit Minzeblättchen verzieren.

Getränk: z. B. Milchkaffee.

Wichtige Nährwert- Angaben

Portion ca. 470 kcal/1970 kJ

Eiweiß 14 g

Fett 10g

Kohlehydrate 78 g

Profi- **Tipp**:

Durch die Oxalsäure wird der Rhabarber so schön sauer. Er sollte aber keinesfalls roh gegessen werden.

Bella Nr. 21/03

Grießschnitten mit Rhabarber 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Personen:

500 ml Milch

2 Eigelb (Gr. M)

50 g + 1 EL Zucker, Salz

Mark von 1 Vanilleschote

abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

125 g Grieß

500 g Rhabarber

1 Packung Dessert-Soße "Vanille-Geschmack"

(zum Kochen; für 1/2 l Milch)

1/2 l Apfelsaft

evtl. Minze zum Verzieren

Zubereitung:

1. 4 EL Milch und Eigelb verrühren. Rest Milch aufkochen. 50 g Zucker, 1 Prise Salz, Vanillemark, Zitronenschale und Grieß einrühren. Ca. 5 Minuten unter Rühren quellen lassen. Eigelb unterrühren. In eine kalt ausgespülte eckige Form (ca. 20 x 30 cm) füllen, auskühlen. Mind. 2 Stunden kalt stellen.

2. Rhabarber putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Soßenpulver, 1 EL Zucker und 100 ml Apfelsaft glatt rühren.
3. Übrigen Saft und Rhabarber aufkochen. Angerührtes Soßenpulver einrühren und nochmals kurz aufkochen. Etwas abkühlen lassen. Den Grießpudding stürzen und in Rauten schneiden. Mit Rhabarberkompott anrichten und mit Minze verzieren.

EXTRA-TIPP:

Falls der Rhabarber noch nicht so kräftig im Aroma ist, statt mit Zucker mit Konfitüre (z. B. Rhabarber oder Erdbeer) süßen.

Grießschnitten mit Rhabarber-Kompott 1 Ei M

1 Rezept

500 g Rhabarber
1 Vanilleschote
1 TI Natron
100 g Zucker

2/3 l Milch
160 g Grieß

1 Ei

3 El. Butter zum Ausbraten
2 El. Zucker
1 TI Zimtpulver

Rhabarber putzen, Fäden entfernen und in 2-Zentimeter-große Stücke teilen. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen.

Natron in kochendem Wasser auflösen und die Rhabarberstücke damit überbrühen. In einem Topf den Rhabarber mit Zucker und Vanille zu einem Kompott köcheln lassen.

Im Topf Milch aufkochen, den Grieß einstreuen und rührend kochen lassen.

Den Topf vom Feuer nehmen, das Ei verkleppern und einrühren. Auf einem befeuchteten Holzbrett die Grießmasse fingerdick ausstreichen und erkalten lassen. Dann Vierecke ausschneiden und in Butter goldgelb ausbraten.

Mit Zimt und Zucker bestreuen und mit Rhabarber-Kompott servieren.

Grießschnitten mit Rhabarberragout 9 Eigelb + 3 Eiweiß M

Waldmeistereis

4 Portionen

Waldmeistereis

500 g Schlagsahne

50 g Zucker

1 Bund Waldmeister, fein gehackt

6 Eigelb, Gewichtsklasse M

Rhabarberragout

1/2 l Weißwein, trocken

75 g Zucker

300 g Rhabarber, jung
geschält, geputzt

in Rauten geschnitten

3 Blatt-Gelatine, weiß

Grießschnitten

1/2 l Milch

15 g Zucker

Zucker zum Bestreuen

50 g Butter

Butter für die Form

1 Vanilleschote

ausgeschabtes Mark davon

1 Zitrone, unbehandelt

abgeriebene Schale davon

150 g Hartweizengrieß

3 Eigelb, Gewichtsklasse M

3 Eiweiß, Gewichtsklasse M

1. Sahne, Zucker und Waldmeister aufkochen. Eigelb einrühren und den Topf sofort vom Herd ziehen. Die Masse durch ein feinmaschiges Sieb passieren und in der Eismaschine gefrieren.

2. Für das Rhabarberragout Weißwein und Zucker aufkochen und den Rhabarber darin bissfest garen. Rhabarber herausnehmen und beiseite stellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in

der heißen Rhabarberflüssigkeit auflösen. Abkühlen lassen, dann die Rhabarberstückchen in die Flüssigkeit geben.

3. Für die Grießschnitten Milch, Zucker, Butter, Vanillemark und Zitronenschale aufkochen. Den Grieß unter Rühren einrieseln und Quellen lassen. Die Masse etwas abkühlen lassen, dann Eigelb unter rühren. Das Eiweiß zu festem Schnee schlagen und unter die kalte Grießmasse heben. In eine gebutterte eckige Form geben, mit Zucker bestreuen und im 170° C heißen Ofen ... Minuten überbacken. Die Grießmasse in Schnitten schneiden, mit Rhabarberragout und Eis servieren.

Zubereitungszeit 45 Minuten

Gefrierzeit 40 Minuten

Bayrischer Rundfunk Genießen erlaubt"

Großmutter's Rhabarberauflauf 3 Ei M

Zutaten für Portionen

750 g Rhabarber

150 g Zucker

½ TL Zimt

½ Liter Milch

1 Prise Salz

200 g Grieß

3 Ei(er)

70 g Butter

1 Pck. Vanillezucker

Zubereitung

Den Rhabarber schälen und in Stücke schneiden. Mit 50 g Zucker und Zimt vermischen, ziehen lassen. Milch mit Salz aufkochen, Grieß einlaufen lassen und unter Rühren ausquellen lassen. 60 g Butter mit dem restlichen Zucker schaumig schlagen, Eigelb und Vanillinzucker zufügen. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen. Rhabarber, Grießbrei und Eigelbmasse vermischen, vorsichtig den Eischnee unterheben. Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten. Die Rhabarbermasse einfüllen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 45 Minuten backen. Schmeckt warm und kalt.

Streifenstrumpf- CK

Kirsch Michel mit Mandelhaube 3 Ei M

Zutaten für 4 Personen.

10 g Zwieback

150 ml Milch

1 Glas (720 ml) Kirschen

3 Eier,

125 g Zucker

1 Päckchen Vanillin-Zucker

500 g Magerquark

2 EL Zitronensaft,

75 g Grieß

3 TL Backpulver

30 g Mandelblättchen

Puderzucker zum Bestäuben

1. Zwieback in kleine Stücke brechen, mit lauwarmer Milch übergießen. Kirschen abtropfen lassen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Zucker und verrühren. Quark und Zitronensaft unterrühren. Grieß und Backpulver unterrühren.

2. Zwieback verrühren, unter Quark rühren. Eiweiß unterheben. Hälfte Quark in gefettete Auflaufform füllen. Kirschen darauf verteilen. Rest Quark darauf geben, mit Mandeln bestreuen. Bei 175 °C ca. 40 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitung ca. 1 Stunde.

Pro Portion ca. 590 kcal., E 30 g, F 12 g, KH 89 g

Laura Nr. 14/03

Kirschen auf Grießcreme 2 Ei M

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.

Pro Portion ca. 1680 kJ/400 kcal.

Zutaten für 4 Personen

1 Glas (720 ml) Kirschen

75 g Zucker

1 Päckchen Soßenpulver "Vanille Geschmack" (für 500 ml Flüssigkeit; zum Kochen)

1 Prise Zimt

375 ml Milch

75 g Schlagsahne

2 Eier (Größe M)

1 Prise Salz

1 Päckchen Vanillin Zucker

75 g Grieß

nach Belieben Zitronenmelisse und Zimt

Zubereitung

1. Kirschen abtropfen lassen und den Saft dabei auffangen. Den Fruchtsaft mit etwa 200 ml Wasser auf genau 1/2 Liter Flüssigkeit auffüllen. 5 Esslöffel Saft, 25 g Zucker und Soßenpulver glatt rühren.

Den restlichen Saft mit Zimt aufkochen lassen. Das Soßenpulver einrühren, aufkochen und unter Rühren ca. 1 Minute bei schwacher Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Kirschen unterheben. Zur Seite stellen.

2. Milch sowie Sahne in einem Topf aufkochen. Eier trennen. Eiweiß in einen hohen Rührbecher geben und kühl stellen. Den übrigen Zucker, Salz sowie Vanillin-Zucker in die kochende Milch rühren. Grieß unter Rühren einrieseln lassen. Bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten ausquellen lassen.

3. Das Eiweiß steif schlagen. Den Grieß vom Herd nehmen. Eigelb mit einer Gabel verquirlen und unter den Grieß rühren. Eiweiß portionsweise vorsichtig unterheben. Die Kirschen mit dem Grieß nach Belieben mit Zitronenmelisse verziert und mit Zimt bestreut in kleinen Schälchen servieren.

Auf einen Blick Nr. 28/03

Locker mit Quark M

Hier werden Grießklöße mit wenig Fett und Magerquark zubereitet. Quark, Kräuter und etwas Parmesan geben sowohl Bindung als auch tollen Geschmack. Das bringt eine Ersparnis von ca. 168 kcal und 28 g Fett gegenüber den klassischen Grießnocken.

Mandelgrieß mit Würzpflaumen 1 Ei M

Abgerundet mit Vanille und. etwas Zitronenschale

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 ml Milch

2 EL Zucker
abger. Schale von 1/2 unbeh. Zitrone
1 Prise Salz
1 EL Butter
30 g geh. Mandeln
60 g Grieß

1 Ei

nach Wunsch 2 EL Amaretto

1 Glas Pflaumen (720 ml)
2 EL Speisestärke
200 ml Rotwein
1 Zimtstange
1 Pck. Bourbon Vanillezucker
50 g Amaretti (Mandelmakronen)
Melisse

Zubereitung

1. Milch mit Zucker, Zitronenschale, Salz und Butter in einen Topf geben. Mandeln zufügen und aufkochen lassen. Grieß unter Rühren einstreuen, kurz aufkochen und ca. 10 Min. bei schwacher Hitze quellen lassen, mehrmals umrühren.

2. **Ei trennen**. Eigelb nach Wunsch mit Amaretto verrühren und unter den Grieß ziehen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Den Mandelgrieß auf 4 tiefe Teller verteilen und erkalten lassen.

3. Pflaumen abtropfen lassen, den Saft auffangen. Stärke mit 4 EL Saft verrühren. Restlichen Saft, Wein, Zimtstange und Vanillezucker aufkochen lassen. Angerührte Speisestärke zufügen, unter Rühren aufkochen, Pflaumen zufügen.

4. Die heißen Pflaumen auf den Mandelgrieß geben und mit Amaretti sowie Melisse garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 520 kcal, Eiweiß: 11 g, Fett: 16 g, Kohlenhydrate: 70 g

EXTRA INFO

Der Grieß wird noch aromatischer, wenn Sie die gehackten Mandeln vorher kurz in einer Pfanne rösten, bis sie duften.
Lisa Nr. 51/03

Marillenknödel 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Quark (Topfen)

Butter

1 kleines Ei

100 g Mehl, griffig

50 g Grieß

Salz

8 große Aprikose(n) (Marillen)

Zucker - Zimt

100 g Semmelbrösel

Puderzucker

8 Stück Zucker (Würfelzucker)

Zubereitung

50 g Butter und Ei gut verrühren und den Topfen untermengen. Mehl, eine Prise Salz und Grieß dazugeben und verkneten. Den Teig etwa 20 Minuten rasten lassen. Die Marillen entkernen und mit einem Stück Würfelzucker füllen.

Aus dem Teig eine Rolle formen. In 8 Stücke teilen. Jedes Teigstück in der bemehlten Handfläche flach drücken. Eine Marille in die Mitte setzen, den Teig darüber hüllen und Knödel formen.

Die Knödel in kochendes Salzwasser legen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen 2 Ei Zucker in 50 g Butter leicht karamellisieren lassen.

Die Brösel dazu geben und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Mit Zimt würzen. Die gut abgetropften Knödel in der Butterbröselmischung wälzen. Mit Puderzucker bestreuen.

19.5.03 Backtrude CK

Marillenknödel, Saftige 1 Eigelb

Für ein feines Aroma gibt's dazu gebräunte Butterbrösel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

650 g mehlig kochende Kartoffeln

Salz
1 Pck. Vanillinzucker
60 g Mehl
60g Grieß

80 g Butter

1 Eigelb

8 Aprikosen (oder 16 Hälften aus der Dose)
8 Stück Würfelzucker
100 g Semmelbrösel
1/2 TL Zimtpulver
2 EL Zucker

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 25 Min. garen. Danach abgießen, abschrecken, pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die Kartoffelmasse etwas abkühlen lassen.
2. 1 Prise Salz, Vanillinzucker, Mehl und Grieß unter die Kartoffeln ziehen. 40 g weiche Butter und Eigelb mit den Händen unterkneten, evtl. noch etwas Mehl zufügen.
3. Aprikosen abbrausen, trocken tupfen. seitlich aufschneiden und den Stein herauslösen (Dosenware abtropfen lassen). In jede Aprikose 1 Stück Würfelzucker geben. Den Kartoffelteig in 8 Portionen teilen. Jeweils flach drücken, je 1 Aprikose darauf setzen und mit dem Teig umhüllen. Die Knödel gleichmäßig rund formen.
4. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen, Knödel hineingeben und im simmernden Wasser in 10- 12 Min. gar ziehen lassen. Anschließend mit einer Schaumkelle herausheben.
5. Restliche Butter erhitzen und die Semmelbrösel mit Zimt sowie Zucker darin goldbraun rösten. Knödel in den Bröseln wenden, anrichten, evtl. mit Minze garnieren.

Zubereitung: ca. 50 Minuten

Pro Person ca. 560 kcal Eiweiß: 10 g, Fett; 19 g, Kohlenhydrate: 84 g
Lisa Nr. 34/02

Mohnknödel 4 Ei M

kleine, süße Mahlzeit

Zutaten für 4 Portionen

500 ml Milch

150 g Butter

50 g Zucker

1 Vanilleschote(n), das Mark

100 g Mohn, gemahlen

100 g Grieß (Weizengrieß)

4 Ei

40 g Butter

20 g Zucker

40 g Mohn

½ Orange(n), abgeriebene Schale

etwas Puderzucker

Pfefferminze, frisch

Zubereitung

Milch, Butter, Zucker und Vanillemark zum Kochen bringen. Mohn und Grieß unter ständigem Rühren in die kochende Flüssigkeit geben. So lange rühren, bis sich auf dem Topfboden ein weißer Belag bildet und ein zusammenhängender Teig entsteht.

Den Teig in eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen. Unter den noch heißen Teig nach und nach die Eier schlagen, zwei Stunden kalt stellen.

Aus der Masse Knödel formen, diese in kochendem Salzwasser 10-15 Minuten gar ziehen lassen.

Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen. Zucker, Mohn und Orangenschale hinzugeben. Die fertigen Knödel in die Pfanne geben und in der Mischung wälzen oder die Knödel auf Tellern anrichten, mit der Mohnmasse übergießen, mit Puderzucker bestäuben und mit Pfefferminze garnieren.

14.5.02 Shaki CK

Möhrensuppe mit Klößchen 1 Ei

und Avocadokugeln

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Möhre(n)

2 Ei Butter / Margarine

125 ml Wasser
1 TL Salz
1 El Butter / Margarine
65 g Grieß

1 Ei(er)

2 El Petersilie, gehackt
750 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Orange(n)
1 Avocado(s)
1 Prise Ingwer

Zubereitung:

Die Karotten schälen und fein würfeln. Die Butter / Margarine erhitzen und die Karotten darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und bei mäßiger Hitze 10-15 Minuten gar ziehen lassen. Das Wasser mit dem Salz und 1 El Butter / Margarine in einen (anderen) Topf geben und zum Kochen bringen.

Den Grieß unter ständigem Rühren einstreuen und weiterrühren, bis sich der Grießkloß vom Topfboden löst.

Das Ei und die Petersilie darrunterschlagen.

Salzwasser zum Kochen bringen und 12 - 16 kleine Grießklößchen abstecken, in das Salzwasser geben und bei geringer Hitze 5 Minuten gar ziehen lassen.

Die Karotten im Mixer (oder mit Stabmixer) pürieren, in einem Topf mit der Gemüsebrühe verquirlen und erneut erhitzen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker, Ingwer und Orangensaft abschmecken. Die Avocado halbieren, mit einem Kugelstecher kleine Kugeln ausstechen und in die Möhrensuppe geben. Die Suppe nochmals erhitzen, abschmecken, nicht mehr kochen lassen, anrichten und die heißen Grießklößchen in die Suppe legen. Die Möhrensuppe ausgarnieren und sofort servieren. Die Suppe hat einen sehr interessanten Geschmack und lässt sich sehr gut vorbereiten.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Nougatknödel 1 Ei M

Für 4 Personen

140 g Mehl

500 g Magerquark

80 g Grieß

1 Ei

Salz

100 g Nougatschokolade

Semmelbrösel

1 TL Butter

Mehl, Quark, Ei, Grieß und 1 Prise alles gut verkneten, Teig in Klarsichtfolie einschlagen und 1 Stunde kalt stellen. Dann den Teig zur Rolle formen und in 12 Stücke teilen. Jedes Teigstück in der Handfläche flach drücken, 2 Schokoladenstücke hineingeben, rundherum mit Teig verhüllen und zu Knödeln formen. Die Knödel in kochendes Salzwasser geben und bei schwacher Hitze ca. 12 Min. ziehen lassen.

