

Kartoffeln

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, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch +Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Bei Word & PDF am Ende der Sammlung

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Donnerstag, 5. April 2007

Index

Auflauf.....	4
Fisch.....	86
Fleisch.....	99
Hinweis für Word.....	113
Pikant.....	20
Suppe.....	69

Inhaltsverzeichnis

Kartoffeln.....	1
PS.....	1
Index.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	1
Auflauf.....	4
Auberginen-Kartoffel-Auflauf.....	4

Auflauf mit Quark 3 Ei M F.....	5
Blumenkohl-Curry-Auflauf M.....	6
Ettaler Fastensauflauf M.....	7
Gemüsegratin 5 Ei M.....	8
Gemüsegratin mit Alpenfrischkäse M.....	8
Gemüsepfannkuchen o Auflauf M F.....	9
Kartoffel Apfel Auflauf M.....	10
Kartoffel Lauch Gratin I M.....	11
Kartoffel Lauch Gratin II M.....	12
Kartoffel Mozzarella Damghan M F.....	12
Kartoffel Porree Auflauf M.....	14
Kartoffelgratin mit Zuckerschoten M.....	14
Kohlrabi Kartoffel Spinatgratin M.....	15
Kohlrabi-Zuckerschoten-Auflauf 3 Eigelb M.....	16
Pfundiger Gemüseauflauf 4 Ei M.....	17
Sauerkraut Kartoffel Auflauf 2 Ei M.....	18
Steckrüben Porree Auflauf M.....	18
Steckrübengratin mit Nuss Käse Kruste M.....	19
Pikant.....	20
Artischocken auf Gemüseragout.....	20
Artischocken mit Kartoffeln.....	21
Avocado Kartoffelpüree mit Möhren M F.....	22
Avocado mit Kartoffel Vinaigrette 1 Ei.....	23
Blumenkohl M F.....	24
Bratkartoffeln 3 Ei F.....	25
Bratlinge mit Bohnengemüse 1 Ei M.....	25
Gefüllte Kohlrabi mit Gemüse Pilz Ragout M.....	26
Gemüse Gratin Symkent F.....	27
Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F.....	28
Gemüsebratling II 2 Ei.....	29
Griechisches Sommergemüse.....	30
Grünkohl Bohnenpfanne M.....	31
Grünkohl Kartoffeltarte M.....	31
Indisches Bohnen-Kartoffel-Gemüse M.....	32
Blumenkohl-Mango-Curry.....	33
Kartoffel Pizza Asgabad 6 Ei M.....	34
Kartoffel Rösti Qeshah II 3 Ei F.....	36
Kartoffelauflauf Bunter 1 Ei M.....	36
Kartoffelbratlinge Kazakhstan F.....	37
Kartoffelbratlinge + Tomatensoße 4 Ei.....	38
Kartoffelkäse Brotaufstrich 1 Ei M.....	39
Kartoffelklöße M.....	39
Kartoffelkroketten 2 Ei F.....	40
Kartoffelkroketten Art F.....	41
Kartoffelkuchen M F.....	42
Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei M.....	43
Kartoffeln mit Käsecreme M.....	44
Kartoffelpfanne Zezdi 2 Ei M F.....	45

Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M F	46
Kartoffelpuffer / Reibekuchen 2 Ei M F	47
Kartoffelrosetten mit Avocadosahne M	49
Kohlrabischnitten mit Kräutersauce 2 Ei M.....	50
Kohlrouladen mit Walnüssen M.....	51
Lauchkrapfen 1 Ei M.....	52
Möhren Kartoffelpuffer mit Avocadocreme 3 Ei M	54
Ofenkartoffeln mit Chili-Mango-Soße	54
Porree Rouladen mit Käsesoße 2 Ei M.....	55
Quarkbratlinge 2 Ei M	56
Quarkkeulchen 1 Ei M.....	56
Rosenkohlpfanne M.....	57
Rufcola-Kartoffel-Küchlein mit Baerlauchsahne 1 Ei M.....	57
Sächsischer Kartoffelkuchen 1 Ei M.....	58
Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat F.....	59
Sauerkraut-Kartoffeln mit Münster M.....	61
Sauerkrautschaum M	62
Schmorgurken in Senfsahne M.....	63
Schwarzwurzelragout M.....	64
Spanische Tortilla 4 Ei F.....	64
Spinat mit Spiegelei 6 Ei F.....	65
Steckrübenbratlinge M.....	66
Steckrübenpuffer 4 Ei M F	67
Suppe.....	69
Cremiger Gemüse Eintopf Semnan M	69
Erbsen Creme Suppe mit Croutons M	70
Kartoffel Lauch Suppe II M.....	71
Kartoffelcremesuppe mit Rucola M	72
Kartoffelsuppe Baharden	72
Kartoffelsuppe mit glasierten Maronen M	73
Kartoffelsuppe	74
Kerbel Suppe M.....	75
Kürbissuppe mit Lauch M.....	75
Kürbissuppe mit Porree M.....	76
Linsen Eintopf mit viel Gemüse.....	77
Luxemburger Bohneneintopf M.....	78
Möhreneintopf mit Ingwer	79
Möhreneintopf	79
Rosenkohltopf M	80
Rote Bete Suppe M.....	81
Sauerampfercremesuppe mit Kartoffeln M.....	81
Sauerkrautsuppe M.....	82
Scharfe Kürbis Kartoffel Suppe M.....	83
Schnibbelbohnesuppe mit Rahm M	84
Zwei Wintersuppen M	85
Fisch.....	86
Ananas Curry Lachs M F	86
Auflauf mit Curry Joghurt M.....	87

