

Hirse

Hinweis

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert, nur
alle mit Bilder getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Bei Word + PDF am Ende der Sammlung

Mit freundlichen Grüßen

www.Hans-joachim60.de

Donnerstag, 22. März 2007

Index

Backwaren	2
Hinweis für Word	32
Vegetarisch	16

Inhaltsverzeichnis

Hirse	1
Hinweis	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Bananenkuchen 4 Ei (Hirse) F	2
Brot fünf Korn F	4
Brot ohne Soja + Nüsse F	5
Hirsebrot Akmola 2 Ei F	7
Hirsebrot II F	9
Marmor Nougat Eierlikörkuchen 5 Ei M F	10
Quark Bananen Torte ohne Boden 6 Ei M	12
Rosinenbrot II M	14

Schokoladenkuchen 8 Ei M F	15
Vegetarisch	16
Couscous (Hirse) mit geröstetem Gemüse	16
Fenchel Quiche Buxoro 2 Ei M F	16
Hirse Klöße mit Tomatensauce 2 Ei M	18
Hirseauflauf mit Zuckerschoten 4 Ei M	20
Hirsebratlinge	20
Hirsepfanne M	21
Hirsepfanne mit Mungbohnenkeimlingen	22
Hirsepuffer 2 Ei M	22
Mit Hirse und Käse gefüllte Paprikahälften M	23
Paprika Hirse Auflauf	24
Pfannkuchen Karagandy 2 Ei M F	25
Pfifferlings Hirsotto M	26
Quark Tropen Früchte Torte 1 Ei M F	27
Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M	28
Süße Hirse Bratlinge 2 Ei M	30
Zucchini Hormud F	31
Hinweis für Word	32
Hinweis M	33
Hinweis Fleisch	33
Hinweis Mehl/Panade	34
Hinweis Ei	34
Hinweis Sojasoße	34
Hinweis Curry	35
Hinweis, Zutaten	35
Hinweis Tomatenketchup	35
Geräucherten Fisch + Fleisch	35

Backwaren

Bananenkuchen 4 Ei (Hirse) F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei





Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt
400 ml Wasser
200 ml Wasser
40 g Speisestärke
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

Füllung:

4 Ei (Größe M) trennen

2 Priesen Salz trennen
80 g Vollrohrzucker *
600 g Bananen trennen
300 g Hirse gem
50 g Ingwer fein gewiegt
700 ml Eierlikör
ein paar TK Kirschen

Zubereitung

Kokos, Salz + Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöstes Speisestärke begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

Auf eine 26 cm Ring- bzw Springformboden geben, glattstreichen.

Eiweiß mit einer Prise Salz fest schlagen, Zucker* (* könnte auch entfallen, aber damit wird der Eischnee richtig fest) langsam einrieseln, + steifschlagen lassen, Beiseitestellen.

Eigelb mit der anderen Prise Salz sowie ca 1 Pfund pürierte Bananen, 700 ml Eierlikör, + den feingewiegt Ingwer, gem Hirse, cremig rühren.
Das steife Eiweiß mit einem Holzquirl gut untermischen.
Auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen, die restlich Banane in runde Stücke schneiden, + auf den Teig legen, sinkt ein wenig ein, gut so,

trocknet beim backen nicht so aus, nun noch ein paar Kirschen dazwischen verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen.

Eigenes Rezept Montag, 12. März 2007 Hans60

Brot fünf Korn F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis (oder Mais gem.)

1 TL Rohrzucker, Zucker / Honig

¼ TL Hefe (Trockenhefe)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Für den Teig:

200 g Buchweizen, gemahlen

250 g Naturreis , Langkorn

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

1 TL Rohrzucker, Zucker/Honig

2 TL Meersalz, (abschmecken)

3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr

3 EL Leinsamen, (kann auch weg bleiben) oder mehr

3 EL Sesam, (kann auch weg bleiben) oder mehr

1 TI Kümmel

1 TI Koriander ODER

1 Tüte/n Brot - Gewürz, (kann auch weg bleiben)

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Sauerteigansatz:

kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur, warm stellen,

Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen in eine Rührschüssel.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, + dazu geben, gut verrühren lassen.

Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.

Diesen Teig nochmals gut durch rühren, lassen.

2 Muffeinsbleche die Mulden einfetten, in jede Mulde 1-1,5 El Teig einfüllen, + nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen, habe einfachhalber auf jeden Teig 1 TL Wasser gegeben.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 min backen.