Inzwischen die Semmelbrösel mit der Butter in einer beschichteten Pfanne unter Rühren goldbraun rösten. Die Knödel mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und mit den Bröseln bestreut servieren.

TIPP: Servieren Sie zu den Nougatknödeln eine selbstgemachte Vanillesoße.

Zubereitungszeit: 30 Min Kühlzeit: 1 Std. Kochzeit: 12. Min.

Pro Person: 150 kcal, 3,5 g Fett = 21,5 % kcal aus Fett 14 g KH

Österreichische Birnenknödel 1 Ei

Für 4 Personen

500 g mehlig kochende Kartoffeln

300 g Birnen (weiche Sorte)

10 g Butter

1 Ei

Salz,

100 g Weizengrieß

100 g Weizenmehl (Type 405)

1 TL Zimt

1 Päckchen Citroback

1-2 TL Zucker

75 g Haselnüsse

1 P. Bourbon-Vanillezucker

Kartoffeln gar kochen, pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Birnen schälen und entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter zerlassen, mit Ei, Salz, Grieß, Mehl Zimt und Citroback zur Kar-

toffelmasse geben und alles rasch zu einem Teig verarbeiten. Die Birnenstückchen darunter mischen und aus dem Teig kleine Knödel formen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Knödel hineingeben, nicht zu viele auf einmal, bei schwacher Hitze etwa 15 Min ziehen lassen. Den Zucker mit den Haselnüsse und dem Vanillezucker in einem Suppenteller mischen, die fertigen Knödel herausnehmen und in dieser Mischung wälzen. Dazu passt Birnenkompott oder ein Softeis.

Zubereitungszeit: 30 Min Kochzeit: 4 Min.

Pro Person: 489 kcal, 15,5 g Fett = 28,52 % kcal aus Fett 60 g KH

Pflaumensuppe mit Grießklößchen 1 Ei M

Für 4 Personen

Zutaten:

500 g Pflaumen

120 g Zucker

1 EL gemahlener Zimt

400 g Pfirsiche

250 ml Milch (1,5 % Fett)

1 P. Vanillezucker

20 g Butter

100 g Grieß

1 Ei

Pflaumen waschen, halbieren, entkernen, mit 80 g zu und dem Zimt mit Wasser bedecken und 10 Min kochen lassen. Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Danach entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Fruchtstücke zu den Pflaumen geben und ziehen lassen, eventuell noch etwas nachzuckern. Für die Klößchen die Milch mit dem Vanillezucker, dem restlichen Zucker und de Butter aufkochen, den Grieß unterrühren und den Brei noch einmal aufkochen, vom Herd nehmen, das Ei unterziehen und den Brei 10 Min quellen lassen.

Von der Masse mit zwei Löffelchen Klöße abstechen, Klößchen in siedendes Salzwasser setzen und 5 Min ziehen lassen. Die Grießklößchen herausnehmen, kurz abtropfen lassen und zur Pflaumensuppe geben.

Zubereitungszeit: 45 Min

Quellzeit: 10 Min

Kochzeit: 50 Min.

Pro Person: ca. 442 kcal, ca. 7,1 g Fett = 14,49 % - 67 g KH

Quark Muffins 2 Ei M

ergibt ca. 12 Stück(bei mir immer so 15 bis 16)

100 g Butter / Margarine
180 g Zucker

2 Eier

500 Quark

1 P. Vanillepudding
2 Eßl. Grieß

alles vermischen und gut verrühren.

Bei 170° Umluft 35-40 min. backen.

Sie gehen gut auf und fallen, nachdem man sie aus dem Backofen herausgenommen hat, total zusammen.
Soll aber so sein!

4.3.03 Isis CK

Quarkklößchen mit Beersauce 1 Ei M

Zutaten:

175 g Magerquark

1 kleines Ei

35 g Mehl

45 g Grieß

etwas abgeriebene Zitronenschale (oder Zitronenaroma)

2 TL Zucker

150 g gemischte Beeren (TK)

Zitronen oder Minzeblättchen zur Garnitur

Zubereitung:

Den Quark mit dem Ei cremig rühren. Mehl und Grieß unterrühren. Mit Zitronenschale und einem TL Zucker abschmecken und die Masse 30 min. quellen lassen.

Mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen abstechen und in siedendem (nicht mehr kochendem) Wasser ziehen lassen, bis die Klößchen an der Oberfläche schwimmen. Die Beeren in einem kleinen Kochtopf erwärmen und grob pürieren. Mit einem TL Zucker abschmecken.

Die abgetropften Klößchen auf der Beerensauce anrichten und mit Melissen oder Minzeblättchen garniert servieren.

Quarkklößchen mit Erdbeersoße 1 Eiweiß M

Für 1 Person:

100 g Magerquark,

1 Eiweiß,

30 g Grieß,

1 TL Zucker,

1/4 TL Zimt und

1 Prise Salz verrühren.

Mit Teelöffeln Klößchen abstechen. Die Klöße in leicht kochendem Salzwasser 8 Minuten ziehen lassen, dann mit Erdbeersoße servieren.

Für die Soße

100 g Erdbeeren,

50 g Magerjoghurt und

1 TL Zucker pürieren.

Hat 293 kcal.

Pro Portion: ca. 293 kcal

Rhabarber Auflauf 3 Ei M

750 g Rhabarber

500 g Quark

150 g Zucker

60 g Grieß

3 Eier

R. klein schneiden, einzuckern. Eigelb, Quark, Zucker, Grieß verrühren, Rhabarberstücke dazumischen.

Eischnee schlagen, und unter die Masse unterheben.

Das ganze in eine gefettete Form füllen, und bei 175 Grad 45 Minuten backen.

Ist voll lecker!

Rhabarber Gries Schaum 1 Eiweiß

2 Stangen Rhabarber (rot!!)
4-6 EL Zucker
1 Päckchen Vanillezucker oder 0,5 Vanilleschote (Mark)
Wasser
6 EL Gries
3 Msp. Zitronenabrieb

1 Eiweiß

1 EL Zucker
1 Prise Salz (was man zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger fassen kann)

Rhabarber waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
Mit Wasser (2 Fingerbreit über dem Rhabarber), Zucker, Vanille, Zitronenabrieb zum kochen bringen. Kurz bevor das ganze kocht, den Gries unterrühren. Nuniterrühren bis der Gries dick wird. Das ganze beiseite stellen.

In einem höheren Gefäß Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Dann den Zucker reingeben und weiterschlagen, sodass eine glänzende Baisermasse entsteht.

Diese Masse mit einem Handrührgerät (niedrigste Stufe) unter die Rhabarber Griesmasse schlagen, und zwar so, dass sich alles sehr gut miteinander verbindet. Den Topf stellt man dazu auf die noch heiße Herdplatte.

Dann in eine Form umfüllen und abkühlen lassen. An heißen Tagen auch gut 1-2 Stunden ins Gefrierfach.

... mit Rhabarbersauce servieren

(Alternative: die Rhabarber-Griesmasse in kleine Förmchen geben. oben auf die Baisermasse und dann im Backofen bräunen lassen.)

Rezept von Waldkönigin
www.chefkoch.de

Rhabarber Käse Törtchen 3 Ei M

Zutaten für 12 Stück

3 Eier

120 g Zucker
1/2 Vanilleschote

500 g Schichtkäse oder Quark (20% Fett)

1 Päckchen Vanillepuddingpulver
2 EL Grieß (40 g)
2 gestr. TL Backpulver
350 g Rhabarber
Fett und Grieß für die Förmchen (Muffinsform)
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Eier trennen. Eigelb, 3 EL Wasser, Zucker und das ausgekrazte Vanillemark etwa 5 Minuten hell und cremig schlagen.

Schichtkäse oder Quark unterrühren. Puddingpulver, Grieß und Backpulver mischen und ebenfalls unter die Eiercreme heben.

Rhabarber putzen, abspülen und in 1/2 bis 1 cm große Stücke schneiden. Rhabarber unter den Teig rühren. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.

Teig in gefettete und mit Grieß ausgestreute Muffinförmchen geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 etwa 30-40 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben.

pro Portion ca. 165 Kcal, 7 g Fett

G.H.Bach

Rhabarber mit Grießklößchen M

1 Portionen

1/4 Vanilleschote
200 g Rhabarber; geputzt

pflanzliches Bindemittel für Diabetiker geeignet
flüssiger Süßstoff

1/4 l Milch; 3,5% Fett
20 g Weizen-Vollkorn Grieß
30 g Magerquark

10 g Haselnussblättchen
1/8 l ; Wasser (1)

- 06.04.97 erfasst von I.Benerts

Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herausschaben. Rhabarber waschen. In Wasser (1) mit Vanilleschote und -mark 2 bis 3 Minuten kochen. Rhabarber mit etwas pflanzlichem Bindemittel andicken und mit Süßstoff abschmecken. Vanilleschote entfernen. Nach Belieben abkühlen lassen.

Milch aufkochen, Grieß einrühren, ca. 3 Minuten ausquellen und etwas abkühlen lassen. Magerquark unterrühren und mit Süßstoff abschmecken. Klösschen abstechen und auf dem Rhabarber anrichten. Mit Nüssen bestreuen.

Pro Person ca. : 350 kcal

Pro Person ca. : 1465 kJoule

Eiweiß : 20 Gramm

Fett : 12 Gramm

Kohlenhydrate : 34 Gramm

Broteinheiten : 2

Zubereitungs-Z.: 25 Minuten

Rhabarberauflauf 5 Ei M

Zutaten für Portionen

1 Tüte. Zwieback

1 kg Rhabarber

8 EL Weizen - Grieß

10 EL Zucker

5 Ei

750 ml Milch

½ TL Salz

Butter für die Form

Zubereitung

Die Rhabarberstangen waschen, schälen und in gleichmäßige, ca. 1-cm-lange Stücke schneiden. Eine Jena-Glas-Auflaufform innen mit Butter einfetten und den Boden mit einer Schicht Zwieback bedecken. Auf den Zwieback die Hälfte der geschnittenen Rhabarberstücke geben und mit 5 EL Zucker und 4 EL Weizengrieß bestreuen. Eine weitere Schicht Zwieback

und Rhabarber folgt, diese ebenfalls mit der gleichen Menge Zucker und Grieß bestreuen.

Die 5 Eier werden getrennt. Das Eigelb und den halben TL Salz in die Milch geben und verquirlen, das Eiweiß in eine Schüssel geben und beiseite stellen. Die Milch in die Auflaufform geben, dann die Auflaufform mit geschlossenem Deckel 45 Minuten lang mittig in den auf 200_C vorgeheizten Backofen stellen.

Nach den 45 Minuten Backzeit wird das Eiweiß zu Eischnee geschlagen und auf den Auflauf gestrichen, danach wieder in den Ofen, bis der Eischnee nach weiteren 15 Minuten goldbraun geworden ist.

Poets CK

Rhabarbergrütze mit Grieß-Klößchen 1 Ei M

Zutaten für 4 Personen:

500 g Rhabarber
1/4 l roter Johannisbeersaft
2 EL (20 g) Speisestärke
ca. 3 EL + 1 EL Zucker

1/8 l Milch

abgeriebene Schale von
1/2 unbehandelten Zitrone
40 g Grieß
1 Päckchen Vanillin-Zucker
1 Ei (Gr. M), etwas Salz
evtl. Zitronenmelisse zum
Verzieren

Zubereitung:

1. Rhabarber putzen, waschen und klein schneiden. 3/8 l Wasser und Saft aufkochen. Rhabarber zugeben und ca. 4 Minuten köcheln. Stärke und 3 EL Wasser glatt rühren und Rhabarber damit binden. Mit ca. 3 EL Zucker abschmecken. Auskühlen.
2. Milch und Zitronenschale aufkochen. Grieß, 1 EL Zucker und Vanillin-Zucker einstreuen. Topf vom Herd nehmen. Zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Ei unterrühren.
3. Von der Grießmasse mit 2 TL Klößchen abstechen. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Rhabarbergrütze auf 4 tiefe Teller verteilen und die Grießklößchen darauf anrichten. Nach Belieben mit Zitronenmelisse verzieren.

Rote Grütze mit Grießflammerie 1 Eigelb M

(Schleswig-Holstein)

25 g Sago

500 ml Rotwein

260 g Zucker

150 ml Wasser

1/2 Zitrone, unbehandelt (Saft und abgeriebene Schale)

1 Vanillestange

2 Zweige frische Minze

4 cl Kirschwasser

1 Msp Zimt, gemahlen

150 g Himbeeren

150 g Erdbeeren

100 g Johannisbeeren

100 g Heidelbeeren

80 g Brombeeren

120 ml Milch

15 g Vanillezucker

1 Prise Salz

25 g Weizengrieß

1,5 Blatt Gelatine

1 Eigelb

250 g Sahne

Die Sagoperlen in etwas Rotwein einweichen. 250 g Zucker in einen Topf geben und zu hellem Karamell kochen. Mit Rotwein und Wasser ablöschen. Zitronensaft, die Vanillestange und einem Minzezweig zugeben und einmal aufkochen lassen. Dann die eingeweichten Sagoperlen zugeben und ca. 15-20 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend den Fond auf ca. 60 Grad abkühlen. Vanillestange und Minze herausnehmen. Das Kirschwasser, den Zimt und die gewaschenen Beeren zugeben. In eine Schüssel abfüllen und gut durchkühlen.

Für das Grießflammerie die Milch mit 10 g Zucker, 10 g Vanillezucker, etwas Zitronenschale und einer Prise Salz aufkochen. Dann den Grieß zugeben und unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten kochen lassen. Die Masse in einen Schlagkessel umfüllen und unter gelegentlichem Rühren auf 80 Grad abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Dann das Eigelb unter die Grießmasse rühren, die ausgedrückte Gelatine zugeben und unter Rühren in der warmen Grießmasse auflösen. 200 g Sahne schlagen.

Wenn die Masse handwarm ist, die geschlagene Sahne unterziehen,

in kleine Förmchen abfüllen und kühlen.

Vor dem Servieren 50 g Sahne cremig schlagen und mit etwas Vanillezucker glatt rühren.

Das Flammerie aus der Form stürzen, Rote Grütze und Vanillesahne dazugeben und mit frischer Minze garnieren.

Stachelbeergrütze auf Grießschaum 1 Ei M

Zutaten für 6 Personen:

500 g Stachelbeeren

3 Kiwis

375 ml Apfelsaft

1 Päckchen Puddingpulver „Vanille“ (für 500 ml Flüssigk.)

4 EL Zitronensaft

120 g Zucker

200 ml Milch

50 g Schlagsahne

1 Päckchen Vanillinzucker

20 g Grieß

1 Ei

Zubereitung:

1. Die Stachelbeeren putzen. Kiwis schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. 6 EL Apfelsaft und Puddingpulver glatt rühren. Restlichen Apfelsaft, 3 EL Zitronensaft, 100 g Zucker und Beeren aufkochen, bei mittlerer Hitze 5-8Minuten köcheln, lassen. Kiwischeiben unter die Stachelbeeren mischen. Einmal aufkochen, verquirltes Puddingpulver einrühren, nochmals aufkochen, in Gläser füllen und abkühlen lassen.

2. Milch, Schlagsahne, Vanillinzucker, Rest Zucker und Zitronensaft aufkochen. Grieß einstreuen, aufkochen, von der Herdplatte nehmen und ausquellen lassen. Ei trennen. Eigelb unter den Grieß rühren. Eiweiß steif schlagen und unter den Grieß ziehen. Grießschaum auf die Grütze geben.

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 45 Minuten (ohne Wartezeit).

Stachelbeergrütze II 2 Ei M

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten (ohne Wartezeit).

Pro Portion ca. 2010 kJ/480 kcal.

Zutaten für 4 Personen

250 g Stachelbeeren

1 Päckchen Dessert Soße "Vanille Geschmack" zum Kochen (für 1/2 l Milch)

90 g Zucker

400 ml klarer Apfelsaft

1/2 Tüte (30 g) Pistazien

50 g Butter oder Margarine

1 Päckchen Vanillin Zucker

2 Eier (Größe S)

100 g Mehl

1/2 TL Backpulver

100 ml Buttermilch

Öl für das Waffeleisen

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

1. Die Stachelbeeren putzen. Soßenpulver mit 50 g Zucker und 6 Esslöffel Apfelsaft glatt rühren. Den übrigen Apfelsaft kurz aufkochen lassen. Soßenpulver einrühren und nochmals kurz aufkochen. Stachelbeeren zufügen und nicht mehr kochen. Abkühlen lassen. Die Pistazien fein mahlen und unterrühren. Grütze abkühlen lassen.