Bretonischer Fischauflauf M.....	88
Mangoauflauf Aksatau M.....	89
Fischtopf 2 Eigelb M.....	90
Frutti di Mare Käseauflauf 3 Ei M F.....	91
Kabeljaufilet auf Gemüsebett M.....	92
Kabeljaufilet in Kokosnuss 1 Ei F.....	93
Kartoffelsalat mit Thunfisch 3 Ei M.....	94
Lachs Kartoffel Auflauf 2 Ei M.....	95
Matjesfilets mit Mango Curry Sahne M.....	95
Rotbarsch-Auflauf mit Curry-Joghurt 1 Ei M.....	96
Sauerkraut Auflauf M.....	97
Sauerkraut Auflauf mit Lachsforelle M.....	97
Schiffer Eintopf.....	98
Fleisch.....	99
Auflauf mit Kartoffel Zucchini Porree M.....	99
Bunte Gemüsepfanne M.....	100
Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F.....	100
Hackfleisch und Porree Kartoffelauflauf M.....	102
Hühnersuppe.....	103
Hammelkeule F.....	103
Lauch Schinken Röllchen M.....	105
Porree - Gulasch.....	105
Putenkeulen Atasu F.....	106
Putenröllchen mit Gemüsegratin M.....	107
Schinken Porree Auflauf M.....	108
Wild - Leber alle Arten M.....	109
Wild - Leber alle Arten M F.....	110
Wildschweinbraten gepökelt M F.....	112
Hinweis für Word.....	113
Hinweis M.....	113
Hinweis Ei.....	114

Auflauf

Auberginen-Kartoffel-Auflauf

300 g Auberginen
 Salz
 2 kleine rote Paprika
 300 g Kartoffeln
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen

4 schwarze Oliven
1 EL Olivenöl
200 ml Tomatensaft
1 TL gerebelter Oregano
Pfeffer
2 Lorbeerblätter
200 g Zuckerschoten
1 EL gehackte Petersilie

Auberginen waschen, in größere Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und ca. 20 Min. Wasser ziehen lassen. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Oliven entsteinen und hacken. Die Auberginenwürfel mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Das gesamte Gemüse, bis auf die Zuckerschoten, hinzufügen und kurz anbraten. Tomatensaft und die Gewürze dazugeben und alles ca. 10 Min. garen.

Zuckerschoten waschen, Putzen und dazugeben. Das Gemüse zugedeckt ca. 30 Min. im Backofen weitergaren. Die Lorbeerblätter entfernen und den Auflauf mit Petersilie bestreut servieren.

2 Pers. / 10 g Fett / Low Fat 30

Auflauf mit Quark 3 Ei M F

glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Bohnen, grüne (Filet), geputzt , geviertelt mit
1 TL Bohnenkraut, getrocknet, bissfest garen, abgießen
200 g Pellkartoffeln, gepellt + gewürfelt
3 Tomate(n), gewürfelt
1 Glas Oliven mit Paprika, ca 85 g Abtropfgewicht, klein gewiegt
150 g Schafskäse + Ziegenfeta, gewürfelt
1 TL Meersalz

500 g Quark

½ TL Senfkörner, gelbe, gem.

3 Ei(er)

Salz, zum Abschmecken

3 EL Mais, gemahlen

2 EL Olivenöl

50 g Sonnenblumenkerne, leicht geröstet, wer will gehackt oder gem.

Fett oder Olivenöl zum Ausfetten der Form

Von Bohnen bis 1 TL Salz, mischen. Von Quark bis Olivenöl mischen, danach beide Arten zusammen tun + in 4 ausgefetteten Portionsformen geben + mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Ca 50 - 60 min bei 180° C Umluft ohne vorheizen backen. Dann ca. 10 - 15 min im geöffneten Ofen zum Verfestigen stehen lassen.

Mit einem Messer rundherum den Rand lösen + mit einem Pfannenwender heraus nehmen, auf einem Teller servieren, man kann auch in der Schüssel servieren, aber es kühlt auch auf dem Teller nicht so schnell aus.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.02.05 Hans60

19.09.2006 14:53 Kommentar von Max&Bella

Anstelle Oliven, 60 g Kapern genommen.