ODER

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben glattstreichen, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.

Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Ruhezeit ca 18 h

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

Brot ohne Soja + Nüsse F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis (oder Mais gem.)

1 TL Rohrzucker, Zucker / Honig

¼ TL Hefe (Trockenhefe)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Für den Teig:

400 g Buchweizen, gemahlen

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Naturreis, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

1 TL Rohrzucker, Zucker/Honig

2 TL Meersalz, (abschmecken)

2 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr

2 EL Leinsamen, (kann auch weg bleiben) oder mehr

2 EL Sesam, (kann auch weg bleiben) oder mehr

1 Tüte/n Brot - Gewürz, (kann auch weg bleiben) o dafür Kümmel, Koriander, Anis o Fenchel ganz o gem.

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g Buchweizen, gemahlen +

200 g Mais, gemahlen oder

400 g Mais, gemahlen an Stelle von 400 g Buchweizen

Zubereitung

Sauerteigansatz: kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr, ca. 2-4 h. Öfter mal nachsehen und riechen, wenn es genug sauer riecht, das Glas sollte aber 0,75 voll sein, ist der Sauerteigansatz fertig.

Teig: Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann 1 Flasche (700 ml) kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen, in eine 30 cm, mit Backpapier

ausgelegte, Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete) geben, glatt streichen.

In den Backofen, die Fettpfanne mit Wasser füllen, darüber den Rost, + darauf die gefüllte Backform geben. Bei 30- 40 °, Licht an + ein bisschen mehr. Ruhen lassen, bis der Teig sich deutlich gehoben hat.

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln. Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen. Ist innen noch ein wenig feucht, klebt aber nicht, tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.03.04 Hans60

Hallo Zusammen

Habe heute dieses Rezept, anstelle in einer Kastenbackform.

in Muffeinsblechformen gebacken. (siehe Foto)

die Formen eingebuttert, bis zur Hälfte mit Teig gefüllt, ruhen lassen, + vor dem abbacken noch mit Wasser besprenkelt ,
im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min,
im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 18-23 min.

ohne Wasser in der Fettpfanne.

Den Sauerteig aus 9 Ei Naturreis über Nacht in ein verschlossenes Glas im Wohnzimmerschrank, hergestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 25. Januar 2007

Hirsebrot Akmola 2 Ei F



Sauerteig

80 g Hirse gem
Prise Zucker + Hefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
300 g Hirse gem

Hauptteig:

100 g Hirse gem
1 TI Koriander mit gem
1 TI Kümmel mit gem
1 TI Salz
2 EI Sonnenblumenkerne

2 Ei

24 cm Backform +
Backpapier dafür

Zutaten für St in ein Schraubglas zu einer Pampe gerührt, Deckel drauf,
über Nacht bei Zimmertemperatur.

Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST Ansatz verrührt, + in eine Schüssel
gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Hirse
mit vermengt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich
sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt dazu, dann die Eier drunter, vermischt.

In die mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe.

Vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen, Nadelprobe.

Bei Ober- + Unterhitze bei ca 180°C vorgeh, ca 50 min backen, Nadelprobe.

Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 26. Oktober 2006 Hans60

Hirsebrot II F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteig

80 g Hirse gem

Prise Zucker + Hefe

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

300 g Hirse gem

Hauptteig:

100 g Hirse gem
100 g Kichererbsen gem
1 TI Koriander mit gem
20 g Haselnüsse gem
1 TI Kümmel mit gem
1 TI Salz

30 cm Backform +
Backpapier dafür

Zutaten für St in ein Schraubglas zu einer Pampe gerührt, Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur.

Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST Ansatz verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Hirse mit vermengt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt dazu.

In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 75 min backen, Nadelprobe.

Vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen, Nadelprobe.

Bei Ober- + Unterhitze bei ca 180°C vorgeh, ca 50 min backen, Nadelprobe.

Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Freitag, 5. Januar 2007 Hans60

Marmor Nougat Eierlikörkuchen 5 Ei M F

Glutenfrei +



Zutaten für 1 Portionen

150 g Rohrzucker + mehr
0,25 TL Vanillepulver (Bourbon)
1 Prise Salz

5 Ei(er)

150 g ungehärtete Margarine
150 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
150 g Buchweizen gem
150 g Hirse gem
1 Tüte/n Backpulver

300 ml Milch

200 ml Eierlikör

100 g Haselnüsse, gemahlen

Nougat : *

200 g Haselnüsse geröstet + gem

1 Prise Salz

70 g Vollrohrzucker

2 El Kakaopulver, kein Instant

0,25 TL Zimt, gemahlen

0,5 TL Bourbon Vanillepulver)

1 El Kaffee, türkischen, gemahlen oder anderen, kein Instant

9 cl Rum 54 % + oder

15 cl Milch

Zubereitung

Zucker, Vanillezucker, Salz + Eier cremig rühren. Butter + gem Mandel untermischen. Mehle und Backpulver mischen, dazu geben, Milch mit Eierlikör langsam rein gießen bis es einen fast dünnen Rührteig ergibt, der Kuchen geht besser auf, den Teig auf kleiner Stufe mindestens 5-7 min rühren lassen.

2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform füllen. Rest Teig mit Nougat Zutaten verrühren, lassen, 2-4 min mindestens.

Diesen dunklen Teig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

Herstellung Nougat:

geröstete Haselnüsse fein hacken oder mahlen. Alle anderen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab verrühren.

* da die Nougat Zutaten trocken sind, empfiehlt es sich noch Flüssigkeit zuzugeben, in meinem Fall erst Rum + weil es nicht reichte noch Milch dazu.

Im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca. 80 min backen. Nadelprobe

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Eigenes Rezept, Montag, 19. Februar 2007 Hans60

Quark Bananen Torte ohne Boden 6 Ei M





glutenfrei, eigenes Rezept

Zutaten für 8 Portionen

200 g Banane(n), geschälte

250 g Rohrzucker

1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

2 Prisen Salz

1 kg Quark (Magerquark)

10 EL Mais oder Buchweizen, Hirse, Vollkorn gem.

150 g Mandeln, süße

12 Mandeln, bitter

100 g Nüsse (Paranuss, Walnuss, Hasel), gemahlen

6 große Ei(er), getrennt

1 Zitrone(n), Schale + Saft

Zubereitung

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 Springform gießen.

Wer nur kleine Eier nimmt, kommt auch mit 26 cm Springform aus. Ca 80 min bei 160 ° C Umluft ohne vorheizen backen, unterste Rille, ein leeres Blech rein, (falls es überläuft) + gleich darüber auf den Rost, stellen.

Sonst ca. 60 min bei ca. 180°C mit Ober- + Unterhitze, vorheizen. Fällt etwas ein beim Abkühlen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

08.03.05 Hans60

Mit Hirse gem, Dienstag, 27. Februar 2007 Hans60

Rosinenbrot II M

Glutenfrei + Eifrei



300 g Mais gem
100 g. Amaranth gem
50 g Haselnüsse gem
50 g. Hirse gem
50 g Naturreis Mittelkorn gem
1 Tüte Backpulver *
50 g Kuvertüre gem. (Mandelmühle) oder ohne, dann 2 El Vollrohrzucker
100 g Rosinen
1 TI Vollrohrzucker
1,5 TI Meersalz

350 ml Milch +
350 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser

alle trockenen Zutaten einschließlich Rosinen miteinander vermischen, dann die flüssigen Zutaten dazu, kann sein das evt mehr Flüssigkeit gebraucht wird, Mais benötigt immer viel.

In eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königs-kuchenbackform füllen, glatt streichen,

bei ca 150° C Umluft (normal ca 30° C mehr), 70 - 80 min, Nadelprobe.

Ganz auskühlen lassen bevor aufschneiden, am besten mit einem Sägemesser, z. B. Tomatenmesser.

es geht auch mit 1 Tüte Trockenhefe, dann bitte den Teig 60 min ruhen lassen bei Zimmertemperatur, nochmals durch rühren, in die 30 cm mit Backpapier ausgelegte Backform geben, glattstreichen, + nochmals 30 min gehen lassen

Schokoladenkuchen 8 Ei M F

glutenfrei, eigenes Rezept



Zutaten für 8 Portionen
400 g Mandel(n), süße, gemahlen
10 Mandel(n), bittere, gemahlen
270 g Rohrzucker
5 EL Kakaopulver
10 EL Mais / Hirse, gemahlen

1000 g Quark (mager)