2. Fett, übrigen Zucker und Vanillin Zucker schaumig schlagen. Eier nacheinander unterrühren. Mehl mit dem Backpulver mischen und abwechselnd mit der Buttermilch unterrühren. Waffeleisen vorheizen und dünn mit Öl bestreichen. Nacheinander 4 Waffeln backen. In kleine Herzchen teilen und mit dem Puderzucker bestäuben. Grütze und Waffelherzen portionsweise servieren.

KOCHTIPP

Die Buttermilch verleiht den Waffeln ein leicht säuerliches Aroma. Kinder mögens lieber etwas süßer, deshalb können Sie stattdessen auch Vollmilch verwenden.

Auf einen Blick Nr. 24/03

Stopfer M

Zutaten:

1 l Milch,

2 TL Salz,

3 EL Sahne,

300 g Weizengrieß oder Dinkelgrieß,

2 EL Maisgrieß,

eventuell 2 EL Buchweizenschrot,

120 g Butter

Zubereitung:

Milch, Salz, Sahne und die Hälfte der Butter aufkochen. Den Grieß einrühren und zugedeckt ca. 2 Stunden quellen lassen.

Die Masse zerstoßen und unter ständigem Auflockern langsam in der restlichen Butter braten.

Mit Kaffee oder Kompott bzw. Heidelbeermus servieren.

Tomatensuppe mit Käseklößchen 1 Ei M

Ca. 1 1/4 Stunden

Zutaten für 4 Personen

1 Bund Suppengrün

1 Zwiebel

2 EL Öl

1 kg Tomaten

1/8 l Milch

1 TL Butter / Margarine

6-7 EL Grieß

1 Kohlrabi

3 mittelgroße Möhren

1 Stange Porree (Lauch)

je 1/2 Bund Petersilie und Basilikum

1 Ei (G. M)

30 g ger. Parmesan Käse

Salz,

Pfeffer

Zubereitung

1. Suppengrün putzen bzw. schälen und waschen. Zwiebel schälen. Alles klein schneiden und im heißen Öl andünsten. Mit 1 1/4 l Wasser ablöschen. Aufkochen. Hälfte Tomaten waschen, vierteln, entkernen und zur Brühe geben. Ca. 30 Minuten köcheln.

2. Milch und Butter / Margarine aufkochen. Grieß unter Rühren einstreuen, vom Herd nehmen, quellen lassen.

3. Rest Tomaten überbrühen, Haut abziehen. Vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Rest Gemüse putzen bzw. schälen, waschen und in Stücke schneiden.

4. Kräuter waschen, hacken. Ei, Kräuter und Parmesan unter den Grieß rühren. Klößchen formen. In siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen, salzen, aufkochen. Gemüse, außer Tomaten, darin ca. 12 Minuten garen. Klößchen und Tomaten in der Suppe erhitzen, abschmecken.

Getränk. z. B. Weißwein-Schorle.

Wichtige Nährwert-Angaben

Pro Portion ca. 240 kcal/1 000 kJ

Eiweiß 14 g

Fett 6g

Kohlenhydrate 32 g

Vital -Tipp:

Tomaten sind echte Schlankmacher - 100 g haben nur 19 Kalorien! Außerdem stecken sie voller Vitamine.

Bella Nr. 33/03

Topfen Knödel 1 Ei M

Zutaten für Portionen

250 g Quark (Topfen)

1 Ei

70 g Grieß

70 g Butter

1 Prise Salz

Zubereitung

Topfen, Ei, Grieß, Butter, Salz vermengen. Teig 30 Min. rasten lassen.

Knödel formen und 20 Min. im Salzwasser ziehen lassen. In in Butter gerösteten Bröseln und etwas Zimt wälzen.

9.7.03 Genovefa56 CK

Waadtländer Suppe 1 Eigelb M

Zutaten:

1 l Bouillon,

1 l Milch,

100 ml Weißwein,

150 g Grieß,

200 ml Sahne,

2 Scheiben Mischbrot,

1 Knoblauchzehe,

1 Eigelb,

Salz,

Pfeffer,

Muskatnuss,

1 El fein geschnittener Schnittlauch,

100 g Reibkäse (Gruyere)

Zubereitung:

Milch und Bouillon aufkochen, Grieß unterrühren. Knoblauchzehe pressen und mit dem klein geschnittenen Brot in Butter / Margarine rösten. Mit Wein ablöschen, der Suppe beifügen und 3/4 Stunde kochen lassen. Die Suppe durch ein Sieb streichen oder mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Sahne und Eigelb langsam darunter ziehen. Käse beifügen und nochmals leise kochen lassen. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Weizen Fisch

Forellensüppchen 1 Ei + 1 Eiweiß

2 Schalotten, fein gewürfelt

1 Karotte, fein gewürfelt

1/4 Stange Lauch, geschnitten

1 Tomate, gewürfelt
1 Knoblauchzehe

2 geräucherte Forellenfilets mit Haut

1/8 l Weißwein
1 l Fischfond

1 Eiweiß

5 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren
1 Petersilienstängel

1 Ei

100 g Grieß
je 1/4 Bund Dill, Petersilie, Kerbel, fein gehackt
Salz,
Pfeffer,
Muskat,
Butter / Margarine

In einem großen Topf Schalotten, Karotte, Lauch, Tomate und die geschälte Knoblauchzehe mit Butter / Margarine anschwitzen. Die Haut der Forelle (und wenn vorhanden auch die Gräten) zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen und dem Fischfond auffüllen. Das Eiweiß leicht anschlagen und unterrühren, damit die Suppe klar wird.

Etwas Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Petersilienstängel zugeben und einmal aufkochen lassen, dann bei geringer Hitze ca. 20 Minuten leicht weiter köcheln lassen.

Für die Klößchen 50 g Butter / Margarine und Ei schaumig rühren. Mit etwas Salz und Muskat würzen, den Grieß zugeben, gut verrühren und 15 Minuten kalt stellen.

Aus der Grießmasse kleine Klößchen formen und diese in kochendem Wasser gar ziehen lassen.

Die Brühe durch ein Sieb passieren, abschmecken und die frischen Kräuter untermischen.

Die Forellenfilets in Stücke schneiden und mit den Klößchen in Suppenteller verteilen. Mit der heißen Suppe aufgießen und servieren.

Weizen Fleisch

Couscous

Zutaten für Portionen

1.5 kg Lamm oder Hammelfleisch

1 kg Huhn

3 kleine Kürbis(e), geschälte

3 Stange/n Lauch

500 g Karotte(n)

1.5 kg Rübe(n), weiße

Salz und Pfeffer

30 Körner Koriander

3 Zweig/e Petersilie

1 Prise Paprikapulver

1 Prise Safran

250 g Grieß

500 g Kichererbsen

500 g Zwiebel(n)

Puderzucker

50 g Rosinen

1 Prise Kümmel

Zubereitung

Die Karotten und weißen Rüben schaben und in kleine Stücke schneiden, ebenso die geschälten Kürbisse. Den Lauch in Stücke schneiden, alles in Öl bräunen, das Hammelfleisch und das Huhn mit 3,5l Wasser dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Paprika, den Korianderkörnern und Petersilie würzen.

Der Grieß wird in einem besonderen birnenförmigen Tongefäß mit Löchern, aus denen der Dampf entweicht, knapp über den Topf gehängt. Alle 30 Minuten leert man den Grieß auf einen Teller und befeuchtet ihn mit Wasser, in dem man eine Prise Safran aufgelöst hat. Dann knetet man ein Stück Butter / Margarine, das man in der Hand erwärmt hat, in den Grieß und gibt ihn in das Gefäß zurück. Der ganze Prozess dauert 90 Minuten.

Etwas Flüssigkeit aus dem großen Topf in einen anderen schöpfen und darin die Kichererbsen 3 Stunden lang sanft köcheln. Die Kichererbsen müssen von der Flüssigkeit gut bedeckt sein. Die Zwiebeln fein hacken und bräunen, mit einer Handvoll Puderzucker bestäuben, salzen, leicht pfeffern und den Kümmel dazugeben.

Die Rosinen in warmes Wasser legen.

Ist alles gar, Huhn und Hammelfleisch herausnehmen, in kleine Stücke schneiden und warm stellen.

Dann gibt man den Grieß auf eine große Platte, richtet die Kichererbsen ringsherum an und häuft die Fleischstücke, Zwiebeln und Rosinen auf den Grieß. Die Brühe serviert man mit dem Gemüse in einer Terrine.

Notiz:

Kuskus wird fast immer mit einer stark gewürzten Sauce zubereitet. Die vielen Varianten dieser Sauce werden Arissa genannt. Ihre Grundlagen

sind zerstampfte Pfefferschoten und Öl. Verschiedene Zutaten verleihen der Sauce ihre persönliche Note. In Nordafrika verwendet man meistens Tomatenmark, Knoblauch, Fenchel, Basilikum, Koriander, Safran usw. Diese Zutaten werden entweder zusammen vermischt und mit Öl gestreckt oder in mit Piment gewürztem Olivenöl mariniert.

14.8.03 Sherbet_lemon CK

Fleischknödeln 1 Ei

Zutaten für Portionen

1 kg Kartoffeln, mehlig (Erdäpfel)

250 g Mehl, griffiges

Salz

30 g Grieß

Für die Füllung:

300 g Gehacktes (Faschiertes)

30 g Butter

100 g Zwiebel(n)

1 Ei

1 Bund Petersilie

2 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer

Majoran

Zubereitung

Erdäpfel kochen, schälen, heiß passieren, mit den übrigen Zutaten vermengen und rasch zu einem Teig verkneten. Teig zu einer dicken Rolle formen, in 10 Stücke teilen, flachdrücken, mit Fülle belegen, zu Knödeln formen, in Salzwasser leicht wallend kochen lassen.

Fleischfülle: Zwiebel fein hacken, in heißer Butter goldgelb rösten, Faschiertes oder Bratenreste begeben, durchrösten, gehackte Petersilie, zerdrückten Knoblauch und Ei zugeben, würzen, zu Knödel formen.

2.6.03 Nora CK

Nesselsuppe 2 Ei

1,5 Liter Fleischbrühe,

5 Hände junge Nesselblätter,
120-150 g Grieß,

2 Eier,

1 EL Butter / Margarine,
Salz,
Paprika,
Lorbeerblatt,
Knoblauch,
Wacholderbeeren,
etwas Zwiebel.

Wasser mit den Gewürzen zum Kochen bringen, die gewaschenen und Feingewiegten Nesselblätter darin kochen ca. 10 Minuten. Dann den Grieß einstreuen und nachdem er ausgequollen ist die Eier zugeben, abschmecken.

Die Suppe vom Herd nehmen und die Butter / Margarine unterrühren.

Nach belieben mit Schnittlauch oder Petersilie bestreuen und servieren.

Speck Grieß Auflauf 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Milch

125 g Grieß (Mais)

1 Prise Salz

1 EL Zitrone(n) - Schale

1 Schweineschmalz

1 Ei

100 g Speck, gewürfelt, vorgebraten

1 Zwiebel(n), in Ringen, angebraten

100 g Käse, geriebener

Zubereitung

125 g Grieß kocht man in 1 Liter Milch dick ein und würzt mit Salz, etwas Zitronenschale und einigen Tropfen Suppenwürze. Man gibt 1-2 Eidotter, 1 Stückchen Schweinefett und zuletzt den steifen Eischnee darunter und füllt eine Schicht Grieß über kleine, kurz vorgebratene Speckwürfelchen in eine feuerfeste Auflaufform. Darüber kommen wieder etliche Speckwürfelchen und große in Fett angebratene Zwiebelringe und wiederum Grieß. Diesen Vorgang kann man noch einmal wiederholen: zum Schluss streut man obenauf etwas geriebenen Käse und bäckt dann den Auflauf in der Röhre etwa 30 Minuten goldgelb. Man reicht Salat dazu.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
02.01.05 Trang

Mais

Mais Backwaren

Apfeldatschi vom Blech 2 Ei M
glutenfrei

100 g Maismehl
100 g Maisstärke
30 g Fruchtzucker
1/2 Pk. Hefe Maistaler

150 g Maisgrieß

2 Eier

6 Ei Crème fraîche

; Salz
; Pfeffer

2 Ei Petersilie; gehackt
200 ml ; Wasser

: Aus Maisgrieß, Eier, Salz, Pfeffer, Crème fraîche und Petersilie einen Teig kneten, 5 Minuten quellen lassen. Kleine Klöße formen, flachdrücken. Im Öl in der Pfanne knusprig braten.

Bettina Raatz Brotrezept:

Glutenfrei

300 g Maismehl
170 g Reismehl
30 g Carobpulver (Reformhaus)
1 P. Trockenhefe
2 gestr. TL Guarkernmehl
450 ml warmes Wasser

40 g flüssige Margarine (zum Schluss hinzufügen) Backform mit Margarine auspinseln u. mit Paniermehl ausstreuen. Ca. 45 Min. bei 190 Grad backen

Biskuit für Obstkuchen und Torten 9 Ei

Für einen Kuchen 3 Ei

3 Eier

120 g Zucker
3 EL heißes Wasser
75 g Maismehl
40 g Speisestärke
½ TL Backpulver

Für eine Torte 6 Ei

6 Eier

240 g Zucker
6 EL heißes Wasser
150 g Maismehl
80 g Speisestärke
1 TL Backpulver

Die Eier trennen. Die Eiweiß mit dem heißen Wasser steif schlagen. Zucker nach und nach zugeben und weiterschlagen, bis der Schnee fest und zäh ist. Eigelb unterziehen. Maismehl, Speisestärke und Backpulver mischen, sieben und unter die Eimasse heben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 20-30 Minuten backen.

Den abgekühlten Biskuit mit Obst belegen oder mit Sahne und Beeren füllen.

Rezepte Friesinger Mühle

Englische Muffins 2 Ei M

Glutenfrei

200 g Maismehl

250 ml Milch

1 TL Salz

1 TL Zucker
1 EL Butter

2 Eier

Milch aufkochen. Das Maismehl damit übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Die Butter dazugeben, so dass sie schmilzt.

Ein Muffinblech gründlich einfetten.

Eier trennen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Das Eigelb mit den restlichen Zutaten unter das Maismehl rühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Die Masse in die Muffinformen füllen und im vorgeheizten Ofen 20-30 Minuten bei 200°C backen.

Warm mit Butter als Vorspeise servieren... eine Alternative zu Baguette

Rezepte Friesinger Mühle

Gemüsekuchen/Auflauf Ramhormoz 5 Ei M

12 Portionen

1 Tasse NT- Reis in
2 Ts kochendes Wasser , ca 40 min kochen.

100 g TK- Porree
250 g TK- Gemüse (z. B. Blumenkohl + Brokkoli+ Karotten)
250 g TK- Paprikastreifen , oder alles frisch mit/in
125 ml Wasser +
0,5 gekörnte Gemüsebrühe, dünsten , auftauen +
1 TI trockenen Oregano/ wilder Majoran

12 EI Mais. mit
1 EI Korianderkörner +
10 Pfefferkörner mahlen.

500 g Mager Quark

5 Ei trennen

1 Prise Salz

1-3 TI Kräutersalz (Brecht) oder mehr

300 g geräucherten Lachs, klein geschnitten.

den abgekühlten Reis mit Gemüse + Oregano , + Quark + Eigelb vermischen, Lachs dazu, mit Gewürz/Kräutersalz pikant abschmecken. Das Eiweiß mit der Prise Salz steifgeschlagen, unterheben.

In eine mit Backpapier ausgelegte 35 cm Königskuchenbackform geben.
+ mit Umluft bei 160°C ohne vorheizen ca 100 min backen

eigenes Rezept, 31.12.2004 Hans60

Käse- Maismehl- Muffins 1 Ei M

Trockene Zutaten

60 g Reismehl
70 g Buchweizenmehl
75 g Maismehl
2 TI Backpulver
1/2 TI Salz
1 Prise Cayennepfeffer

150 g Geriebener Käse

Feuchte Zutaten

.

1 Ei

60 ml Öl

250 ml Milch

zum überbacken

50 g Geriebener Käse

Trockene Zutaten in einer Schüssel vermischen. Feuchte Zutaten in einer anderen Schüssel vermischen.

Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zügig verrühren.

In eine Muffeinsform mit Papierformchen füllen und bei 180_C backen.