21.2.05 Max&Bella

Blumenkohl-Curry-Auflauf M

Zutaten für 4 Portionen:

1 Blumenkohl (ca. 750 g)

Salz,

weißer Pfeffer

500 g Kartoffeln

200 g Champignons

200 g Tomaten

2 EL Öl

30 g Butter/Margarine

30 g Mehl

2 TL klare Brühe (Instand)

100 g Schmelzkäsezubereitung (50 %)

100 g Schlagsahne

1-2 TL Curry

Zubereitung:

Blumenkohl putzen und waschen. In Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Kartoffeln schälen, waschen, vierteln. Pilze und Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Kartoffeln darin 8-10 Minuten braten. Ca. 4 Minuten vor Ende der Garzeit Pilze mit anbraten. Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Unter Rühren mit 1/2 l Wasser ablöschen. Aufkochen, Brühe einrühren, ca. 5 Minuten köcheln. Käse darin schmelzen und Sahne einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Gemüse und Pilze in eine gefettete Auflaufform füllen. Die Soße darüber gießen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C/Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion:

kcal 420

kJ 1760

Eiweiß 31 g

Fett 26 g

Kohlenhydrate 12 g

Ettaler Fastensauflauf M

4 Portion/en

4 groß Kartoffeln

1 Zwiebel

3 Lauchstangen

50 g Reibkäse

1 TI Stärkemehl

1/8 l Rahm

1 Ei Butter

; Salz, Pfeffer

Röstzwiebeln

3 Scheiben Emmentaler Käse

Die geschälten Kartoffeln in Salzwasser nicht völlig garen, danach in Scheiben schneiden. Lauch putzen, in Stücke schneiden, Zwiebel würfeln und in Butter glasig dünsten, Lauch zugeben und kurz andünsten, am Schluss den Reibkäse zugeben, würzen. Rahm mit Stärke verrühren. Kartoffeln und Lauch in eine Auflaufform schichten, mit Rahm begießen, mit Röstzwiebeln und dem Käse

belegen. Bei 175 Grad 30 Minuten backen.

Gemüsegratin 5 Ei M

Für 4 Personen

700 g Möhren
700 g kleine Kartoffeln
Salz
2 Stangen Lauch (Porree)
Butter zum Einfetten
1 Zwiebel

30 g Butter

30 g Mehl

200 g Schlagsahne

200 g geriebener Gouda

4-5 Ei

weißer Pfeffer

Möhren schälen, Kartoffeln gut waschen und beides getrennt 10 Minuten in Salzwasser kochen. 1/4 l Möhrensud beiseite stellen. Kartoffeln pellen und wie die Möhren abkühlen lassen. Lauch putzen, waschen und samt Möhren und Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben teilen. Alles in eine gefettete Form schichten. Zwiebel schälen, würfeln und in der Butter andünsten. Das Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Mit Möhrensud und Sahne aufgießen, 10 Minuten kochen lassen und den Käse darin schmelzen. Dabei stets rühren. Neben dem Herd die verquirlten Ei hineinrühren, pikant abschmecken und über das Gemüse gießen. 30 Minuten im 200 Grad heißen Ofen (Gas: Stufe 3) garen.

Gemüsegratin mit Alpenfrischkäse M

20 g Butter, für die Form
1 Knoblauchzehe, gehackt

40 g Butter

2 Zwiebeln, geviertelt und in Scheiben geschnitten
150 g Lauch, in 2cm-Stücken
150 g Blattspinat, blanchiert
2 Karotten, in Scheiben

150 g Greyerzer

400 g Kartoffeln, geschält in Scheiben geschnitten

FÜR DEN GUSS

150 ml Bouillon

100 ml Rahm

150 g Alpenfrischkäse

; Salz

; Pfeffer, aus der Mühle

1 Prise Muskatnuss

Eine feuerfeste Form mit der Butter und dem Knoblauch bestreichen. Die Butter aufschäumen, Zwiebelscheiben und Lauchstücke begeben und andünsten. Leicht würzen und in die Form verteilen. Den Spinat und die Karottenscheiben auf den Lauch verteilen, die Hälfte des Greyerzers darüber streuen. Alles schuppenartig mit den Kartoffelscheiben belegen.

Für den Guss alles miteinander vermischen und leicht würzen.

Den Guss darüber verteilen und mit dem restlichen Greyerzer bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C rund 80 Minuten backen.

Gemüsepfannkuchen o Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei





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

1 Pfund Quark 0,5 %

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

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

Möhren fein raspeln, lassen

Buschbohnen + Schafskäse große Reibe nehmen,
Tomaten in Stücke schneiden.