2 Prisen Salz

8 Ei(er), getrennt

1 Schuss Rum, 54 % ODER

½ Zitrone(n), Saft + abgeriebene Schale davon

1 Tüte/n Backpulver (17 g, Weinsteinbackpulver)

Zubereitung

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Alle anderen Zutaten zusammen verrühren, + steifgeschlagenes Eiweiße vorsichtig unterziehen, in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (24 cm) gießen, auf 1. Rille von unten bei 140° C Umluft OHNE vorheizen ca. 120 min backen, 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen, dann auf ein Kuchengitter und vom Blechboden ziehen, auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

29.01.05 Hans60

17.3.07

Vegetarisch

Couscous (Hirse) mit geröstetem Gemüse

100 g Couscous, (Hirse)
2 kl., feingeschnittene Zwiebeln,
¼l Gemüsebrühe,
1 EL Olivenöl,
1 große Tomate,
1 Staudensellerie,
1 Fenchelknolle,
1 Zucchini,
Pfeffer,
Salz

Couscous ist feiner Weizengrieß Es gibt ihn fertig zu kaufen. Eine feingeschnittene Zwiebel in Olivenöl anschwitzen. Das Couscous hineingeben, ebenso das Olivenöl. Dann schubweise Brühe nachgießen, so dass eine Art lockerer Brei entsteht. Nach fünf Minuten Kochzeit sind die Körnchen aufgequollen und fertig. Mit Pfeffer und Salz würzen. Das Gemüse in große Würfel schneiden. In etwas Olivenöl eine Zwiebel andünsten und dann das Gemüse dazu geben und rösten. Die Tomaten kommen erst in die Pfanne, wenn das Gemüse mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt ist. Kurz noch mal aufkochen lassen. Fertig.

Fenchel Quiche Buxoro 2 Ei M F

glutenfrei / eigenes Rezept





Zutaten für 2 Portionen

2 große Fenchel - Knollen

1 Wurzel/n Petersilie

30 g Knollensellerie

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

200 ml Wasser

Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Naturreis, je 3 EL

2 EL Soja, geschrotet +

1 EL Koriander, ganz +

8 Körner Pfeffer +

1 Chilischote(n), rote zusammen mahlen

½ EL Salz (Gewürzsalz)

400 g Hüttenkäse

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g Feta-Käse

2 Ei(er)

Milch, bis 500 ml

Käse, mittelalten grob geraspelten Gouda

Öl (Rapsöl)

Zubereitung

Gemüse klein schneiden + mit Gemüsebrühe in Wasser ca. 12 min weich kochen. Getreide mit Hüttenkäse, etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll ein geschlossenen Teig, (fast ein Kloß) ergeben. Teilen + in zwei mit Öl eingefettete Bratpfannen geben, den Boden + den Rand halbhoch bedecken. Das abgossene Gemüse, (Brühe wird für die Soße gebraucht), in die Pfannen verteilen. In die abgossene Gemüsebrühe, Feta + Eier evtl. Gewürzsalz, mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern + mit Milch bis ca. 500 ml auffüllen. Über das Gemüse gießen.

Mit grob geraspeltem Gouda etwas bestreuen. Auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, auf dem Herd in etwa 50 min backen.

Der Teigrand sollte etwas braun sein, sowie sollte die Quiche sich in der Pfanne schütteln, (hin + her bewegen) lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

31.10.05

15.02.06 Hans60

Hirse Klöße mit Tomatensauce 2 Ei M

KLÖBE

200 g Hirse

450 ml ;Wasser

1 TI Instant- Gemüsebrühe

2 Eier

40 g Mais o Buchweizen

1 Bund Petersilie

ZUR SAUERKRAUT

500 g Sauerkraut

2 Säuerliche Äpfel

2 El Zitronensaft

1 Lorbeerblatt

125 ml Naturtrüber Apfelsaft

Salz

Schwarzer Pfeffer

ZUR TOMATENSAUCE

500 g Tomaten

2 Salbeiblättchen

2 El Creme fraiche

Außerdem

3 Zwiebeln

3 El Maiskeimöl

1 Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 15 Minuten

Die Hirse mit dem Wasser und der Gemüsebrühe einmal aufkochen und

zugedeckt bei schwacher Hitze in 30 Minuten garen. Die Hirse lauwarm abkühlen lassen.

Inzwischen alle anderen Zutaten vorbereiten: Das Sauerkraut abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und hacken.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein zerkleinern. Die Äpfel vierteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien, würfeln und mit dem Zitronensaft vermischen, damit sie sich nicht verfärben. Die Tomaten häuten und würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Die Salbeiblättchen waschen, trockentupfen und hacken.