Käsegebäck Mais- 1 Ei + 1 Eigelb M

Glutenfrei

100 g Butter
250 g Maismehl

1 Ei

175 g geriebenen Gruyere

½ TL Salz

½ TL Paprikapulver

1 Eigelb zum Bestreichen

Alle Zutaten zu einem Mürbteig verarbeiten. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Plätzchen ausstechen oder Käsestangen ausschneiden. Auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Eigelb bestreichen und mit Kümmel, Mohn oder Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 10 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

Käsekuchen 3 Ei M

Glutenfrei

200 g Maismehl

75 g Zucker

1 Ei

100 g Butter oder Margarine

500 g Quark

2 Ei

125 g Zucker

35 g Maismehl

100 g Sauerrahm

60 g Öl

250 ml Milch

Saft und abgeriebene Schale einer Zitrone

Nach Belieben Aprikosen, Pfirsiche, Mirabellen, Beeren

Maismehl, Butter oder Margarine, Zucker und Ei zu Streuseln verarbeiten. Streusel in eine gefettete Springform füllen und festdrücken, so dass Boden und Rand belegt sind.

Für die Füllung Quark, Eier, Zucker, Maismehl, Sauerrahm, Öl und Zitrone vermischen. Zum Schluss die Milch vorsichtig darunter mischen.

Obst auf dem Boden verteilen. Füllung darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 1 Stunde backen.

Rezepte Friesinger Mühle

Käsekuchen ohne Boden 6 Ei

3 Bananen

250 g Vollrohrzucker

6 große Eier getrennt

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

1 Tüte Weinsteinbackpulver

2 x 1 Prise Salz

10 Ei Mais gem.

50 g süße Mandeln + 12 bittere gem

200 g Haselnüsse gem

(normalerweise wären es 150 g + 100 g Mandeln + 12 bittere , leider hatte ich keine mehr im Haus)

Bananen zu Mus pürieren + bis auf Eiweiß, alle Zutaten zusammen mischen, Eiweiß mit einer Prise Salz sehr steif schlagen. + vorsichtig unter den Teig heben.

In eine mit Backpapier ausgelegte 28 cm Ø Springform gießen, wer nur kleine Eier nimmt , kommt auch mit 26 cm Ø , Springform aus.

Ca 80 min , bei 160 ° C Umluft ohne vorheizen backen, unterste Rille, ein leeres Blech rein , + gleich darüber auf den Rost, stellen.

Sonst ca 60 min bei ca 180°C , mit Ober- + Unterhitze , vorheizen.

eigenes Rezept Hans-Joachim60, Sonntag, 19. September 2004

Kinderkekse (allergienarm)

100 g weiche Butter

1 große Banane

200 g Maismehl

Butter schaumig schlagen. Banane in Scheiben schneiden und mitschlagen. Maismehl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Kugeln oder Stangen daraus formen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 15 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

Kuchen Mahabad 2 Ei M

0,5 Stange Lauch geschnitten + in

1 Ei Deli Reform Margarine angedünstet, abkühlen

2 Ei Sesam ungeschält +

0,5 TI Kreuzkümmel +

1 TI Senfkörner+

5 Pfefferkörner +

3 bittere Mandeln in einer trockenen Pfanne angeröstet. Abkühlen + mit

100 g rote Linsen +

100 g Maiskörner (kein Popkorn) +

100 g Buchweizen mahlen.

1 Tüte 17 g Weinsteinbackpulver +

1.5 TI Kräutersalz +

1 Prise Vollrohrzucker alles vermischen .

2 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +

ca 150 g grob geraspelten Gauda +

2 Ei unter rühren +

500 g TK Gemüse , (z B Blumenkohl, Brokkoli + Möhren)

+ den Lauch .

alles in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgelegte Springform geben,

glatt streichen, + mit geraspelten Gauda bedecken, darauf

Paprikagranulat

Wer keinen Käse nimmt , dann Deckel drauf oder mit Alufolie abdecken,
trocknet aus.

Mit 160°C Umluft ca 70 min ohne vorheizen, backen

Oder ohne Umluft , ca 180 -190°C , mit vorheizen ca 50- 60 min

Eigenes Rezept , 02.11.2004 Hans60

Mais Fladen 1 Eigelb M

200 g Maismehl
130 ml Wasser
1 EL Öl

1 Eigelb

1/2 TL Salz

100 g mittelalter Gouda

Alle Zutaten außer dem Käse zu einem geschmeidigen Teig kneten und einem mit Backpapier ausgelegten Blech zu einem Fladen formen. Käse auf die Oberfläche streichen.

Fladen im vorgeheizten Backofen bei 200° C 15 bis 20 Minuten backen.

Mais Kuchen 2 Ei M

Glutenfrei

100 g Sonnenblumenkerne , geröstet + gehackt
50 g Leinsaat, geröstet + gehackt

Teig

1 Dose geschälte Tomaten mit
2 Camembert a 125 g , gewürfelt +
2 große Eier +
200 g Quark zusammen püriert + dann auf das folgende gießen

7 El Mais gem mit
1 TI Schwarzkümmel gem
5 Pfefferkörner gem
2 TI Kräutersalz
1 Prise Vollrohrzucker
2 TI Oregano/ wilder Majoran, zusammen mischen , + verrühren

250 g TK - Erbsen + Mais + Paprika Gemisch, dazu unter mischen, + in

2 eingefettete 0,75 l Jena-Glaskücheln, verteilen

je 10 Oliven , kernlos (Lake) noch verteilen + mit rein stecken

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.

Der „Kuchen“ geht beim backen fast um die Hälfte, in die Höhe.
+fällt auch wieder zurück

ca 10 min in den Schüsseln lassen , zum verfestigen,
Ränder mit einem Messer lösen + auf
1 Teller stürzen
heiß servieren.

Eigenes Rezept Hans60 Mittwoch, 25. August 2004

Mais Kuchen III 2 Ei M

Glutenfrei

250 g Mais gem
1 Prise Salz
5 bittere Mandeln gem
1,5 TL Weinstein dies vermischen

250 g Quark

250 g Honig

2 Ei Rum 54 %

2 große Ei dies auch vermischen

es muss zusammen 500 ml Flüssigkeit ergeben, sonst auffüllen mit Milch

alle Zutaten zusammen verrühren, in eine mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform gießen

bei 160°C Umluft ohne vorheizen, 60 min backen

eigenes Rezept Hans-Joachim60 04.09.2004

sehr gut geworden, locker + nicht krümelig

Mais Kuchen IV 2 Ei

Glutenfrei

250 g Mais gem
1 Prise Salz

5 bittere Mandeln gem
1,5 TL Weinstein dies vermischen

2 große Ei

2 Ei Rum 54 %

4 TL flüssigen Süßstoff

+ bis 500 ml , mit Rotwein aufgießen , dies vermischen

alle Zutaten zusammen verrühren, in eine mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform gießen

bei 160°C Umluft ohne vorheizen, 60 min backen

eigenes Rezept Hans-Joachim60 04.09.2004

sehr gut geworden, locker + nicht krümelig , aber nicht so aufgegangen , wie mit Quark + Milch
der Wein nimmt viel die Süße weg, aber mir reichte es

Mais-Muffeins Mexikanische 1 Ei

Für 12 Stück

100 g Mehl / Buchweizen gem

175 g Maismehl (aus dem Reformhaus) (Mais gem)

2 TL Backpulver / Weinsteinbackpulver

1/2 TL Salz

50 g Butter oder Margarine

1 Ei

1 rote Paprikaschote

100 g TK- Maiskörner

250 g Butter oder Margarinemilch/, ein bisschen blöde ausgedrückt

1/2 Bund Petersilie

PS bei glutenfrei, empfiehlt es sich , die Flüssigkeitsmenge, gleich zu setzen, wie Mehl + Maismehl, lieber ein wenig mehr, sie gehen besser auf.
(ich heize bei Umluft, nicht vor , sie brauchen dann ca 30 min bei ca 170°C , ist bei jedem Ofen anders) sonst wie unten angegeben , bereiten.
Hans60

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Muffeinblech fetten oder Papierförmchen hineinsetzen. In einer großen Schüssel beide Mehlsorten, Backpulver und Salz gut vermischen.

2. Die Butter oder Margarine und das Ei in einer Schüssel cremig rühren,

dann die Butter oder Margarinemilch zugeben. Petersilie waschen und ohne grobe Stängel fein hacken. Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Mais, Petersilie und Paprika unter die Butter oder Margarinemilchmischung rühren. Dann diese nach und nach zur Mehlmischung geben und zu einem Teig verrühren.

3. Die Muffeinmulden zu jeweils 2/3 mit Teig füllen. Im Backofen etwa 15-20 Minuten backen (Mitte; Gas 3-4; Umluft 180 °C), bis die Muffeins leicht gebräunt sind. Das Muffeinblech aus dem Backofen nehmen, die Muffeins darin etwas abkühlen lassen, dann aus den Förmchen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

(kann ich nur empfehlen, nehme allerdings Weinsteinbackpulver + Buchweizenmehl , damit ist es GF , Hans60, 02.10.2004)

Mais-Reis-Waffeln süße (Basisch) M

Glutenfrei

250 g Mais; fein gemahlen
250 g Reis; fein gemahlen
2 TI Rübensirup; evtl. mehr
1 TI Zimt; (gestrichen)
1/2 Flasche Mineralwasser

1/2 p Süße Sahne

Eine Spur Salz

(PS , die Flüssigkeitsmenge sollte zusammen , die gleiche Menge haben , wie der Trockenanteil, Hans60)

VARIATIONEN

250 g Sonnenblumenkerne

ODER

--Statt Zimt Vanille und
250 g Mandeln; gehackt

ODER

-Etwas weniger Rübensirup u
dafür gefr. Mangostückchen
--untermengen

ODER

-Statt Rübensirup etwas

-mehr Salz + etwas Cayenne-
-pfeffer

ODER

nach Phantasie Kräuter
-dazugeben

Alle Zutaten zu einem schwer flüssigen Teig verrühren. Das Waffeleisen auf Stufe 4 stellen. Die Backflächen evtl. mit Olivenöl bestreichen. Die Waffeln goldgelb ausbacken.

Maisbrot 1 Ei

Glutenfrei

350 g Maismehl
1 P. glutenfreies Backpulver

100 g weiche Butter

300 ml Wasser

1 Ei

1 TL Salz

½ TL Ingwer

Maismehl und Backpulver sieben und mit Salz und Ingwer mischen. Butter, Eigelb und Wasser zugeben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. In eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und bei 175°C ca. 50 Minuten backen.

Frisch oder getoastet mit Orangenmarmelade servieren.

Rezepte Friesinger Mühle

Maisbrot Kupal, M

150 g Buchweizen gem

230 g Mais gem

1 TI Vollrohrzucker

0,5 TI Salz

1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver

285 g (Netto) Mais Dose, teilweise püriert, (Oder eine kleine Dose)

250 ml Kefir +

250 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser gemischt

die trockenen Zutaten vermischen, Mais Flüssigkeit dazu, soll wie so ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, geht besser auf .

In eine 24 cm mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform gießen, glatt streichen, + 70 min bei 170° C Umluft ohne vorheizen, in die Fettpfanne 1-2 Tassentöpfe Wasser, geben.
Ohne Umluft, dann vorheizen , ca 190° C, ca 50-60 min , Nadelprobe, + 1 Tassentopf mit heißem Wasser dazu stellen.

nach dem backen , die Oberfläche mit Wasser abspritzen

PS. Ei/er sind nur nötig, wenn Mais nicht frisch gem, sondern gekaufte Tütenware verwendet wird.

Bitte über Nacht ruhen lassen, sonst klebt es am Messer.

Hans60, 27.12.2004

Veränderung ,
Maisbrot 30.4.03 Eimerp CK

Maisgebäck aus dem Piemont, 6 Eigelb

Paste di meliga
Glutenfrei

500 g Maismehl

150 g Butter

150 g Zucker

6 Eigelbe

- 1 Zitrone; abgeriebene Schale
- 1 Tas. Olivenöl extra vergine
- 1 Spur ;Salz

Für Das Blech

2 Ei Mehl

30 g Butter

(ich nahm Backpapier)

Früher aß man das leuchtend gelbe und knusprige Maisgebäck als Dessert nach einem geselligen Essen. Meist trank man noch ein Gläschen Barolo dazu oder besser, man tunkte mit Begeisterung die Kekse in den Wein. Man kann das Gebaeck auch zusammen mit Haselnusskeksen und eingemachtem Obst servieren, oder mit Zabaione.

Ich zerlasse die Butter bei milder Hitze und gebe sie mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel und verarbeite alles zu einem gleichmäßigen Teig. Der Teig sollte so weich sein, dass man ihn noch gut durch eine Spritztülle pressen kann.

Ich fette das Backblech ein und bestäube es mit etwas Mehl. Dann spritze ich mit der Spritztülle kleine S-förmige Kekse oder Kringel und etwa fünf Zentimeter lange Stäbchen auf das Blech
. Dann backe ich die Kekse im vorgeheizten Ofen 20 Minuten bei 180° C.

Maisgrießmuffeins 2 Ei M

50 g Weizenmehl / Buchweizen
220 g Maisgrieß

2 Eier

3/4 TL Anis

250 ml Milch

50 g Butter oder Margarine

1 EL Zucker

1 TL Salz

Muffeinförmchen oder kleine Aluschalen mit Butter oder Margarine austreichen.

Etwas Paniermehl hineingeben. Den Grieß in Milch zu einem Brei kochen. Mit den restlichen Zutaten zu einem Teig kneten und ruhen lassen. In die Förmchen füllen. Im auf 200 ° vorgeheizten Backofen 20 bis 30 Minuten backen.

Muffeins Ahwaz 3 Ei M

12 Portionen

3 Ei

3 El Honig ,evtl mehr, kosten.

1 Prise Salz

1 Zitrone Schale + Saft
50 g Cashewkerne +
5 bittere Mandeln, gehackt

75 g bittere Kuvertüre gehackt/ geraspelt

2 Ei Kakaopulver (ohne Zucker)
5 Ei Mais gem. (Polenta)
0,5 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g Tüte)
(evtl noch ein Schuss Rum, wenn zu dick der Teig)
12 Papiermuffeisformen für 1 Blech

Ei mit Honig + Zitrone schaumig rühren, alle anderen Zutaten dazu, verrühren, abschmecken ob süß genug.
Muffeisblech mit 12 Papiermuffeisformen , + überall 2 Ei Teig einfüllen.

Da der Ofen noch heiß,
nur 20 min , bei 160°C Umluft,

sonst, Bei 160°C Umluft , ohne vorheizen, 30 min backen.
Ohne Umluft , mit vorheizen, ca 20 min bei 180°C.

Nach dem abkühlen, wurden sie mit
200 ml süße steigeschlagende , mit Bourbon Vanillezucker, Sahne serviert.

26.12.2004 Hans60

Muffeins Urmijeh (1 Ei , wer will) M

50 g Lauch klein schneiden mit
1 TI Becel Reform Margarine ,2- 3 min andünsten
2 TI Curry ohne Salz dazu + auch noch 2 min dünsten,
runter von der Hitze

auf der noch heißen Hitze ,1 kleine Pfanne trocken

3 Ei Kokosraspel, kurz rösten, auf 1 Teller damit,

dann

1 TI Senfkörner +
1 Ei Koriander
3 Ei Sesam ungeschält, Deckel drauf , Hitze aus , ca 3 min , bis es anfängt zu duften , runter von der Hitze, wird sehr schnell, na , schwarz.

Alles abkühlen lassen .

In der Zwischenzeit

2 Bananen a ca 100 g , geschält , brechen + mit

150 g geraspelten Gauda +

Kokosraspel + Lauch, mit Pürierstab, pürieren.

100 g Amaranth +

100 g Maiskörner +

80 g Buchweizen mit dem
Senf/Koriander/Sesam mahlen.

1 Prise Vollrohrzucker +

1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver

1 El Curry ohne Salz +

1 TI Kräutersalz +

2 El Schokostreusel

alle Zutaten mit

ca 2 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +

1 Ei,(wer will, muss aber nicht)

verrühren (sollte wie ein Rührteig sein) +

in ca 12-14 Papiermuffeinsförmchen verteilen +

bei 160° C ohne vorheizen 30 min backen ,

ca 10 -15 min abkühlen lassen , zum verfestigen + dann auf ein Kuchen-
rost stürzen , abkühlen lassen

eigenes Rezept 31.10.2004 Hans60

Muffeins Veis 3 Ei M

glutenfrei

50 g Cashewkerne, fein gehackt

100 g Schokostreusel

3 Ei

1 El Honig

1 Prise Salz

2 El heißes Wasser

1 Orange , Schale

3 El Mais gem.

0,5 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g Tüte)

Fett für die Formen

Ei mit Honig + Wasser schaumig rühren, alle anderen Zutaten dazu, verrühren, Muffeinsblech (12er) gut einfetten, + überall 2 EL Teig einfüllen.

Bei 160°C Umluft , ohne vorheizen, 30 min backen.

10 min in der Form lassen, raus stürzen, auskühlen lassen, + 2 h , vor dem servieren, mit Orangensaft tränken.