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

Eigenes Rezept Freitag, 5. Januar 2007 Hans60
21.03.07 Max&Bella

[Kartoffel Apfel Auflauf](#) M

Zutaten für 2 Portionen
500 g Kartoffeln
2 Äpfel

1 Stange/n Porree

100 g Sahne

100 g Käse, gerieben

Sonnenblumenkerne

Pfeffer

Salz

Majoran

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden und ca. 3 min kochen. Äpfel schälen und in Scheiben schneiden, Porree putzen und in Ringe schneiden. Alles schuppenförmig in einer Auflaufform schichten, jede Lage mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Wenn alles geschichtet ist, Sahne angießen und mit dem geriebenen Käse und den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Das ganze muss ca. 20 min bei 180 Grad (Umluft) im Ofen backen. Dazu schmeckt Vollkorn- oder Graubrot.

Für Fleischliebhaber kann man jede Schuppe auch noch mit Salamischeiben versehen, dann aber weniger Salz beim würzen nehmen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

14.10.04 Kirsten_s

Kartoffel Lauch Gratin I M

4 Personen

800 g Kartoffeln

400 g Lauch

500 ml Vorzugsmilch

1 TL Butter oder Margarine (ca. 4 g)

1 EL gehackte Petersilie

Gewürze:

frisch gemahlener Pfeffer

Meersalz

Muskat

Schneiden Sie die geschälten Kartoffeln in dünne Scheiben und den gewaschenen Lauch in etwas dickere Ringe. Danach fetten Sie eine Gratinform ein und schichten die Kartoffelscheiben und die Lauchringe lagenweise in die Form, die Kartoffeln dachziegelartig legen.

Der Backofen wird auf 200 °C vorgeheizt.

Jede Schicht mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lassen Sie die Milch aufkochen, und gießen Sie sie heiß über die Zutaten. Die Gratin dann für etwa 45 Minuten backen. Zuletzt mit Petersilie bestreuen.

Pro Person ca. kcal 258 / 1080 kJ

39 g KH - 7 g Ballastst. - 3 BE ca. - 6 g Fett - 3 g GFS - 2 g EUFS - 1 g MUFS - 19 mg Cholest. - 11 g Eiweiß

Kartoffel Lauch Gratin II M

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Kartoffeln

50 g Bergkäse 50 % F.i.Tr.

250 ml Milch 1,5 %

30 g Stärkemehl

500 g Porree (Lauch)

Zubereitung

Geschälte Kartoffeln und den Lauch in Scheiben schneiden, mischen und in eine Auflaufform geben. In die Milch das Stärkemehl (kann auch Maisstärke sein) rühren, würzen mit Salz, Pfeffer und viel Muskat und aufkochen bis es ein bisschen sämig ist. Dieses über die Kartoffel/Lauch-Mischung geben mit geriebenen Käse bestreuen und bei 180 °C 50 min in das Backrohr schieben.

Nährwerte pro Portion: 221 kcal, 5,6g Fett, 22,81 Fett %

Bemerkung: Wir essen das immer ohne Beilage, als Hauptgericht, macht papp satt und schmeckt uns.

Kartoffel Mozzarella Damghan M F

glutenfrei/ eifrei / eignes Rezept



Zutaten für 2 Portionen

400 g Pellkartoffeln, gekocht, in Scheiben

100 g Möhre(n), grob geraspelt mit

2 EL Öl, (Rapsöl) dünsten ca 5 min

150 g Lauch, TK oder frisch in Ringen dazu + 10 min kochen

125 g Mozzarella, in Scheiben

3 EL Sonnenblumenkerne, anrösten (evtl mahlen)

125 ml Milch

2 EL Sojasauce / Tamari

2 EL Balsamico de Modena

Zubereitung

Eine Lage geschnittene Pellkartoffeln in je 2 Form geben. Den geschnittenen Käse drauf. Den Rest der Kartoffeln darauf.

Gemüse verteilen. Sonnenblumenkerne angeröstet (evtl. mahlen) drauf streuen. Milch + Tamari + Balsamico vermischen, drüber gießen.

Deckel drauf + ab in den kalten Backofen. Ca 35 min bei 160° Umluft backen. Oder mit vorheizen bei Ober- + Unterhitze bei ca. 180° 20-25 min.

Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.08.05 Hans60

Veränderung

Anstatt Sonnenblumenkerne,
wurden leicht gerösteter Sesam grob gem genommen.
+ vorm backen, Butterflocken verteilt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Kartoffel Porree Auflauf M

2 P je ca. 4 BE

600 g Kartoffeln
1 Stange Porree
4 Möhren

250 g Schmelzkäse

1/8 l Milch

Kartoffeln in Scheiben, Porree in Ringe, Möhren raspeln. In eine Auflaufform schichten. Den Schmelzkäse mit der Milch verquirlen und darübergießen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C ca. 15 bis 20 min. goldgelb backen.

Kartoffelgratin mit Zuckerschoten M

für 4 Personen

750 g fest kochende Kartoffeln
200 g Zuckerschoten,
Salz

250 g Joghurt (3,5 % Fett)

1 EL Speisestärke
Pfeffer,
etwas ger. Muskatnuss

100 g gerieb. Gauda

einige Zweige glatte Petersilie

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, Backofen auf 180 °C vorheizen. Kartoffelscheiben in Salzwasser garen, dann die Zuckerschoten im kochenden Salzwasser 2-3 Min. mitkochen lassen. Das Gemüse in ein Sieb geben., eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Joghurt und Stärke verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüse in eine beschichtete Form schichten, mit der Joghurtmischung begießen, den Käse darüber verteilen.