Für das Sauerkraut 1/3 des Öls erhitzen. Etwa ein Drittel der Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig braten. Das Sauerkraut, das Lorbeerblatt, den Apfelsaft, Salz und Pfeffer hinzufügen, einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 20 Minuten garen. Die Äpfel darunter mischen und in weiteren 10 Minuten garen.

Für die Klöße reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hirse mit den Eiern, einem weiteren Drittel der gehackten Zwiebeln, der Petersilie, dem Mehl und Salz mischen. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen pro Portion 2 Klöße formen. In dem kochenden Salzwasser bei schwächster Hitze in etwa 15 Minuten ohne Deckel gar ziehen, aber nicht kochen lassen.

Für die Tomatensauce das restliche Öl erhitzen. Den Rest der Zwiebeln darin glasig braten. Die Tomaten und den Salbei hinzufügen und unter ständigem Rühren bei starker Hitze in etwa 5 Minuten garen. Die Creme fraiche darunter mischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Klöße mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und auf vorgewärmte Teller legen.

Das Sauerkraut daneben anrichten. Die Sauce über die Klöße geben und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Variante:

Die Hirse durch Grünkernschrot oder Buchweizen ersetzen. Das Sauerkraut mit Gemüsebrühe anstelle von Apfelsaft garen.

Statt der Äpfel zum Schluss 300 g grob geraspelte Möhren darunter mischen und im Kraut erhitzen.

Hirseauflauf mit Zuckerschoten 4 Ei M

für 4 Personen

250 g Hirse
600 ml Gemüsebrühe
300 g junge Möhren, Salz,
250 g Zuckerschoten
1 Bund. Frühlingszwiebeln
1 TL Butter,

4 Eier

¼ l Milch (1,5 %)

2 EL gehackte glatte Petersilie
schwarzer Pfeffer
1 Msp. Muskatnuss

80 g ger. Gouda

Hirse in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Min. garen, bis die Flüssigkeit ganz von den Körnern aufgenommen ist. Möhren putzen, schälen, in dünne Scheiben schneiden. Backofen auf 180 °C vorheizen. 1 Liter Salzwasser zum Kochen bringen, die Zuckerschoten putzen, waschen, im kochenden Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Eine flache Auflaufform mit der Butter einfetten, Eier mit Milch verquirlen, Petersilie dazugeben, das Ganze mit Salt, Pfeffer und Muskat würzen. Das Gemüse und die Zwiebelringe in die Auflaufform füllen. Eiermilch darüber gießen, den Gouda gleichmäßig darauf verteilen. Den Hirseauflauf im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Min. backen.

(pro Port. 455 kcal; 15 g Fett; = 30 % kcal aus Fett, 56 g KH)

Hirsebratlinge

200 ml Hirse,
50 ml Buchweizen,
400 ml Wasser,
1 kleine Zwiebel,
2 TL (gehäuft) körnige Brühe oder Gemüsebrühe,
1/2 TL Salz,
eine Prise Pfeffer,

Pflanzenöl zum Braten.

Das Getreide zusammen mit dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kleingeschnittene Zwiebel und die übrigen Gewürze hinzutun. Köcheln lassen bis das Wasser vollständig in das Getreide eingezogen ist. Zwischendurch immer mal wieder umrühren. Den entstandenen Brei abkühlen lassen und danach mit den Händen kleine Bratlinge daraus formen. Man kann auch noch blanchierte Gemüsebrunoise (kleine Gemüsewürfel) mit einarbeiten. Diese dann in etwas Öl in der Pfanne braten.

Hirsepfanne M

2 Knoblauchzehen
2 frische, grüne Pfefferschoten
; (ersatzweise eine rote; getrocknete Chilischote)
2 El Olivenöl
2 El Curry
200 g Hirse
Salz
250 g Frühlingszwiebeln
250 g Möhren
250 g Zucchini

2 Sahnejoghurt

1/8 l Schlagsahne

Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Schnittlauch

Eine Knoblauchzehe pellen und fein hacken. Die Pfefferschoten längs aufschlitzen und die Kerne herausschaben. Die Schotenhälften quer in dünne Scheiben schneiden. (Die getrocknete Chilischote im Mörser zerreiben)

Einen EL Öl leicht erhitzen, Knoblauch und Pfefferschoten unter Rühren darin andünsten, dann den Topf vom Herd nehmen und den Curry unterrühren.