26.12.2004 Hans60

Mein Tipp

anstelle von Backpulver + Natron,
kann man auch nur
Weinsteinbackpulver verwenden

Hans60

21. Oktober 2004

Muffins Maku 3 Ei M

Zutaten für 12 Stück:

1 Zwiebel,

1 Paprikaschote +

1 rote Chilischote

1 TL Kreuzkümmel

0,25 TL Paprikagranulat oder
scharfes Paprikapulver

1 EL kaltgepresstes Olivenöl,

3 Ei

1 EL Senf,

240 ml Milch,

125 g geriebener Käse,(Gauda)

150 g Buchweizen gem +

30 g Amaranth gem

60 g Maismehl (oder Speisestärke),/ Kartoffelmehl oder Mais gem.

1 Tüte Weinstein

Kräutersalz,
frischer Pfeffer,
Butter zum Einfetten

Zubereitung:

Zwiebel abziehen und fein würfeln, klein schneiden.
Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
1 Paprikaschote + 1 rote Chilischote fein würfeln zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt kurz andünsten. Danach abkühlen lassen.
Eier trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.
Eigelb mit Senf und Milch verquirlen und mit zwei Drittel des Käses zum Gemüse geben. Buchweizen- + Amaranth- mit Maismehl und Backpulver vermischen und esslöffelweise unter die Gemüsemasse mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer + Paprika (Pulver) kräftig abschmecken. Das Eiweiß vorsichtig mit einer Gabel unter die Masse heben. 12 Muffinförmchen mit Butter einfetten und zu jeweils zwei Drittel mit dem Teig füllen. Den restlichen Käse darüber streuen.
Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C circa 30 Minuten backen
Nicht vorgeheizten Backofen (Heißluft 165°C) ca 30- 40 min backen. Sie schmecken warm und kalt. Dazu passt ein frischer Salat.

07.02.2004 Hans60

Pfannkuchen aus Maismehl. 2 Ei

Glutenfrei

100 gr. Maismehl mit Milch oder Wasser anreichern,
bis er leicht flüssig vom Schneebesen läuft. Unter Zusage von

2 Ei

1 Tüte Vanillezucker und
1 Prise Zimt (nach Geschmack) verrühren und ab in die Pfanne.
Statt Vanillezucker kann auch eine Prise Salz genommen werden,
passt hervorragend zu Salaten oder Herzhaften. Ansonsten sind die Pfannkuchen mit
Obst eine gute Hauptmahlzeit oder Nachspeise. Der Pfannkuchen schmeckt wie mit normalen Mehl gebacken..

Pfannkuchen, pikant 7 Ei M

glutenfrei

Zutaten für 12 Portionen
2 kleine Zwiebel(n), klein gewürfelt

1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt
1 handvoll Erbsen, TK grüne, auch mehr
Olivenöl, oder anderes

400 ml Milch

100 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 ml süße Sahne

7 Ei(er), trennen

400 g Buchweizen, gem.

100 g Mais, gem. (Polenta) ODER

500 g Mehl

½ TL Salz

1 TL Backpulver, (Weinsteinbackpulver), reichlich, oder anderes

5 Körner Pfeffer, gem.

200 g Käse (Gouda, 48 % oder anderen) , grob geraspelt, oder gerieben

Olivenöl, zum Braten

Zubereitung

Zwiebel in Olivenöl andünsten, Paprika dazu, vermischen + dann die TK Erbsen - zusammen leicht dünsten. Etwas abkühlen lassen.

Eigelb mit Milch + kohlenensäurehaltigem Mineralwasser + Sahne vermischen. Mehl mit Backpulver + Salz, Mehl + gem. Pfeffer einrühren. Geraspeltten Käse unterheben, ebenso das Gemüsegemisch + zum Schluss das steifgeschlagene Eiweiß vorsichtig drunter heben. Olivenöl in den Pfannen heiß werden lassen + eine Kelle Teig einfüllen, Pfanne schütteln, damit der Teig sich etwas verteilt, man kann nach der ersten Fuhre, dann sind die Pfannen so heiß, das Öl weg lassen.

26.9.04 Hans60 CK

Rotweinkuchen 5 Ei M

Glutenfrei

250 g weiche Butter oder Margarine

250 g Zucker

1 P. Vanillezucker

5 Eier

250 g Maismehl

20 g Kakao

½ P. Backpulver

1/8 Rotwein

125 g Raspelschokolade

1 TL Zimt

Eier trennen.

Butter oder Margarine, 125 g Zucker, Vanillezucker und Eigelb schaumig schlagen. Eiweiß mit 125 g Zucker zu steifem Schnee schlagen. Die Hälfte des Eischnees auf die Eigelbmasse geben. Maismehl, Kakao und Backpulver mischen und über die Eigelbmasse sieben. Mit der Raspelschokolade und dem Rotwein zu einer einheitlichen Masse mischen. Zuletzt die zweite Hälfte des Eischnees unterheben. Die Masse in eine gefettete Gugelhupfform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 50-60 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

Zitronenkuchen mit Mandeln 3 Ei M

Glutenfrei

Mürbeteig

60 g Buchweizen fein gemahlen

120 g Reis fein gemahlen

90 g Butter

40 g Honig

1 Ei Zitronensaft

1 Prise Meersalz

1 Ei

2 Ei; Wasser

Füllung

300 g ; Wasser

1 Prise Meersalz

75 g Polenta (Maisgrieß)

50 ml Zitronensaft

Zitronenschale; abgerieben

75 g Honig

100 g Mandeln; geschält

150 g Creme fraiche

100 g Saure Sahne

2 Eier

40 g Saure Sahne; zum Bestreichen

Für den Teig Mehl mit Butter zwischen den Händen schnell verkrümeln, Honig, Zitronensaft, Meersalz und Ei unterarbeiten, so dass ein einheitlicher Teig entsteht, evt. wenig kaltes Wasser zugeben. Teig größer als die Backform (Springform 26 cm Durchmesser) ausrollen, in die Form legen und dabei einen Rand von 2 cm arbeiten, Teig 1 Stunde kalt stellen und bei 180°C 7 Minuten vorbacken. Wasser mit Meersalz aufkochen, Polenta einrühren, aufkochen und unter Rühren 5 Minuten kochen lassen, Zitronensaft, Zitronenschale und Honig in die heiße Masse einrühren und zugedeckt abkühlen lassen. Mandeln auf dem Backblech im Backofen bei 180°C oder in einer Pfanne leicht rösten und grob hacken. Die Hälfte der Mandeln, Creme fraiche und saure Sahne unter die Polenta rühren, abschmecken, so dass sie kräftig zitronig schmeckt. Eier trennen, Eigelb untermischen, Eiweiß steif schlagen und unterheben. Füllung auf den vorgebackenen Boden geben, mit gehackten Mandeln bestreuen. Saure Sahne Glattrühren, Oberfläche damit bestreichen und bei 170°C 50-60 min backen.

Mais Backwaren o Ei

Bananen Kuchen mit Ingwer M

5 Bananen

1000 g Magerquark

200 g Mandeln gem.

5 gehäufte El Kakaopulver

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

200 g Vollrohrzucker

¼ TL Meersalz

2 Tassen Mais gem. (Polenta) ca 300 g

2- 4 cm frischen Ingwer gerieben

100 g Rosinen , in

Rum 54 % oder Rotwein,(zur Not auch in Wasser) 24 h eingelegt

1 guten Schuss Rum

Schokostreusel

Backpapier für eine 24 cm Ø Springform

Bananen zu Mus quetschen + alle Zutaten bis Ingwer damit gut vermischen, dann die abgetropften Rosinen unterheben.+ 1 guten Schuss Rum

+ in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Ø Springform gießen, glatt streichen, + mit Schokoladenstreusel, bedecken .

Bei 160 °C Umluft OHNE vorheizen ca 90 min backen + 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen , dann auf ein Kuchengitter, Backpapier Vorsichtig entfernen, auskühlen lassen

26.05.2004 Hans60

Bettina Raatz Brotrezept

Glutenfrei

300 g Maismehl
170 g Reismehl
30 g Carobpulver (Reformhaus)
1 P. Trockenhefe
2 gestr. TL Guarkernmehl
450 ml warmes Wasser
40 g flüssige Margarine (zum Schluss hinzufügen) Backform mit Margarine auspinseln u. mit Paniermehl ausstreuen. Ca. 45 Min. bei 190 Grad backen

Brombeermaistorte M

Zutaten

500 ml Milch
500 ml Wasser
1/4 TL Salz
250 g Maisgrieß; fein
50 g Rosinen
4 EL Birnendicksaft
1/2 TL Zimt

50 g Butter; (1)
400 g Brombeeren

20 g Butter; (2)

Zubereitung:

Milch, Wasser und Salz aufkochen und Maisgrieß unter Rühren einlaufen lassen, 15 Minuten köcheln lassen, oft rühren.

Rosinen, Birnendicksaft, Zimt und Butter (1) zugeben, gut vermischen und in die ausgebutterte Springform (Durchmesser 26 cm) einfüllen.

Die Brombeeren darauf verteilen, Butterflocken (2) drüberstreuen.

Im auf 220°C vorgewärmten Ofen 40 bis 45 Minuten backen.

(Kann sowohl warm wie auch kalt gegessen werden) Menge: 1 Torte

Brot Backpulver I M

400 g Maiskörner (kein Popkorn)
200 g Buchweizenkörner
100 g Amaranthkörner
1 TI Korianderkörner
2 TI Kümmelkörner zusammen gem
1TI Kümmelkörner ganz
1 fertiges Brotgewürz
2 TI Salz
3 El Sonnenblumenkörner
3 El Sesamkörner
2 Tüten Backpulver

Backpapier
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

350 g Buttermilch +
350 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + verrühren.
Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste den Rest Buttermilch + noch
150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen , es muss wie ein
Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser.
Bei 160° Umluft ca 90 min backen
Nadelprobe

Dienstag, 14. Juni 2005

PS

Wollte feststellen, ob Buttermilch, den Backgeruch vom Mais unterdrückt.
+ die Gewürze hervor hebt.
was nicht der Fall ist/war

Hinweis

das Brot sollte wenigstens über nacht ruhen, bevor es mit einem Sägemesser von der Unterseite angeschnitten wird

2. Versuch

Brot Backpulver II

Veränderung

400 g Maiskörner (kein Popkorn)
200 g Buchweizenkörner
100 g Amaranthkörner
1 TI Korianderkörner
2 TI Kümmelkörner zusammen gem
1TI Kümmelkörner ganz
1 fertiges Brotgewürz
2 TI Salz
3 El Sonnenblumenkörner
3 El Sesamkörner
2 Tüten Backpulver
1 Prise Zucker

Backpapier
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse , sowie
100 g Rum 54 % verrühren.
Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen , es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser.
Bei 160° Umluft ca 90 min backen
Nadelprobe

Dienstag, 14. Juni 2005

PS

Wollte feststellen, ob Alkohol, in diesem Fall "Rum", den Backgeruch vom Mais unterdrückt. + die Gewürze hervor hebt.
was nicht der Fall ist/war

Hinweis

das Brot sollte wenigstens über Nacht ruhen, bevor es mit einem Sägemesser von der Unterseite angeschnitten wird

Mittwoch, 15. Juni 2005

Brot Backpulver III M

400 g Maiskörner (kein Popkorn)
200 g Buchweizenkörner
100 g Amaranthkörner
1 TI Korianderkörner
2 TI Kümmelkörner zusammen gem
1TI Kümmelkörner ganz
1 fertiges Brotgewürz
2 TI Salz
3 El Sonnenblumenkörner
3 El Sesamkörner
2 Tüten Backpulver

Backpapier
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

400 g Kefir +
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + verrühren.
Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste + kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen , es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser.

Bei 160° Umluft ca 90 min backen

Nadelprobe

Mittwoch, 15. Juni 2005

PS

Das Brot sollte aber wenigstens 20 h oder über Nacht ruhen , bevor es dann mit einem Sägemesser von der Unterseite angeschnitten wird

Brot Hefe IV

Veränderung

400 g Maiskörner (kein Popkorn)

200 g Buchweizenkörner

100 g Amaranthkörner

1 TI Korianderkörner

2 TI Kümmelkörner zusammen gem

1TI Kümmelkörner ganz

1 fertiges Brotgewürz

2 TI Salz

3 El Sonnenblumenkörner

3 El Sesamkörner

1 Tüte Trockenhefe

1TI Zucker

Backpapier

30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse. , Sowie

100 g Rum 54 % verrühren.

Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen , es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

In den Backofen , bei ca 30-40° (Licht an + ein wenig mehr) ca 2 h gehen lassen, nicht länger . fällt dann wieder ein

In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser.
Bei 160° Umluft ca 90 min backen
Nadelprobe

Erbsen Käse Muffeins M

18 Stück

100 g Lauch in
1 EI Becel Margarine angedünstet +
100 TK Erbsen dazu , ein wenig abkühlen lassen

30 g (2 EI) Sesam ungeschält mit
1 TI Senfkörner +
1 TI Korianderkörner +
0,5 TI Kreuzkümmel +
1 TI Kurkuma +
6 Pfefferkörner geröstet,

bis es duftet + der Sesam springt, Deckel drauf, ausschalten, + 2-3 min auf der Hitze noch lassen. ein wenig abkühlen lassen, mit

1 Tasse (ca 150 g) Kichererbsen +
1 Tasse (ca 150 g) Maiskörner +
1 Tasse (ca 150 g) Buchweizenkörner zusammen mahlen.

1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver
1 Prise Vollrohrzucker
1- 2 TI Meersalz
1- 2 TI Gewürzsalz dazu

300 g Magerquark mit
1 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren + dazu

2 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser auch dazu , gut vermischen , evtl ein wenig mehr, muss wie ein Rührteig, lieber ein wenig mehr , geht besser auf.

200 g grob geraspelten Gauda 48 % +
Lauch- Porree + Erbsengemüse untermischen.

In ausgefettete + oder in Papierförmchen , Muffeinsformen geben .

Bei 160°C Umluft , ohne vorheizen, 30 min backen
Ohne Umluft , mit vorheizen , ca 180 -190 °C , ca 15 - 20 min backen .
Ca 10 min in der Form abkühlen, dann raus kippen,

Warm schmecken diese Dinger mir am besten, wer will, kann noch Butter drauf tun.

Dazu Kaffee , oder auch Rotwein

Eigenes Rezept, Dienstag, 26. Oktober 2004 Hans60

Haselnuss-Pfannkuchen

nach Art der Irokesen

glutenfrei

Zutaten

250 g Haselnüsse, gemahlen
40 g Maisgrieß
1 Spur Meersalz
1 EL Ahornsirup
50 g Pflanzenöl
; Ahornsirup zum Bestreichen

Zubereitung:

In einem Topf einen halben Liter (je Rezept) Wasser zum Kochen bringen und die Haselnüsse darin eine halbe Stunde lang garen, bis sie weich sind. Falls erforderlich Wasser nachgießen.

Maisgrieß, Salz und Ahornsirup hinzufügen und alle Zutaten miteinander vermengen.

In einer großen beschichteten Pfanne das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Haselnussmischung in Esslöffelportionen hineingeben.

Die Pfannkuchen auf beiden Seiten goldbraun backen.

Mit Ahornsirup bestrichen essen.

Kinderkekse (allergienarm)

100 g weiche Butter

1 große Banane

200 g Maismehl

Butter schaumig schlagen. Banane in Scheiben schneiden und mitschlagen. Maismehl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Kugeln oder Stangen daraus formen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 15 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

Mais - Buchweizen Muffeins M

1 Handvoll in Scheiben geschnittenen Lauch in
1 El Becel Margarine angedünstet, abgekühlt

1 Tasse Maiskörner +
1 Ts rote Linsen +
100 g Buchweizen + mit
0,5 TI Kreuzkümmel +
1 TI gelben Senfkörner +
1 TI Korianderkörner +
6 Pfefferkörner gem
1 Prise Zucker
1 guten TI Kräutersalz
1 TI Salz
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)

180 g Magerquark mit
3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischt.

Alles verrühren , Lauch untermischen , dann noch
Ca 200 g Gauda 48 % , grob geraspelt, dazu .

In 1eingefettetes Blech (12 St) einfüllen +

Bei 160° C Umluft ohne vorheizen 30 min backen
Ohne Umluft , ca 180 -190 °C , vorheizen , ca 20 min

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. Oktober 2004
Hans60

Mais Kuchen V

Glutenfrei

250 g Mais gem
5 bittere Mandeln gem
1,5 TI (0,5 Tüte) Weinsteinbackpulver

1 Prise Salz
1 Ei Kakaopulver o Zucker vermischen

250 g Bananen geschält, püriert
2 TI flüssigen Süßstoff
3 EI Rum 54 % vermischen + bis
500 ml mit trockenen Rotwein auffüllen +

zu der trockenen Maasen gießen, alles vermischen +
in eine kleine mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform geben

ca 60 min , bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen

eigenes Rezept Hans-Joachim60

05.09.2004

Mais Kuchen VI

Glutenfrei

250 g Mais gem
5 bittere Mandeln gem
100 g Kichererbsen gem
1 Prise Salz
2 EI Kakaopulver
1,5 TI (0,5 Tüte) Weinsteinbackpulver

6 EI Rum 54 % +
250 g Honig in ein Messbecher mit
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser auf gießen ,
so das 600 ml Flüssigkeit entsteht, nicht weniger, der Kuchen wird sonst
krümelig.