Das Gericht im heißen Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Min. backen. Vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.

(pro Port. 300 kcal; 9,5 g Fett; = 29 % kcal aus Fett, 33g KH)

Kohlrabi Kartoffel Spinatgratin M

Gemüse:

650 g Kartoffeln
600 g Kohlrabi
50 ml Gemüsebrühe
75 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
400 g Spinat
Muskatnuss,
Meersalz,
Pfeffer

Sauce:

30 g Sesamsamen
25 g fein gemahlener Weizen

400 ml Milch

30 g Sahne

Muskatnuss,
Meersalz,
Pfeffer
1-2 TL Zitronensaft

30 g geriebener Hartkäse

Kartoffeln mit Schale dämpfen oder mit etwas Wasser dünsten. Für die Sauce Sesam in einem trockenen Topf darren, d.h. erhitzen, bis er goldgelb wird und würzig duftet, in ein anderes Gefäß umfüllen und beiseite stellen. Weizenvollkornmehl ebenfalls darren, bis es leicht duftet, aber noch keine Farbe angenommen hat, etwas abkühlen, Milch einrühren, un-

ter Rühren aufkochen und etwa 2 min kochen lassen. Sahne, Muskat, Meersalz, Pfeffer, Zitronensaft und etwa drei Viertel des Sesams zugeben und eventuell noch etwas Milch oder Gemüsebrühe zugeben und abschmecken. Kohlrabi quer halbieren und in Scheiben schneiden, in Gemüsebrühe 5-7 min weich dünsten. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken, in Butter andünsten, Spinat tropfnass zugeben und zugedeckt 3 min dünsten. Spinat grob zerschneiden, mit Muskatnuss, Meersalz und Pfeffer würzen. Gratinform buttern. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und abwechselnd mit Kohlrabischeiben schuppenartig in die Form legen, etwas salzen, Spinatmasse darauf verteilen, Sauce darüber gießen und mit restlichen Sesam bestreuen. Bei 180°C 10-20 min überbacken.

Kohlrabi-Zuckerschoten-Auflauf 3 Eigelb M

für 4 Personen

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.

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

Pfundiger Gemüseauflauf 4 Ei M

Zutaten für 4 Personen

500 g. Kartoffel
Salz, 1 Prise Zucker, Pfeffer
500 g. Brokkoli
500 g. Möhren
500 g. Porree (Lauch)
1 kleine Zwiebel
1-2 EL Butter oder Margarine

4 Ei

1/2 Liter Milch

75-100 g. geriebener Bergkäse oder Raclette-Käse

1 TI getrockneter Thymian
Fett für die Form

Kartoffel schälen waschen und grob würfeln. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Gemüse putzen, waschen. Brokkoli in Röschen, Möhren in Scheiben und Porree in Ringe schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Im heißen Fett im großen Topf andünsten. Möhren und wenig Wasser zugeben, mit Salz und Zucker würzen. Aufkochen und zugedeckt 8-10 Minuten dünsten. Brokkoli und Porree 4-5 Minuten mitdünsten.

Eiermilch: Rechnet 1 Ei auf 1/8 Liter Milch. Kräftig würzen sonst schmeckt der Auflauf fade.

Ei und Milch verquirlen. 1/3 Käse unterrühren. Mit Salz Pfeffer und Thymian würzen. Kartoffel und Gemüse abgießen. Alles in eine gefettete Auflaufform (ca. 30 cm. lang) füllen. Eiermilch darüber gießen, Rest Käse darüber streuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200° C / Umluft: 175° C / Gas: Stufe 3) 30-35 Minuten überbacken.

Extra Tipp:

Variation: Lecker schmeckt's auch mit Blumenkohl, Tomaten, Paprika und Erbsen.

Da ich oft in Zeitnot bin verwende ich zu den Kartoffeln oft Kaisergemüse, ich habe es aber auch schon Rosenkohl mit reingemischt ist halt Schmacksache.

Dazu kann man gerne etwas Kurzgebratenes Machen wenn man auf Fleisch nicht verzichten möchte.

Gemüse und Aufläufe nicht zu lange vorkochen Es gart beim Backen nach

und wird weich.

Sauerkraut Kartoffel Auflauf 2 Ei M

4 Personen

600 g Sauerkraut
400 g Kartoffeln
2 Tomaten (ca. 120 g)
2 Eier (ca. 100 g)

100 g Käse (z.B. Gouda, 45 % Fett i. Tr.)