Bei milder Hitze ganz leicht anschwitzen, dann die Hirse unterrühren und mit 1/2 l Wasser (oder Gemüsebrühe) auffüllen, salzen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Die Möhren schälen, waschen und fein würfeln. Die Zucchini waschen und würfeln. Alle Gemüse dem restlichen Olivenöl zugedeckt dünsten, zuerst die Möhren 5 Minuten, dann Frühlingszwiebeln und Zucchini zugeben und weitere 4 bis 5 Minuten garen, das Gemüse soll noch knackig sein. Dann das Gemüse mit der gut gewürzten Hirse locker mischen, eventuell nachsalzen und 2 Minuten durchziehen lassen. Den Joghurt mit der Sahne ver-

rühren, mit Salz und Pfeffer und der restlichen gepellten und durchgepressten Knoblauchzehe würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unterrühren. Die Sauce extra servieren.

Hirsepfanne mit Mungbohnenkeimlingen

200 g Hirse,
450 ml Gemüsebrühe,
100 g Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
2 EL natives Olivenöl,
200 g Wirsing,
100 g Möhren,
75 g Sellerie
200 g Mungbohnenkeimlinge,
2 EL Tomatenmark,
50 ml Gemüsebrühe,
Koriander,
Meersalz,
1-2 TL Oregano,
2 EL Sojasauce,
3 EL gehackte Petersilie,

Setzen Sie etwa 80 g Mungbohnen 3 Tage vorher zum Keimen an. Gemüsebrühe aufkochen, Hirse heiß waschen und in die kochende Brühe einrühren, aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min kochen und 15 Minuten ausquellen lassen. Zwiebeln und Knoblauchzehen klein würfeln. Wirsing in Streifen und Möhren und Sellerie in dünne Stifte schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Wirsing, Möhren, Sellerie und Mungbohnenkeimlinge zugeben, Tomatenmark unterrühren, Gemüsebrühe angießen und zugedeckt fast weich dünsten. Koriander, Meersalz, Oregano und Sojasauce zugeben und abschmecken, etwas ziehen lassen und mit Petersilie bestreuen. Hirse kranzförmig auf einer vorgewärmten Platte anrichten, Gemüse in die Mitte geben und servieren.

Hirsepudding 2 Ei M

300 ml Wasser,
150 g Hirse,

2 Ei,

50 g Quark,
30 g Mais feingemahlen,
1 TI Meersalz,

1 TI Curry,
1 Knoblauchzehe, gepresst,
1 kl. Zwiebel, feingewürfelt,
Öl zum Braten,

50 g Emmentaler, gerieben,
Tomatenschnitze,

Das Wasser aufkochen. Inzwischen die Hirse in einem Sieb heiß abspülen und in das kochende Wasser schütten. 5 Min bei schwacher Hitze kochen und 15 Min auf der ausgeschalteten Kochplatte ausquellen lassen. Inzwischen die Ei mit dem Quark, dem Maismehl, dem Salz, dem Curry und dem Knoblauch verrühren. Die Eimischung und die Zwiebelwürfel unter die Hirse mengen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und jeweils 2 Ei Teig zu einem Pfannkuchen verstreichen. Von beiden Seiten goldbraun braten. Mit dem geraspelten Käse bestreuen und mit Tomatenschnitzen garnieren.

Mit Hirse und Käse gefüllte Paprikahälften M

Zutaten

100 g Lauch
1 Knoblauchzehe
2 Ei. Öl
Hirse 1 Tasse +
2 Tassen Wasser

250 ml Brühe; (1)
3 Paprika

150 g Schafskäse

Salz
Pfeffer
275 g Brühe; (2)

100 g Quark

1 Ei. Soßenbinder /Kartoffelmehl
Petersilie

Zubereitung

Hirse heiß abspülen.

In 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze kleinstellen, nach 12 min ausstellen + ausquellen lassen

Zwiebel, Knoblauchzehe fein würfeln, in Öl andünsten, Hirse zugeben, Brühe (1) zugießen und 5 Min. garen.

1 Rote Paprika fein würfeln, zur Hirse geben, Grüne und gelbe Paprika längs halbieren, Kerne herauslösen., mit Käse unter die Hirse mischen. Mit Salz, Pfeffer würzen, die Masse in die Paprikahälften füllen und in eine Auflaufform legen.

Brühe (2) zugießen, im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 30 Min. garen. Anschließend die Brühe mit Kräuterfrischkäse verrühren und mit Soßenbinder binden, mit Salz, Pfeffer würzen.