(voraus gesetzt, das der Mais frisch gemahlen wird,)

alles zusammen vermischen, + in eine mit Backpapier 24 cm Königsku-
chenbackform gießen

ca 60 min , bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen

eigenes Rezept Hans-Joachim60

05.09.2004

Maiskuchen mit Äpfeln und Rosinen M

Zutaten:

90 g Maisgrieß (Polenta),

25 g sehr feiner Grieß,

50 g Rosinen (in Wasser eingeweicht und abgetropft),

500 ml Milch,

50 ml Sahne,

1 Prise Salz,

100 g Zucker,

30 g Butter oder Margarine,

abgeriebene Schale von 1 Zitrone,

4 Äpfel,

nach Geschmack Zimt und Zucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Milch, Salz, Zucker, Butter oder Margarine und abgeriebene Zitronenschale zusammen

aufkochen. Mais und Grieß langsam einrühren und 20 Minuten bei sehr schwacher Hitze unter häufigem Rühren simmern lassen. Rosinen und Sahne dazugeben und gut vermischen.

Den Boden einer Springform von 24 cm Durchmesser mit Backpapier gut auskleiden, den Rand mit Butter oder Margarine bestreichen. Den Teig hineingeben. Apfelschnitze fein schneiden und den Teig damit belegen.

Zimt und Zucker vermischen und über die Äpfel streuen. Den

Kuchen in den auf 170 Grad vorgeheizten Backofen geben und für ca. 45 Minuten backen lassen.

Mandel Saftiger Kuchen M

Glutenfrei

5 Bananen

1000 g Magerquark

200 g Mandeln gem.

200 g bittere Kuvertüre gem (Mandelmühle)

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

¼ TL Meersalz

10 EI Mais gem. (Polenta)

150 g Rosinen , in

Rum 54 % oder Rotwein,(zur Not auch in Wasser) 24 h eingelegt

Schokostreusel

Backpapier für eine 24 cm Ø Springform

Bananen zu Mus quetschen + alle Zutaten bis Mais damit gut vermischen, dann die abgetropften Rosinen unterheben. + in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Ø Springform gießen, glatt streichen, + mit Schokoladenstreusel, bedecken .

Bei 150 °C Umluft OHNE vorheizen ca 90 min backen

23.05.2004

Muffeins Khoy M

1 Stange (300 g) Lauch kleingewiegt + in
2 El Becel Reformmargarine angedünstet, abkühlen

1 Tl Senfkörner +
1 El Sonnenblumenkerne +
3 Tl Sesam ungeschält +
2 Tl Korianderkörner +
1 Tl Schwarzkümmel +
6 Pfefferkörner in einer trockenen Pfanne geröstet, Deckel drauf

abkühlen

dann mit

1 Tasse Kichererbsen +
100 g rote Linsen +
1 Ts Maiskörner (kein Popkorn) +
100 g Buchweizen mahlen

1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver +
1 Tl Kurkuma +
2 Tl Kräutersalz
1-2 Tl Salz alles zusammen vermischen

250 g Magerquark mit

1 Ts kohlenstoffhaltiges Mineralwasser verrühren + mit
2- 3 Ts kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
den trockenen Teig vermischen,
dann noch Lauch +
Ca 200 g grob geraspelten Gauda unter mischen

+ in 2 Bleche a 12 mit Papierförmchen aus gelegte Muffeinsformen geben bei 160° C Umluft ohne vorheizen , ca 30 min backen .
ohne Umluft . dann vorheizen bei ca 180°, ca 18-20 min

PS durch den Quark werden die Muffeins saftiger, man kann den Quark auch weg lassen

31.10.2004 eigenes Rezept, Hans60

Muffeins Saqqez M

24 Stück

2 TI Senfkörner +
1 El Korianderkörner +
1 TI Kreuzkümmel +
1 Chilischote (trocken) +
1 El Kurkuma +
2 El Sesamsaat ungeschält zusammen rösten, bis sie springen, Deckel drauf + 1- 2 min , dann runter von der Hitze.

1 Handvoll Lauch/Porree kleingewiegt in
1 TI Becel Margarine auf der Hitze angedünstet. , ausschalten , runter nehmen , auf der Rest Hitze 1 trockene Pfanne stellen + da rein
1 Tasse TK Erbsen, ab + zu schütteln, die Pfanne

die angerösteten Körner mit

1 Tasse Sojabohnen +
1 Ts Maiskörner (keinen Popkorn) +
1 Ts Kidney Bohnen +
100 g Buchweizen mahlen + mit

1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver +
1 TI Vollrohrzucker +
2 TI Kräutersalz +
1 TI Meersalz verrühren +

4 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen +

20 schwarze kernlose Oliven (Lake) +
1 Piri Piri (scharfe Chilischote eingelegt) kleingewiegt , dazu

dann die Erbsen + Lauch dazu

200 g frisch geraspelten Gauda 48 % alles zusammen verrühren,

wahrscheinlich muss noch

1 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu gegeben werden, es dickt sehr nach , die Bohnen brauchen viel.

In ausgefettete , oder mit Papierförmchen ausgelegte 2 Muffeins Bleche a 12 Stück füllen

Bei 160°C Umluft ohne vorheizen , 30 min backen .

Ohne Umluft, mit vorheizen ca 170 - 190°C , 15-20 min backen

Eigenes Rezept 05.11.2004, Hans60

PS

Da wir „alle“ die Gewohnheit haben , gleich, wenn die aus dem Ofen kommen, eines zu versuchen, dies sollte man bei diesen bei diesen lieber lassen, auch wenn wir die üblichen 10 min gewartet haben, damit sie sich ein wenig verfestigen.

Sie sind dann immer noch, klitsch, oder feucht der Teig , + schmeckt noch nach „Hülsenfrucht, den Geschmack wird jeder/jede kennen, denn wir „müssen“ ja immer abschmecken.

+ sind natürlich, dann enttäuscht,

aber es bringt nichts , die länger zu backen, als gewöhnlich.

Bitte habt etwas Geduld , wenn diese nur noch lau , fast abgekühlt sind, sind sie innen trocken, (Teig) , + der Hülsengeschmack ist weg , neutral.

es kann auch Zwiebel sein,

nur meine „Madam“ verträgt keine Zwiebel.

Knoblauch kann auch mit rein , wer es verträgt

Schokoladen - Rum Kuchen

glutenfrei / Milchfrei / Eifrei / Sojafrei

Zutaten für 18 Portionen

5 Banane(n), ca 500 g, geschält gewogen

200 g Mandeln, süße, gemahlen

3 Mandeln, bittere, gemahlen (kann auch wegfallen)

3 Tasse/n Mais, gemahlen (ca 450 g)

5 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)

2 TL Koriander, gemahlen

1 Prise Meersalz

Zitronensaft, wer will

2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver
2 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
1 Tasse/n Rum, 54 % (1Tasse ca 200 ml)

Zubereitung

Bananen vermanschen. Die trockenen Zutaten miteinander vermischen.
Rum + Wasser zum Mus geben, leicht vermischen, trockene Zutaten dazu,
gut verrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform gießen, glatt
streichen.

Bei 170°C Umluft OHNE vorheizen in der 2. Schiene von unten ca. 70 min
backen, eine Nadelprobe machen - ich habe noch 20 min mehr gebacken.

Aus dem Ofen nach ca. 5- 10 min, dann auf ein Kuchenrost stürzen, Back-
papier vorsichtig lösen, auskühlen lassen.

Mir war er auch süß genug.

26.10.04 Hans60 CK

Schokoladen Karotten Muffeins

glutenfrei

Ca 12 Stück

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in
ca ½ l Brühe, ab gießen , ab kühlen , zu Mus

1 Tasse Kichererbsen gem +
1 Tasse weiße Bohnen gem +
1 Tasse Mais gem +
100 g Mandeln / andere Nüsse gem +
150 - 200 g Vollrohrzucker
1 Tüte Weinsteinbackpulver
¼ TI Meersalz
5 Ei Kakao Pulver
3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Muffeinsformen

+ Puderzucker

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca ½ l Brühe, ab gießen ,
zu Mus + ab kühlen .

Von den Kichererbsen bis Kakao alles vermischen,
Wasser begeben , verrühren.

Ebenso mit dem Karottenmus verfahren.

Die Muffeinsformen einfetten, den Teig einfüllen

Bei 160 °C Umluft ohne vorheizen, 35- 45 min ab backen , Nadelprobe

Kurz in den Formen ruhen lassen, dann auf ein Kuchenrost, +
Nach dem ab kühlen , noch mit Puderzucker bestäuben.

Eigenes Rezept, 29.05.2004 Hans60

Schokoladen Muffeins

1 Ts Kichererbsen gem
1 Ts rote Linsen gem
1 Ts Mais gem
1 TI Anis gem
100 g Mandeln / Nüsse gem
5 EI Kakao Pulver
¼ TI Meersalz
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)
150 - 200 g Vollrohrzucker
evtl abgeriebene Schale, von ½ Zitrone

3 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Rosinen , eingelegt in Rum 54 % + Rotwein 25 h

Fett für die Muffeinsblechform
Puderzucker

Von Kichererbsen bis Zitronenschale alles zusammen vermischen.
Wasser beifügen , gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen,
unterheben.

+ in die eingefetteten Formen , füllen.

160 ° C Umluft ohne vorheizen, 30 - 40 min , backen , Nadelprobe.

Kurze Zeit in den Formen, zum verfestigen lassen.

Vorsichtig umkippen, + auf ein Kuchenrost abkühlen.

Mit Puderzucker bestreuen

Eigenes Rezept 29.05.2004

Hans60

Vollkorn Muffeins

1 Ts Kichererbsen gem
1 Ts Mais gem
1 Ts Amaranth gem
100 g Mandeln gem
je 3 Ei , leicht geröstet, + abgekühlt,
Alfalfa*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,
2-3 TI Gewürzsalz
2 Ei Hefeflocken
1 TI Kreuzkümmel gem
1 TI Bockshornkleesamen gem
2 TI Koriander gem
0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)
4 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

Sesamsaat

Von Kichererbsen bis Weinsteinbackpulver gut vermischen, Wasser dazu, verrühren. In die gefetteten Formen geben.
+ mit Sesamsaat bestreuen

bei 160 ° C , Umluft ohne vorheizen, ca 30 - 40 min backen , Nadelprobe.

Noch ein wenig in der Form lassen.

Vorsichtig das Blech umdrehen , + die Muffeins auf ein Kuchenrost gleiten lassen, (wer kann) aus kühlen lassen .

*den Alfalfa hatte ich gem., aber man kann ihn auch weg lassen
habe sonst alle Samen ganz gelassen, da der Teig so feucht ist, ist die Samen, nach dem backen, so weich , das er nicht zu merken ist

Eigene Zusammenstellung

30.05.2004 Hans60

Vollkorn Muffeins II

1 Muffeinsblech a 12 Portionen

150 g (1 Ts) Kichererbsen gem
150 g (1 Ts) Mais gem
150 g (1 Ts) Amaranth gem

2 Tl Koriander mit mahlen
100 g Mandeln gem
2 Tl Meersalz
0,25 Tl Vollrohrzucker
1 Tl Bockshornkleesamen gem
2 El Hefeflocken
3 El Sonnenblumenkerne, ganz
3 El Sesamsaat, ganz
3 El Leinsaat, ganz
1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 (eher 4)Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut verrühren. Einfüllen.

Bei 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

Mais Fleisch

Schweinswurst Bordura di Polenta Bel Ceresio

(für 6 Personen)

Für die Polenta:

2 l Wasser,

500 g Maisgrieß,

Salz

Für die Garnitur:

800 g Luganighetta oder andere halbfeste Schweinswurst,

100 g Butter,

2 EL Öl,

200 g frische Steinpilze (fein geschnitten),
1 Zwiebel,
2 Knoblauchzehen,
500 g Pelati (geschälte Tomaten aus der Dose),
Petersilie,
Oregano,
1/8 l trockener Weißwein

In kochendes Salzwasser den Maisgrieß rieseln lassen und unter ständigem Rühren ca. 30 Minuten köcheln. Die fertige Polenta in eine ausgefettete Ringform geben.

Die Luganighetta in ca. 6 cm lange Stücke schneiden und im Öl anbraten.

Die Zwiebel beifügen und mitdünsten. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Tomaten begeben. Mit Oregano und Salz würzen.

In einer anderen Pfanne die Pilze in Butter dämpfen. Olivenöl beifügen, salzen und mit Knoblauch und Petersilie bestreuen. Die Ringform auf eine Platte stürzen, Wurst und Pilze in die Mitte geben.

Markklößchen 2 Ei

100 g Rinder - / Kalbmark ca 2 Ei
150 g Mais , ca 100 g grob, den Rest fein gem
Muskatnuss
0,5 Tl Salz ca

Mark auflösen, abseihen, abkühlen lassen.

Mit Ei schaumig rühren, Gewürze dazu.

Mais drunter mischen, verkneten.

Wasser zum kochen bringen , einen Probekloß kochen (ziehen lassen)

Sollte er zerfallen, noch etwas Grieß unterkneten.

Wenn sie an die Oberfläche kommen , raus, auf ein flachen Teller oder Brettchen legen, mit Zwischenraum, nach dem abkühlen , einfrieren.

Sie werden tiefgefroren in die heiße Brühe gegeben, die Brühe ein mal kurz auf kochen. Schwimmen die Klößchen oben , sind sie fertig

Donnerstag, 16. Juni 2005 eigenes Rezept Hans60

Schinken ,Polentagratin M

1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe,
200 g Maisgrieß,

50 g Butter,

1 Zwiebel (fein gehackt),
150 g gekochter Schinken (Streifchen),
500 g Hackfleisch,
2 EL Tomatenmark,
200 ml Rotwein,
1 TL Thymian,
1 Lorbeerblatt,
Salz,
Pfeffer,
150 ml Sahne,
100 g Bergkäse,
Butterflöckchen

In die kochende Brühe den Maisgrieß rieseln lassen und unter ständigem Rühren ca. 30 Minuten köcheln lassen.

In der heißen Butter Zwiebel glasig werden lassen. Schinken, Hackfleisch und Tomatenmark dazu geben und mitdämpfen. Mit Rotwein ablöschen. Mit Thymian, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce kräftig kochen lassen. Wenn der Wein eingekocht ist, die Sahne beifügen.

In eine ausgefettete Auflaufform den Mais geben und glatt streichen. Die Fleischsauce darüber verteilen. Den Käse darüber streuen. Butterflöckchen darauf verteilen und in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten überbacken.

Speck Grieß Auflauf 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Milch
125 g Grieß (Mais)
1 Prise Salz
1 EL Zitrone(n) - Schale
1 Schweineschmalz
1 Ei
100 g Speck, gewürfelt, vorgeröstete
1 Zwiebel(n), in Ringen, angeschmorte
100 g Käse, geriebener

Zubereitung

125 g Grieß kocht man in 1 Liter Milch dick ein und würzt mit Salz, etwas Zitronenschale und einigen Tropfen Suppenwürze. Man gibt 1-2 Eidotter, 1 Stückchen Schweinefett und zuletzt den steifen Eischnee darunter und füllt eine Schicht Grieß über kleine, kurz vorgeschmorte Speckwürfelchen in eine feuerfeste Auflaufform. Darüber kommen wieder etliche Speckwürfelchen und große in Fett angeschmorte Zwiebelringe und wiederum Grieß. Diesen Vorgang kann man noch einmal wiederholen: zum Schluss streut man obenauf etwas geriebenen Käse und bäckt dann den Auflauf in der Röhre etwa 30 Minuten goldgelb. Man reicht Salat dazu.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
02.01.05 Trang

Mais Vegetarisch

Apfel Maisauflauf M

Schneller

Zutaten für 16 Portionen

450 ml Milch

125 g Maisgrieß
2 EL Honig
¼ TL Vanille, gemahlene
1 TL Zitrone(n) - Schale
750 g Äpfel
3 EL Rosinen

50 g Butter

1 EL Birnensaft (Dicksaft)
1 EL Zitronensaft
2 EL Mandeln, Blättchen

Zubereitung

Den Grieß, den Honig, die Vanille, die Zitronenschale in die Milch rühren. 30-60 Minuten quellen lassen.

den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Pizzaform von 26-28 cm Durchmesser einfetten.

Die Äpfel vierteln, entkernen, dann in feine Scheibchen hobeln. Direkt in die Form hobeln. Die Rosinen darüber streuen. Die Butter zerlassen. Die Hälfte unter die Maismilch rühren. Die Maismilch über die Äpfel gießen. Mit

2 Esslöffeln alles gut durchmischen. Die Masse gleichmäßig in die Form drücken.

Unter die restliche Butter den Birnendicksaft und den Zitronensaft rühren. Die Äpfel mit der Buttermischung beträufeln.