200 g Milch (1,5 %)

5 g Margarine für die Form

Gewürze:

etwas Schnittlauch
Salz
Pfeffer
Muskat
Kümmel

Geben Sie die Hälfte des Sauerkrauts in eine ausgefettete, feuerfeste Form. Die geschälten Kartoffeln werden in dünne Scheiben geschnitten, gewürzt und auf das Sauerkraut gelegt. Decken Sie nun das Ganze mit dem restlichen Sauerkraut ab. Die Eier werden mit Milch und Gewürzen verquirlt und über den Auflauf gegossen.

Bei 220 °C für 30 - 40 Minuten backen.

Anschließend vierteln Sie die Tomaten und verteilen sie zusammen mit Käsestreifen auf dem Auflauf.

Nochmals 15 Minuten überbacken. Zum Schluss mit Schnittlauch überstreuen

Garzeit: 50 Minuten im Backofen.

Pro Person ca. kcal 267 / 1118 kJ

19 g KH - 8 g Ballastst. - 1,5 BE ca. - 13 g Fett - 7 g GFS - 5 g EUFS - 1 g MUFS - 137 mg Chol. - 16 g Eiweiß

Steckrüben Porree Auflauf M

Zutaten für 4 Personen

750 g Steckrübe
500 g Kartoffeln
1 Stange (200 g) Porree (Lauch)
1 l Gemüsebrühe (Instant)

Salz
Pfeffer
2 kleine Äpfel
1 Bund Thymian

75 g mittelalter Goudakäse

Thymian zum Garnieren

Zubereitung

1. Steckrübe und Kartoffeln schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden. Den Porree putzen, waschen und in Stücke schneiden. Das Gemüse ca. 20 Minuten in der kochenden Gemüsebrühe garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. In der Zwischenzeit Äpfel waschen, halbieren und die Kerngehäuse herausschneiden. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit in die Brühe geben und mit garen, Thymianblättchen abzupfen und fein hacken. Käse fein reiben.

3. Steckrüben-, Kartoffeln- und Porreestücke mit Apfelhälften sowie Thymianblättchen mischen und in eine Auflaufform füllen. Gemüsebrühe angießen, bis die Form zu 3/4 gefüllt ist. Mit dem Käse bestreuen und dann im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Gasherd: Stufe 3) etwa 10 Minuten überbacken. Mit Thymian garnieren,

Kochtipps

Sie können die Steckrübe auch sehr gut durch Kürbis ersetzen. Nehmen Sie einen kleinen Hokkaido-Kürbis oder lassen Sie sich beim Händler von den großen Sorten eine Scheibe abschneiden.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten.

Pro Portion a. 1000 kJ/240 kcal.

Auf einen Blick Nr.46/02

Steckrübengratin mit Nuss Käse Kruste M

800 g Steckrüben
400 g Kartoffeln
1 Zwiebel
30 g Butter

1/8 l Weißwein

1/2 l Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer a. d. Mühle

50 g Haselnusskerne

50 g Edamer; gerieben

20 g Petersilie; gehackt

Steckrüben großzügig schälen. Kartoffeln schälen. Beides in haselnussgroße Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen; Zwiebel darin anschwitzen. Steckrüben und Kartoffeln zugeben, mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsebrühe auffüllen, salzen und pfeffern. 20 Minuten köcheln lassen.

Haselnüsse grob reiben; mit Käse und Petersilie vermengen. Steckrüben und Kartoffeln in eine Gratinform füllen, mit der Käse-Nuss-Mischung bestreuen und im Ofen 10 Minuten bei 180 Grad überbacken.

Variante: Statt Steckrübe Möhren oder Wirsing verwenden.

Tipp für Fleischesser: Sie können Rinderhack anbraten und in das Gemüse geben.

Pikant

Artischocken auf Gemüseragout

Saft von 1 Zitrone,

1 1/2 EL Mehl,

8 kleine Artischocken (à ca. 160 g),

12 kleine Schalotten,

1 Möhre (ca. 100 g),

80 g Sellerieknolle,

100 g fest kochende Kartoffeln,

6 EL Olivenöl,

1 TL Salz,

1 TL Zucker,

schwarzer Pfeffer aus der Mühle,

1 Bund Dill,

100 g ausgelöste Erbsen

Den Zitronensaft und 750 ml Wasser in eine Schüssel gießen. Das Mehl mit dem Schneebesen unterrühren. Die Artischocken waschen, äußere harte Blätter abbrechen. Stiele auf 3-4 cm kürzen und einschließlich der Stielansätze dünn schälen. Die Artischocken in das vorbereitete Mehl-Zitronen-Wasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Die Schalotten pel- len. Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schnei- den. Das Gemüse in einem Topf mit breitem Boden im Olivenöl bei middle- rer Hitze 1 Minute andünsten, mit Salz, Zucker und etwas Pfeffer würzen. Artischocken darauf setzen. Das Mehl-Zitronen-Wasser dazugießen und al- les zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten kochen. Den Dill wa- schen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Erbsen in einem Sieb abspülen, mit der Hälfte des Dills auf dem Gemüse verteilen und alles weitere 5-8 Minuten kochen. Das Gericht im Topf erkalten lassen. Zum Anrichten etwas Gemüse auf eine Platte geben. Die Artischocken darauf setzen, das restliche Gemüse darauf verteilen, etwas Sud darüber gießen und alles mit dem restlichen Dill garnieren.