Pro Portion ca. 342 kcal/1432 kJ.

Paprika Hirse Auflauf

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirse
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser

100 g Lauch
2 EI Öl

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

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

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

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

Pfannkuchen Karagandy 2 Ei M F



100 g Hirse gem +
50 g Naturreis Mittelkorn gem +
50 g Buchweizen gem +
1 TI Schwarzkümmel gem +
1 TI Koriander gem +
5 Pfefferkörner zusammen gem

2 Ei

200 ml Wasser
200 g TK Paprika Mais Gemüse

0,5 Tl Gewürzsalz

geraspelten Käse

Öl für die Bratpfanne

Von Hirse bis Pfeffer alles zusammen mahlen, Ei bis Gewürzsalz dazu geben, vermischen, + in eine mit Öl eingestrichene Bratpfanne geben, glatt streichen + mit dem Käse bestreuen.

Bei Mittelhitze mit geschlossenem Deckel ca 35-45 min backen, wenn sich der Kuchen in der Pfanne bewegen lässt, ist er fertig, wer will kann ihn noch umdrehen + noch ca 10 min offen backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 15. Oktober 2006

Pfifferlings Hirsotto M

1 mittel Zwiebel

1 mittel Lauchstange

1 1/2 El Butter / Margarine

300 g Pfifferlinge

Oder andere frische Pilze

500 ml Gemüsebrühe; vegetabil

100 g Hirse

1 ds Muskatnuss; gerieben

2 El Sahne; sauer

2 El Petersilie; gehackt

Die Zwiebel schälen, den Lauch putzen und beides in kleine Würfel beziehungsweise in dünne Ringe schneiden.

Zwiebel und Lauch in der Butter / Margarine andünsten. Inzwischen die Pilze putzen, größere halbieren und alle zum Zwiebel-Lauch-Gemüse geben.

Kurz mit andünsten und dann die Gemüsebrühe angießen.

Die Hirse mit heißem Wasser waschen, zu den Pilzen geben und alles im geschlossenen Topf 25 bis 30 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Das Ganze mit wenig Muskatnuss würzen. Die saure Sahne zuletzt hineinrühren und die Petersilie darüber streuen.

Quark Tropen Früchte Torte 1 Ei M F

Glutenfrei



Boden

100 g Mais, gemahlen
50 g Amaranth, gemahlen
50 g Hirse, gemahlen
1 Prise Salz
1 Prise Rohrzucker
1 TL Backpulver, Weinsteinbackpulver

1 Ei(er)

100 g Margarine, ungehärtete, evt. mehr
evtl bis 4 El Wasser

Füllung:

500 ml Milch

750 g Quark 0,5 %

60 g Speisestärke,
1 Prise Salz
100 g Rohrzucker
1 Msp. Vanille - Pulver (Bourbon)
1 Zitronenabrieb

Für den Belag:

750 g TK Früchte + 2 Handvoll TK Sauerkirschen

500 ml guten **trockenen Weißwein** / Wasser
40 g Speisestärke,
100 g Rohrzucker
1 Prise Salz

Mandelblättchen geröstet ca 50 g

Boden Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen vermischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform drücken, der Rand sollte auch was erhalten, für ca 30 min kalt stellen. Backofen auf ca 180°C vorheizen.
Vorbacken ca 10 min.

Füllung Zubereitung:

400 ml Milch auf kochen, die in 100 ml Milch eingeweichte Speisestärke mit Zucker + Salz rührend dazugeben, ca. 2 min sollten es schon sein. Vorsicht blubbert sehr, runter von der Hitze + den Quark + Zitronenabrieb einrühren + auf den vorgebackenen in die Backform gießen.
Weitere 35-40 min backen, mit, ca 140°C Umluft ca. 40 min backen.

Belag:

Die TK Früchte in ca. 400 ml Weißwein/ Wasser zum Kochen bringen, Zucker + Salz dazugeben.
Die in 100 ml Wasser, eingeweichte Speisestärke rührend dazugeben, ca.2 min, sollten es schon sein, Vorsicht blubbert sehr. Auf den gebackenen Kuchen die heißen/ warmen Früchte draufgeben, glattstreichen.
Die gerösteten Mandeln drüber geben.

Erkalten lassen vorm Anschneiden.

Sollte dieser im Kühlschrank nachher stehen, bitte ca. 1 h vor dem Servieren, heraus nehmen.