Backen: 2. Schiene von unten. Nach 20 Minuten die Mandelblättchen über den Auflauf streuen. Noch 15 Minuten backen und 5-10 Minuten im ausgeschalteten Backofen stehen lassen.

Der Auflauf schmeckt auch kalt oder wieder leicht angewärmt.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.03.05 Bezwinger

gebrannte Maissuppe M

50 g Maisgrieß,

50 g Butter,

1 l Fleischbrühe,

Salz,

Brot,

100 g geriebener Käse

Maisgrieß in Butter rösten. Mit Fleischbrühe ablöschen. Salzen und 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Brot in kleine Stücke schneiden und auf die Suppenteller verteilen. Käse darüber streuen. Die kochende Suppe in die Suppenteller gießen.

Gemüsetopf mit Polenta- Klösschen M

glutenfrei

Zutaten für 1 Person

75 g Polenta (Maisgrieß)

225 ml Milch

1 Tl frisch geriebener Parmesan

Salz

1 El Kräuterfrischkäse

200 g gemischtes junges Gemüse

(z.B. grüne Bohnen, Bundmöhren, Lauch, Bleichsellerie, Blumenkohl, Erbsen, Tomaten)

100 g neue Kartoffeln

1/2 Bund Thymian

1/2 Bund glatte Petersilie

1 Ei Butter oder ungehärtete Margarine

250 ml Hefebrühe (Reformhaus)

Pfeffer

Grieß mit der Milch in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Etwa 7 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Masse mit Parmesan, Salz und Frischkäse vermischen. Wenn der Brei etwas abgekühlt ist, daraus etwa 20 Klösschen formen. Gemüse waschen und putzen. Bohnen in etwa 2 cm lange Stücke, Möhren und Bleichsellerie in dünne Scheiben, Lauch in feine Ringe, Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Erbsen aus den Schoten lösen. Tomaten abziehen, entkernen, das Fleisch würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Kräuter waschen, fein hacken. Fett erhitzen, Gemüse und Kartoffelwürfel kurz anschmoren, mit Hefebrühe ablöschen. Kräuter zugeben, Suppe kurz aufkochen und bei milder Hitze in etwa 10 Minuten garen.

Grieß mit der Milch in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Etwa 7 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Masse mit Parmesan, Salz und Frischkäse vermischen. Wenn der Brei etwas abgekühlt ist, daraus etwa 20 Klösschen formen. dazugeben.

Suppe abschmecken. (Etwa 775 kcal)

Schwangere, Stillende,

Dr. Ina Ilkhanipur über Mais und Inkontinenz

Gesundheitswert von Mais

Der Mais kommt bei der Ernährung von Menschen, die an Zöliakie (Unverträglichkeit von Klebereiweiß) zur Geltung. Außerdem spielt er in der Ernährung von Diabetikern und bei bestimmten Magenkrankheiten eine Rolle, da er nur sehr langsam verdaut wird und insofern auch den Blutzuckerspiegel nur sehr sanft beeinflusst.

Eine therapeutische Rolle spielen die Maisgriffel, die geeignet sind, den Urogenitaltrakt des Menschen zu reinigen. In der Maya-Medizin wird ein Tee aus diesen Fäden zur Förderung bzw. Rückgewinnung der Potenz empfohlen.

Inkontinenz

Bei einer hohen Dunkelziffer leiden in der Bundesrepublik Deutschland etwa 4 bis 5 Millionen Menschen an Inkontinenz. Etwa 12 % der Frauen über 65 Jahren sind davon betroffen und etwa 7 % der Männer über 65.

Nach der Ursache unterscheidet man

Belastungsinkontinenz, die etwa 50 % ausmacht. Sie tritt bei körperlicher Belastung auf wie Husten, Niesen, Lachen, Treppe steigen, Tragen und beruht auf einer Schließmuskelschwäche bzw. einer Beckenbodenschwäche.

Dranginkontinenz, die etwa 22% ausmacht. Hier liegt bei Überaktivitäten des Blasenmuskels ein starker nicht kontrollierbarer Harndrang vor. Überwiegend bei älteren Personen.

Überlaufinkontinenz. Sie tritt meist bei Männern auf, z.B. durch Verletzung der Harnröhre (bei Prostata-Operationen), Vernarbungen, Blasenmuskelschwäche etc.

Inkontinenz nach Prostata-Operationen durch Verletzung des Schließmuskels, was häufig bei Operationen auftritt.

Eine Therapie ist abhängig von der Ursache.

Bei einer Reizblase z.B. Kürbiskerne, Sägepalmfrüchte

Bei Gewebsschwäche Ackerschachtelhalm, z.B. als Tinktur, Beckenbodentraining.

Bei Senkung der Organe werden mechanische Hilfsmittel wie Ringe oder Würfel notwendig, nach den Wechseljahren lokale Hormone, eventl. Operation.

Inkontinenz ist die häufigste Ursache für die Einweisung ins Pflegeheim. Die verbundene Geruchsbelästigung sollte durch sorgfältige Körperpflege vermieden werden (Urin auf der Haut rasch mit klarem Wasser ohne Seife abwaschen), Verwendung von Einlagen (geruchsneutral und trocken).

Trotz Inkontinenz-Problemen sollten die Betroffenen ausreichend trinken, da sonst die Gefahr von Infektionen z.B. der Blase besteht. Auf alle Fälle Arzt aufsuchen.

Grieß Auflauf 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Milch

150 g Grieß (Mais)

1 Prise Salz
2 EL Zucker
etwas Zitrone(n) - Schale
Fett

1 Eigelb

Zubereitung

In 1 Liter gesüßte Milch kocht man 150 g Grieß dick ein. Man würzt mit Salz, 2-3 Esslöffeln Zucker, etwas geriebener Zitronenschale oder Zitronenaroma und gibt nach Möglichkeit ein Stückchen Fett und 1-2 Eidotter hinzu. Dann wird das Eiweiß steifgeschlagen und unter die Masse gehoben. Man füllt sie in eine gefettete Auflaufform und überbäckt sie bei guter Hitze. Den Auflauf kann man bereichern, indem man unter den Grieß einige Apfelwürfel oder sonstiges gesüßtes Obst einlegt.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
01.01.05 Trang

Grieß Gnocchi überbacken M

375 ml Wasser

375 ml Milch

1/2 TL Salz
210 g Maisgrieß
75 g zerlassene Butter
50 g gem. Haselnüsse

150 g Schlagsahne

1 Glas entsteinte Sauerkirschen (400 g Abtropfgewicht)
2 TL Speisestärke
1/2 Stange Zimt
1 P. Vanillezucker

Wasser mit Milch und Salz aufkochen, den Grieß in dünnem Strahl unter ständigem rühren einrieseln lassen und weiter rühren, bis der Grieß in etwa 20 Min. gar ist.

3 EL Butter einrühren, den Brei abkühlen lassen.

Eine feuerfeste Form einbuttern. Brei mit einem nassen Esslöffel Portionsweise abstechen. Mit angefeuchteten Händen zu ovalen Gnocchi formen und diese, sich leicht überlappend, halb aufrecht stehend in die Form setzen.

Mit Nüssen bestreuen, mit Sahne begießen und mit etwas Butter

überträufeln.

Auf der Mittelschiene des auf 200 C vorgeheizten Ofens etwa 20 Minuten überbacken, dabei nach und nach mit übriger Butter beträufeln.

Kirschen abgießen. Speisestärke mit etwas Saft glatt rühren. Restlichen Saft mit Zimt und Vanillezucker aufkochen und mit der Stärke binden. Kirschen mit Saft erwärmen und ohne Zimt zu den Gnocchi servieren.

Grieß- Halva

(Sudji ka halwa)

Portion: 6

- 300 g feinkörniger Grieß
- 5 dl ; Wasser
- 25 g Mandeln; blanchiert und gehobelt
- 1/4 Tl Kardamomsamen im Mörser zerstoßen
- 5 El Ghi; Ghee
- 150 g Zucker
- 2 El Sultaninen; evtl. mehr je nach Geschmack

In einer großen Pfanne Ghee erhitzen; die Mandelsplitter in das heiße Fett geben und rühren, bis sie eine goldgelbe Farbe annehmen. Mit einem Bratenwender herausnehmen und auf einen mit saugfähigem Papier ausgelegten Teller geben.

In einer Saucenpfanne Wasser aufkochen. Wenn es heftig kocht, die Hitze verringern.

Den Grieß in die Pfanne mit dem Fett geben, die Hitze verringern und unter Rühren 8 bis 10 Minuten anrösten, bis er eine warme, goldgelbe Farbe annimmt, jedoch nicht braun wird. Den Zucker zugeben und einrühren.

Das kochende Wasser unter Rühren so langsam in die Pfanne gießen, dass dieser Vorgang gut 2 Minuten dauert. Ist das ganze Wasser unterrührt, die Hitze weiter verringern und das Halva unter ständigem Rühren weitere fünf Minuten dünsten lassen. Die Sultaninen, die Mandeln und den Kardamom zufügen und 5 Minuten weiterrühren.

Heiß, warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

Grießauflauf für Eilige 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Buttermilch

200 g Grieß

150 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Ei (Größe M)

1 Prise Salz

½ Pck. Backpulver

n. B. Zimt

500 g Obst (Äpfel, entsteinte Kirschen oder gemischte Beeren)

4 Port. Sauce, Schoko oder Vanille

Zubereitung

Buttermilch in eine größere Rührschüssel gießen. Grieß, Zucker, Vanillezucker, Ei, Salz und Backpulver dazu geben. Alles mit dem Handrührgerät gut durchrühren. Masse (ist sehr flüssig!) in eine mit Backalufolie ausgelegte Auflaufform (mittlere Größe) füllen. Jetzt das gewünschte Obst auf der Masse verteilen. Etwas eindrücken und bei 180° ca. 45-60 Minuten backen.

Ich mache die "Fingerprobe". Ist der Auflauf oben in der Mitte fest, ist er fertig. Der Auflauf sollte eine gold-braune Farbe haben. Dazu gibt es Schoko- oder Vanillesoße.

Variation: Der Auflauf kann auch ohne Obst gebacken werden, dann Apfelmus dazu servieren, etwas Kakao oder Zimt mit Zucker darüber streuen und genießen!

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

27.10.04 Beate0604 CK

Grießauflauf mit Bananen 4 Ei+ 6 EI Eierlikör M

4 Eigelb

80 g Zucker

2 Becher Joghurt

1 Becher Sahne

150 g Weizengrieß / Mais

4 Eischnee

4 mittlere Bananen
1 El Zitronensaft

6 El Eierlikör

3 El Mandelblätter
Puderzucker

Bananen in Scheiben geschnitten in Zitronensaft und Eierlikör marinieren.

Eigelb mit Zucker gut aufschlagen.

Joghurt, Sahne und Grieß unterrühren.

Eischnee unterheben.

Bananen unterheben.

Die Masse in eine gefettete Form füllen, mit den Mandelblättern bestreuen und bei 180 Grad 45 Minuten backen.

Mit Puderzucker bestäuben.

Grießbrei bunter M

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Milch

150 g Grieß / Mais
1 Prise Salz
2 EL Honig
1 Apfel
2 Mandarine(n)
1 Banane(n)
200 g Erdbeeren

Zubereitung:

Die Milch mit Salz und Honig bzw. Zucker aufkochen, den Grieß langsam unterrühren einrieseln lassen und zu einem Brei einkochen. Die Früchte waschen, schälen und in Würfel schneiden bzw. in Spalten teilen und zum Grießbrei geben, noch mal kurz aufkochen lassen. In Tellern anrichten und mit frischen Früchten oder Sirup garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Griesnockerl 1 Ei

Glutenfrei

1 Tasse Wasser mit Salz zum kochen bringen,
dann 1/2 Tasse Maisgrieß (Polentagries) einrühren solange kochen bis es
dick ist, dann abkühlen lassen.

Inzwischen 1 Ei und ein Stück Margarine (Nussgroß) miteinander abrüh-
ren.

Denn abgekühlten Gries einrühren sollte eine dicke Masse sein wenn nicht
etwas Maisstärke(Mondamin) zufügen.

Jetzt mit einem NASSEN Löffel Nockerl formen
und in heißen Wasser od. Suppe kochen.

Ich hoffe es gelingt euch!, (es gelang Hans60)
Lasst es euch gut schmecken,

Grundrezept Polenta

1 l Wasser,
250 g Maisgrieß,
Salz

Für das Grundrezept Wasser mit Salz aufkochen. Kochtopf vom Feuer
nehmen. Grieß einrühren und unter Rühren alles aufkochen lassen. Wenn
der Siedepunkt erreicht ist, einen Kochlöffel quer über den Kochtopf
und darauf den Deckel legen. Feuer klein stellen, gelegentlich
rühren. Nach ca. 45 Minuten ist die Polenta fertig.

Käse Grieß Auflauf nach 4 Ei M

Greyerzer Art

Portion: 4

1 l Milch

100 g Grieß nehme Mais

300 g Greyerzer Käse, mild ,gerieben

Salz

Pfeffer

Paprika

Muskatnuss

4 Eigelb

4 Eiweiß

Milch aufkochen, Grieß unter Rühren einlaufen lassen. Während etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze zu einem dicklichen Brei einkochen./ Vorsicht bei mit Mais, blubbert sehr stark, ich nehme es vom Feuer , + lasse es quellen

Pfanne vom Feuer ziehen und den Käse unterrühren. Die Masse würzen und auskühlen lassen.

Die Eigelb zufügen und gut vermengen.

Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und sorgfältig unter die Masse ziehen.

Die Masse in eine eingefettete Gratinform geben, im 180 Grad heißen Ofen 40 Minuten, dann bei 220 Grad weitere 15 Minuten backen.

Sofort servieren.

Dazu: Salat.

Käsekuchen ohne Boden 6 Ei M

250 g Butter, +

300 g Zucker, schaumig rühren +

1 P. Vanillezucker, +

2 Schuss Rum 54 % +

1000 g Quark, +

6 Eier, trennen +

7 El. Maisgrieß (Polenta) +

2 El Hirse gem +

100 g gem. Mandeln +

150 g gem Haselnüsse +

150 g gem bittere Kuvertüre zusammen verrühren +

Eiklar mit Prise Salz steif schlagen vorsichtig darunter rühren

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Ringform (26 cm) + 1 Kastenformen geben u. bei 175 °C 60 Min. backen. Danach noch weitere 60 Min. im ausgeschalteten Ofen stehen lassen.

28.06.2003

26.08.2003

Kohlrabi Auflauf mit Champignons 1 Ei M

Für 4 Personen

1 kg Kohlrabi,
Salz
500 g Champignons
2 Zwiebeln
2 EL Öl
weißer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund Petersilie

150 g Creme fraîche

1 Ei

Kohlrabi abschälen, waschen, vierteln und in kochendem Salzwasser 10-12 Minuten vorgaren. Abgießen und in Scheiben schneiden.

Champignons mit Küchenpapier säubern und ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.

Öl erhitzen und die Pilze mit den Zwiebeln 5 Minuten darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabi mit Pilzen und Zwiebeln in eine Auflaufform schichten.

Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken. Crème fraîche mit Ei und Petersilie verquirlen, salzen, pfeffern und über die Zutaten in die Form gießen. Auf der Mittelschiene des 200 Grad heißen Ofens (Gas: Stufe 3) etwa 30 Minuten backen.

Kohlrabi Schnitzel mit Käsefüllung Ei M

Hier mein Vorschlag:

2 Kohlrabi

2 l Wasser

Gemüsebrühe

Eier, Paniermehl, (nehme Mais/ Buchweizenmehl*)

Käse in Scheiben (je nach Geschmack, milder oder würziger Käse)

Kohlrabi in ca. 4 mm Scheiben schneiden, und in der Gemüsebrühe 5 min garen.

Danach das Gemüse mit einer Käsescheibe belegen und andere Scheibe drauflegen.

Wie ein Schnitzel panieren, und in einer Pfanne rausbraten.

Dazu schmeckt uns ein Kartoffelpüree mit grünem Salat.

Verfasser . Heimsee

* Hans60

Kohlrabi Zuckerschoten Auflauf 3 Eigelb M

für 4 Personen (pro Port. 370 kcal; 12 g Fett; = 29 % kcal aus Fett, 43g KH)

500 g fest kochende Kartoffeln

500 g Kohlrabi

500 g Zuckerschoten, Salz

je 1 Bund Kerbel und Petersilie

250 g Joghurt (1,5 % Fett)

150 g Sahne (10 % Fett)

3 Eigelb

2 TL Meerrettich (aus dem Glas)

weißer Pfeffer

40 g Appenzeller

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in ca. ½ cm große Würfel schneiden, die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, Kartoffeln und Kohlrabi darin ca. 10 Min garen, nach 5 Min die Zuckerschoten dazugeben. Alles in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das gegarte Gemüse in eine Auflaufform geben. Kerbel und Petersilie fein hacken. Joghurt, Sahne, Eigelb und Meerrettich verquirlen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Kräuter unterheben, die Mischung über das Gemüse gießen. Den Käse fein reiben und auf dem Guss verteilen. Den Auflauf im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 35 Min backen.