Artischocken mit Kartoffeln

9 Junge Artischocken
2 Zitronen
6 Kartoffeln
1 dl Olivenöl
2 Tomaten
1 Zwiebel
; Salz
Weißer Pfeffer
2 Bund Blattpetersilie

Putzen Sie die Artischocken, indem Sie verdorbene, beschädigte und harte Blätter abschneiden, den Stiel mitsamt den äußeren Blättern und die dornigen Spitzen. Halbieren Sie die Artischocken und entfernen Sie das "Heu". Anschließend in mit Zitronensaft gesäuertem Wasser einweichen (die Säure verhindert, dass die Artischocken schwarz werden).

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln hacken. Zwei Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, enthäuten und zerkleinern. Ein großes Bund Petersilie fein wiegen.

Zwiebeln in einem Schmortopf mit dem Olivenöl glasig schwitzen.

Artischocken aus dem Wasser holen, abtropfen lassen, mit Küchentrepp abtrocknen, mit Salz und gemahlenem weißem Pfeffer würzen und zu den Zwiebeln in den Topf geben. Dazu die zerkleinerten Tomaten und die Kartoffelscheiben.

Das Gericht soll auf kleiner Flamme 20 Minuten köcheln. Von Zeit zu Zeit umrühren.

Die Hälfte der Petersilie hacken, drüberstreuen und mit soviel Wasser aufgießen, das alles knapp bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei offenem Topf unter gelegentlichem Umrühren weitere 15 Minuten simmern lassen.

Servieren Sie das Gericht in einer vorgewärmten Steingutschüssel. Garnieren Sie es mit der restlichen, fein gewiegter Petersilie.

Avocado Kartoffelpüree mit Möhren M F

Glutenfrei + Eifrei



500 g Pellkartoffeln,
200 g Avocadofruchtfleisch, (1 Stück)
1-2 EL Butter oder mehr,

120-150 ml Milch, bei bedarf

1 TL Meersalz,
Pfeffer,

Muskatnuss frisch gerieben

3 EL fein gehacktes Petersilie, Basilikum oder Borretsch

1 kg Möhren,

200 ml Wasser

1 TL Honig, wenn Bio Möhren, nicht nötig

2 EL Zitronensaft

Meersalz,

Pfeffer,

1 TL abgeriebene Zitronenschale,

Pellkartoffeln kochen, abschrecken, pellen, quetschen, Heiße Milch, Butter, Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss zugeben und verrühren.

Möhren grob raspeln, lassen, mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer Wasser weich oder bissfest dünsten.

Avocadofruchtfleisch pürieren oder fein zerdrücken, mit gehackten Kräutern unter Kartoffelbrei mischen und abschmecken.

Möhren mit abgeriebener Zitronenschale bestreuen und dazu servieren.

Avocado mit Kartoffel Vinaigrette 1 Ei

4 Personen

250 g Kartoffeln,
Salz

1 Ei

1 mittl. Zwiebel
100 g Kirschtomaten
2-3 Stiele Petersilie
4 EL Weißwein-Essig
Weißer Pfeffer
1 Prise Zucker
1-2 EL Öl, evtl
1 TL Kapern
2 Reife Avocados (à ca. 250 g)
Evtl. Zitrone und Melisse

1. Kartoffeln schälen, waschen und fein würfeln. In Salzwasser 12-15 Minuten kochen. Ei ca. 10 Minuten hart kochen. Abschrecken und auskühlen lassen.

2. Zwiebel schälen und würfeln. Tomaten waschen und vierteln. Petersilie waschen und hacken.

3. Kartoffeln abgießen, das Kochwasser dabei auffangen. Kartoffeln abkühlen lassen. Ei schälen, fein würfeln. 4 EL Kartoffelwasser, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Mit Kartoffeln, Ei, Zwiebel, Tomaten, Petersilie und evtl. Kapern mischen.

4. Avocados halbieren, die Steine entfernen. Avocados schälen und in dünne Spalten schneiden. Sofort mit der Vinaigrette anrichten. Evtl. mit Zitrone und Melisse garnieren. Dazu: Baguette.

EXTRA-TIPP So lässt sich der Stein der Avocado leicht entfernen:

einfach mit einem spitzen Messer kräftig hineinstechen und herausziehen.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Blumenkohl M F

Glutenfrei + Eifrei



7 große Pellkartoffeln
Salz
Muskatnuss gerieben

100 g Butter

süße Sahne evt

1 Kleiner Blumenkohl
Wasser
0,25 TI Salz
0,25 TI Vollrohrzucker

Milch, einen Schuss

Semmelbrösel oder Zwiebackbrösel
Salz
1 Prise Vollrohrzucker

80 g Butter ca

Die abgeschreckten Pellkartoffeln pellen, + sofort mit Salz + Muskatnuss + 100 g Butter quetschen, sollte ein schöner fester Brei sei, evt noch süße Sahne dazu geben.