Freitag, 22. Dezember 2006 eigenes Rezept hans60

Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M

100 g Hirse ($\frac{3}{4}$ Tasse Hirse + 1,5 Ts Wasser)
150 ml ;Wasser
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
400 g Tomaten

200 g Champignons ohne Stiel
200 g Zwiebeln/ Lauch
1 Knoblauchzehe
1 El Getrockneter Oregano

100- 300 g Emmentaler Käse / mittelalter Gauda / Ziegenkäse
geraspelt

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

(100 g Creme fraiche)

1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 30 Minuten

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

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

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

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

Die Füllung mit Pfeffer und Salz abschmecken.

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

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

Die (je Portion 1) größeren Blätter nebeneinander auf der

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

*)

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

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

Dazu passen Pellkartoffeln.

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

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

Deckel drauf.

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

Den Rest Kohl , davon wird bei Rotkohl „ Februarsalat „
mit heißer Orangen-Vinaigrette

+ bei Wirsing, ach das weiß ich noch nicht so genau, mal sehen worauf ich Lust habe.

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

13.01.2005 Hans60

Süße Hirse Bratlinge 2 Ei M

200 g Hirse,

1/2 l Milch,

1/2 TI abgeriebene Zitrone,

1/4 TI Salz,

50 g Rosinen,

3 EI Rum oder Zitronensaft,

2 Ei,

1 Ei Honig,
1 gehäufte Ei Pfeilwurzelmehl, pro Pfanne
1 Ei Butter zum Braten,

Die Hirse in der Milch mit Zitronenschale und Salz 15 Min zugedeckt kochen, gelegentlich umrühren, 5 Min auf der abgeschalteten Platte nachquellen lassen. Die Rosinen in Rum oder Zitronensaft einweichen. Rosinen und Flüssigkeit unter den heißen Brei rühren und die Masse etwas abkühlen lassen. Ei, Honig und Pfeilwurzelmehl (oder Stärkemehl) untermischen. Butter in einer großen Bratpfanne erhitzen und die Hirsemasse esslöffelweise zu Bratlingen - ca. sieben Stück pro Pfanne - formen. Bei Mittelhitze und aufgelegtem Pfannendeckel 4-5 Min pro Seite braten. Dazu schmeckt Kompott.

Zucchini Hormud F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen
8 Stück Zucchini, ca 1 kg
Hefe - Flocken
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
125 g Linsen, rote
½ TL Majoran, getrockneten
1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt ODER

1 handvoll Porree, geschnitten
1 TL Margarine, ungehärtete o. Butter
1 Paprikaschote(n), rote/ gelbe, klein gewürfelt
Meersalz
Paprikapulver
4 Körner Pfeffer, gemörsert
Paprikapulver
250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.
1 Tasse/n Hirse
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
Fett, für die Formen

Zubereitung

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

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

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

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

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 Hans60

[Hinweis für Word](#)

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

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis ,
erst Inhaltsverzeichnis, dann Index,
mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.
Dann speichern, O K.

Donnerstag, 22. März 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de

Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Donnerstag, 22. März 2007

Hinweis Fleisch

Habe auch die Rezepte mit Schinken , sowie Kassler + auch Speck , nicht
entfernt,
denn es gibt Fleischer + auch „einkaufen auf dem Bauernhof“
die alles selber herstellen,
+ ohne , die für Zöliakie, nicht erlaubten Zusatzstoffe arbeiten.
Ist auch eine Sache des Vertrauens

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis Mehl/Panade

Hallo Zusammen

Wenn nur bis 30 oder 40 g Mehl erforderlich sind .
Nehme ich meist Buchweizen oder Mais gem.

Als Panade

Nehme ich meist Buchweizen gem.,
Mais geht zwar auch , saugt aber sehr viel Fett beim braten auf + wird
dann auch leicht bitter,

Bei Auflauf

Verwende ich , nach dem einfetten, mit Butter oder Margarine, Öl ist nicht
so gut, wird zu schnell aufgesaugt, kein Mehl oder keine Panade,
da unser Glutenfrei , sowieso sehr viel mehr Flüssigkeit enthält, + nimmt
das trockene sofort in Beschlag, also Überflüssig,
selber ausprobieren

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Donnerstag, 22. März 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,
sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,
aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Hinweis, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte
Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei ge-
räucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.

Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei
in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räu-
chern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Mit freundlichen Grüßen

Hans