Kukuruzauflauf M

Zutaten

1 1/4 l Gemüsebrühe

300 g Maisgrieß

Vollmeersalz

Majoran

Paprikapulver

200 g Paprikaschoten

1 groß. Zwiebel

30 g Butter

1 Knoblauchzehe

3 Tomaten

150 g Emmentaler gerieben

Zubereitung

Gemüsebrühe aufkochen, Maisgrieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren etwa 30 Minuten kochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Paprika in feine Streifen, Zwiebel in Würfel schneiden, in Butter zusammen dämpfen und etwas mit Salz, Majoran und kleingehacktem Knoblauch würzen.

Eine Auflaufform fetten, die Hälfte der Maismasse hineinstreichen, dann die gedämpfte Paprikamasse draufgeben.

Die restliche Maismasse daraufstreichend, die in Scheiben geschnittenen Tomaten schuppenartig drauflegen und mit dem Emmentaler bestreuen.

Bei 170 °C ca. 30 bis 40 Minuten backen.

Maisauflauf mit Champignons 3 Ei M

1 E Öl

1 Zwiebel geh.

1 Knoblauchzehe geh.

150 g groben Mais

1 Lorbeerblatt begeben, kurz dämpfen

2 Tomaten gew.

200 g Champignons geschnitten

2 grüne Peperoni gew. Begeben, mitdämpfen. Bis das Gemüse zusammengefallen ist

1 E Zitronensaft

600 ml Bouillon ablöschen, unter ständigen Rühren aufkochen dann Hitze stark reduzieren + den Brei

20- 30 min köcheln, etwas auskühlen lassen

50 g ger. Käse

100 ml Sahne o. Kaffeerahm

3 Eigelb unter den Brei rühren

3 Eiweiß steif schlagen, unter die Masse ziehen, erst vor dem backen

200 ° , vorgeheizten Ofen
ca. 30- 35 min

Montag, 2. Dezember 2002
Hans60

Maisgrieß Apfel Auflauf

Bei 4 Portionen etwa 2075 kj / 500kcal
10 g Eiweiß, 17 g Fett, 75 g Kohlehydrate, 3 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit+ Ruhezeit: 40 min
Backzeit: etwa 30 min

Zutaten für eine Pfanne von 24 cm Ø

175 g feiner Maisgrieß (Polenta) +
70-80 g Honig +
½ TI Zimtpulver +
2 El Sonnenblumenöl +
350 ccm kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren schnell ver-
rühren.
Den Teig gut 30 min quellen lassen
Die Pfanne einfetten.
Den sehr flüssigen Teig gut durch rühren
Dann in die Pfanne geben.
400 g säuerliche nicht zu kleingeschnittene Äpfel +
70 g ung. Rosinen einrühren + gleichmäßig verteilen
Den Auflauf zugedeckt auf Stufe 1 ½ in 30 min von unten braun backen.

Maisklößchensuppe 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

1/4 l Milch,

80 g Maisgrieß,

1 Prise Salz,

1 Ei,

1 rote Paprikaschote,

1 grüne Paprikaschote,

1 El Sonnenblumenöl,

1 l Wasser,

1 Würfel Klare Gemüsebrühe,

1 Prise Chilipulver

Zubereitung:

Milch aufkochen. Maisgrieß und Salz einrühren und einen dicken Brei kochen. Etwas abkühlen lassen und Ei untermischen. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. In einem Topf Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Paprikawürfel darin dünsten. Wasser zugießen, zum Kochen bringen und Klare Gemüsebrühe darin auflösen und 5 Min. kochen. Mit Chilipulver würzen und abschmecken. Mit 2 Teelöffeln aus der Grießmasse kleine Klößchen formen, in die Suppe geben und 10 Min. darin gar ziehen lassen.

172 Kalorien/Portion

Möhrenpolente zu Lauch-Gemüse

400 g Möhren
2 El Butter / Margarine oder Margarine
1 l Hefe-Gemüsebrühe
250 g Polentagries
1 Gemüsezwiebel
2 Rote Paprikaschoten
200 g Lauch
4 El Öl
Salz
Pfeffer
1 Bund Petersilie

Möhren schälen, grob raspeln. Butter / Margarine erhitzen, Möhrenraspel darin andünsten.

Mit Brühe ablöschen, kurz aufkochen, Polentagries einrühren. Bei schwacher Hitze 15 Minuten unter Rühren garen.

Gries in eine gefettete flache Form streichen, etwas abkühlen lassen, in Spalten schneiden.

Paprika und Lauch putzen, waschen und in Stücke schneiden. In der Hälfte des heißen Öls unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie waschen und, bis auf etwas zum garnieren, hacken und untermischen.

Die fertige Polenta auf ein Brett stürzen und in gleichmäßig große Rauten schneiden. Im restlichen Öl von jeder Seite 3 Minuten goldbraun braten. Mit Gemüse auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren.

Pro Person ca. 400 kcal

Pro Person ca. 1675 kJoule

Eiweiß 8 Gramm
Fett 18 Gramm
Kohlenhydrate 51 Gramm
Zub. 1 Stunde

Polenta Auflauf mit Käse M

Polenta:
1 l Wasser,
1 TL Salz,
250 g Maisgrieß

Füllung:

200 g gut schmelzender Käse

100 g Gorgonzola,
Pfeffer aus der Mühle,

1 Mozzarella Käse,

200 ml Sahne,

100 g Parmesan (gerieben),

4 EL Butter

Für das Grundrezept Wasser mit Salz aufkochen. Kochtopf vom Feuer nehmen. Grieß einrühren und unter Rühren alles aufkochen lassen. Wenn der Siedepunkt erreicht ist, einen Kochlöffel quer über den Kochtopf und darauf den Deckel legen. Feuer klein stellen, gelegentlich rühren. Nach ca. 45 Minuten ist die Polenta fertig.

Für die Füllung den Käse in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Polenta in eine eingefettete Auflaufform füllen. Den gut schmelzenden Käse und den Gorgonzola darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen. Die zweite Polenta-Hälfte darauf geben und mit den Mozzarella Scheiben belegen. Sahne darüber gießen und mit Parmesan-Käse bestreuen. Zum Schluss die Butterflöckchen darauf verteilen. In dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Grüner Salat dazu servieren.

Polenta Brot

1 l Wasser,
1 TL Salz,
250 g Maisgrieß,
1 Hefewürfel,
100 ml Wasser,
ca. 400 g Mehl (Typ 1050)

Wasser mit Salz aufkochen. Kochtopf vom Feuer nehmen. Grieß einrühren und unter Rühren wieder aufkochen lassen. Wenn der Siedepunkt erreicht ist, einen Kochlöffel quer über den Kochtopf und darauf den Deckel legen. Feuer klein stellen, gelegentlich rühren. Nach ca. 45 Minuten ist die Polenta fertig. Die gekochte Polenta so weit abkühlen, dass sie nur noch handwarm ist.

Hefewürfel im Wasser auflösen. Von Hand mit der Polenta vermengen (wenn man will, kann man 1 bis 2 EL Kümmel oder 1 bis 2 EL Brotgewürz begeben). Nach und nach das Mehl darüber sieben und jeweils gut untermengen. Am besten arbeitet man anfänglich mit den bloßen Händen, später mit dem Teigschaber (halbrundes Backhorn). 2 Stunden an einem warmen Ort, mit einem feuchten Tuch bedeckt, gehen lassen.

Achtung: die Teigherstellung ist mühsam, da der Teig sehr klebrig ist.

Den fertigen Teig in zwei ausgefettete Kastenformen füllen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Teig nochmals, wieder feucht zugedeckt, ca. 30 Minuten gehen lassen. Danach 1 1/2 Stunden backen, dabei nach 1 Stunde den Ofen auf 150 Grad zurückschalten

Polenta Kuchen, 2 Eigelb + 3 Eiweiß

1/2 l Wasser,
1/2 TL Salz,
125 g Maisgrieß,
100 g Rosinen,
2 EL Schnaps (Grappa, Kirsch oder Rum),
2 Eigelb (verquirlt),
2 EL Tannenhonig,
100 g Butter (flüssig, aber nicht warm),
1 Zitrone (abgeriebene Schale),
250 g Mehl (Typ 1050),
1/2 Päckchen Backpulver,
3 Eiweiß (steif geschlagen)

Rosinen mit dem Schnaps übergießen und beiseite stellen. Für die Polenta Wasser mit Salz aufkochen, vom Feuer nehmen, Maisgrieß hineinrieseln lassen und unter Rühren wieder zum Kochen bringen. Wenn

der Siedepunkt erreicht ist, einen Kochlöffel über den Topf und den Topfdeckel darauf legen. Nach ca. 45 Minuten ist die Polenta fertig.

Eigelb, Honig, Butter und Zitronenschale miteinander vermischen. Alles zusammen mit den Rosinen zur erkalteten Polenta geben. Mit den Händen zu einem glatten Teig vermengen. Mehl mit Backpulver mischen, nach und nach über den Teig sieben und mit dem Kochlöffel in den Teig einarbeiten. Zuletzt das Eiweiß unterheben. In einer ausgefetteten Springform mit einem Durchmesser von 24 cm in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen.

Polenta Plinsen 2 Ei M mit Peperonata/Italien

1 kg Paprikaschoten
100 g Zwiebeln
2 El Olivenöl
Salz
Cayennepfeffer
1 Bund Glatte Petersilie
250 ml Wasser
50 g Maisgrieß (Polenta)
1 El Ungemahlener Mohn

200 ml Milch

5 g Frische Hefe
1 Prise Zucker
150 g Mehl

2 Eier

Öl zum Braten
Grobes Meersalz
40 g Butter / Margarine
12 Salbeiblätter

Die Paprikaschoten vierteln, putzen und in Rauten schneiden. Die Zwiebeln pellen, in halbe Ringe schneiden und im Olivenöl 5 Minuten dünsten. Paprika dazugeben und 5 Minuten dünsten, mit Salz und Cayenne würzen. Die Petersilie hacken.

Wasser mit Salz aufkochen. Polenta und Mohn darin unter Rühren 2 Minuten kochen, vom Herd ziehen, 3/4 der Milch unterrühren. Die restliche Milch erwärmen, die Hefe und Zucker darin auflösen. Hefemilch, Mehl, Eigelb und Polenta verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Aus dem Teig Plinsen in 2 großen Pfannen im nicht zu heißen Öl von jeder Seite 2 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, im Backofen warm halten, vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

Die Butter / Margarine bräunen. Den Salbei längs halbieren und untermischen. Die Peperonata erhitzen und mit Petersilie bestreuen, zu den Plinsen servieren, mit den Salbeiblättern garnieren.

Polenta Plinsen mit Peperonata 2 Ei M

- Italien

1 kg Paprikaschoten

100 g Zwiebeln

2 El Olivenöl

Salz

Cayennepfeffer

1 Bund Glatte Petersilie

250 ml Wasser

50 g Maisgrieß (Polenta)

1 El ungemahlener Mohn

200 ml Milch

5 g Frische Hefe

1 Prise Zucker

150 g Mehl

2 Eier

Öl zum Braten

Grobes Meersalz

40 g Butter / Margarine

12 Salbeiblätter

Die Paprikaschoten vierteln, putzen und in Rauten schneiden. Die Zwiebeln pellen, in halbe Ringe schneiden und im Olivenöl 5 Minuten dünsten. Paprika dazugeben und 5 Minuten dünsten, mit Salz und Cayenne würzen. Die Petersilie hacken.

Wasser mit Salz aufkochen. Polenta und Mohn darin unter Rühren 2 Minuten kochen, vom Herd ziehen, 3/4 der Milch unterrühren. Die restliche Milch erwärmen, die Hefe und Zucker darin auflösen. Hefemilch, Mehl, Eigelb und Polenta verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Aus dem Teig Plinsen in 2 großen Pfannen im nicht zu heißen Öl von jeder Seite 2 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, im Backofen warm halten, vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

Die Butter bräunen. Den Salbei längs halbieren und untermischen. Die Peperonata erhitzen und mit Petersilie bestreuen, zu den Plinsen servieren, mit den Salbeiblättern garnieren.

Polentalaibchen 2 Ei

mit Käse gefüllt und Tomatensauce

Polentalaibchen
1 l Gemüsebrühe
350 g Maisgrieß
etwas Muskat

2 Eier

4 Toastscheibeletten
Öl zum Ausbacken

Tomatensauce

2 Dosen stückige Tomaten
1 große Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz,
Pfeffer
Oregano,
Basilikum

Für die Polentalaibchen die Gemüsebrühe mit einer Prise Muskat aufkochen, den Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen und zu einem sehr dicken Brei einkochen, vom Herd nehmen und 20 min. ausquellen lassen. Die Masse mit einem Schneebesen durchrühren, die Eier einrühren. Die Toastscheibeletten vierteln. mit Nassen Händen dünne Laibchen aus der Polentemasse formen, 2 Scheibelettenviertel aufeinanderlegen und auf jedes 2. Laibchen legen, mit einem weiteren Laibchen abdecken und die Ränder zusammendrücken, in heißem Öl goldbraun ausbacken.

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Olivenöl anbraten und mit den stückige Tomaten ablöschen, etwas einköcheln lassen, Kräuter zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rötzer Obstkuchen

Für 1 Springform

Zutaten

125 g Maisgrieß
125 g Hirse
2 TL Johannisbrotkernmehl(Biobin) evtl. etwas mehr
2 TL Weinsteinbackpulver
125 g Butter / Margarine
75 g Diabetiker-Süße
1 Spur Meersalz
Wasser nach Bedarf
500 g Obst (z.B. Pfirsich, Kirsche, Mirabelle)

Für Die Streuseln:

150 g Hirseflocken
75 g Butter / Margarine
75 g Diabetiker-Süße

Den Maisgrieß und die Hirse mit der Getreidemühle fein mahlen und mit Biobin und Backpulver vermischen. Dann die Mehlmischung mit der Butter, der Diabetiker-Süße, dem Salz und evtl. Wasser zu einem weichen Mürbeteig verarbeiten. Den Mürbeteig in eine gefettete Springform geben und gleichmäßig verteilen. Die Pfirsiche waschen, schälen, in Spalten schneiden, die Kirschen und die Mirabellen entkernen und alles kurz aufkochen (später: roh verwenden).

Dann das Obst auf dem Teigboden verteilen.

Die Hirseflocken mit der Butter, der Süße und etwas Biobin zu Streuseln verarbeiten und die Streusel gleichmäßig auf dem Obst verteilen. Den Kuchen bei

175-200°C im Backofen für 45-50 Minuten backen.

Übrigens: Feingemahlendes Mais- und Hirsemehl gibt es im Reformhaus fertig zu kaufen.

Süße Gnocchi mit Beeren 2 Ei M

Zutaten für 4 Personen:

250 g Maisgrieß

250 g Mascarpone

3 EL Honig

2 Eier

100 g Butter

250 g Preiselbeeren (aus dem Glas)

1 EL Zucker

200 g Creme double

Zubereitung:

1. Den Maisgrieß mit dem Mascarpone, den Eiern und dem Honig glatt rühren und 1 Stunde quellen lassen. Dann mit 2 Teelöffeln aus dem Teig die Gnocchi abstechen und diese in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten ziehen lassen.
 2. Die Beeren mit der Creme double und dem Zucker verrühren. Auf 4 Dessertteller verteilen.
 3. Die Gnocchi aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin rundum goldbraun braten. Zu der Beerencreme auf die Dessertteller geben und warm servieren. _ Tipp: Nach Belieben mit Minzeblättchen oder Zitronenmelisse garnieren. Oder etwas Puderzucker darüber sieben.
- Zubereitungszeit ca. 30 Minuten (ohne Quell-Zeit für den Teig)

Tomatengratin auf Maisbett M

Grieß

50 g Maisgrieß

1/2 Becher süße Sahne

1/4 l Wasser

Salz

Pfeffer

Muskat

Thymian

Parmesan

Gratin:

2 -3 Tomaten

1/2 Becher saure Sahne

3 Ei süße Sahne

3 Ei Parmesan

Pfeffer

Salz

Thymian

Grieß:

Zutaten vermischen und ca. 5 Minuten kochen, dann in Auflaufform geben.

Gratin:

Tomaten in Scheiben schneiden, auf Maisbett legen und mit Pfeffer, Salz und Thymian würzen.

1/2 Becher saure Sahne mit 3 Ei. süßer Sahne verrühren, über Tomaten verteilen. Parmesan drüberstreuen und ab in den Backofen. Bei 200-220 Grad ca. 20 Minuten backen.

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 den Mais unmittelbar vor dem Gebrauch mahle, **kann** es bei gekaufter Polenta/ Maisgrieß, zu anderen Ergebnissen führen, als hier beschrieben.

Auch in Betreff der Kochzeit

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de Donnerstag, 16. Juni 2005