Blumenkohl auseinandernehmen, mit reichlich Wasser, einen Schuss Milch + mit je 0,25 TI Salz + Zucker bissfest bis weich kochen lassen, durch eine Seihe abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne braun werden lassen.

Auf zwei Teller Quetschkartoffeln, auf eine Seite + ein wenig mit einem Esslöffel, Mulden reindrücken, auf die andere Seite den Blumenkohl, diesen wiederum mit einer Prise Salz + Zucker + darauf Brösel streuen.

Die braune Butter etwas über den Blumenkohl gießen, den Rest auf die Quetschkartoffeln geben.

Sonntag, 1. Oktober 2006 Hans60

Bratkartoffeln 3 Ei F



5 große Pellkartoffeln
1 Zwiebel
Butter
Gewürzsalz

3 Ei

Salz

Butter auslassen,
Zwiebel klein würfeln, leicht anrösten.
Pellkartoffeln pellen, in Scheiben schneiden, dazu geben, mit braten lassen, Gewürzsalz drüber streuseln, 1-3 x wenden,
3 Eier draufgeben, Salz drauf, alles zusammen vermengen, Ei stocken lassen. Servieren

Mittwoch, 27. September 2006

Bratlinge mit Bohnengemüse 1 Ei M

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

400 g Kartoffeln
100 g Grünkernschrot
500 ml Gemüsebrühe (Inst.)
250 g Möhren
500 g Schneidebohnen (oder grüne Bohnen)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

50 g geriebener, mittelalter Gouda-Käse

1 Ei,

ca. 2 EL Paniermehl

Salz,

Pfeffer,

3 EL Öl

2-3 Stiele Bohnenkraut

20 g Butter/Margarine

1. Kartoffeln 20 Minuten garen, dann die Schale abziehen. Grünkernschrot und 225 ml Brühe zum Sieden bringen, 3 - 5 Minuten köcheln lassen. Auskühlen. 2. Möhren und Bohnen in Rauten schneiden. Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken. Petersilienblätter zerkleinern.

3. Kartoffeln durch eine Presse drücken. Käse, Ei, je die Hälfte der Zwiebeln und der Petersilie, Knoblauch, Paniermehl und Schrot verkneten. Würzen. Daraus 8 Bratlinge formen, im heißen Öl 8 Minuten rösten.

4. Bohnenkraut, Rest Brühe und Gemüse 10 Minuten kochen. Abgießen, Brühe dabei auffangen, Kraut entfernen. Übrige Zwiebel im erhitzten Fett dünsten. Gemüse, verbliebene Petersilie und 1/8 Liter Brühe zufügen. Abschmecken und anrichten.

Zeitaufwand: ca. 1 Stunde

Nährwert: pro Portion ca. 1680 kJ/400 kcal, E 15 g, F 19 g, KH 39 g
Vida Nr. 19/03

Gefüllte Kohlrabi mit Gemüse Pilz Ragout M

2 Kohlrabi,

1 Karotte,

½ rote Paprika,

4 kleine Kartoffeln,

100 g Erbsen,

4 m-große Champignons,

1 TI Mehl,

¼ L Gemüsebrühe,

¼ L Sahne,

8 Sch Weißbrot für Croutons,

1 Knoblauchzehe,

¼ Bd Petersilie, gehackt,

¼ Bd Schnittlauch, geschnitten,

Salz,

Pfeffer,
Butter,
Olivenöl,

Von den Kohlrabi die Deckel flach abschneiden und mit einem großen Kugelausstecher aushöhlen. Vom unteren großen Teil die Seiten und den Boden zuschneiden. Ausgehöhlten Kohlrabi und Deckel in Salzwasser weich kochen. Karotte, Paprika, Kartoffeln und Kohlrabiabschnitte/-kugeln in kleine Würfel schneiden und blanchieren. Die Erbsen ebenfalls blanchieren. Für die Sauce Champignons in Butter anschwitzen und mit Mehl bestäuben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, glatt rühren und die Sahne zugeben. Einige Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse darunter rühren und nochmals einige Minuten kochen lassen. Das Weißbrot würfeln und in Olivenöl mit einer ganzen Knoblauchzehe goldbraun anbraten. Die Kohlrabi anrichten und mit dem Gemüse-Pilz-Ragout füllen. Mit den Kräutern bestreuen und mit den gebratenen Weißbrotscheiben umlegen.

Gemüse Gratin Symkent F



Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei
4 Portionen

1200 g Pellkartoffeln (vorwiegend festkochend)
Muskatnuss frisch gerieben, n Geschmack
1 TI Salz
1 TI Gewürzsalz
500 g Filetbohnen

1 El getrocknetes Bohnenkraut
150 g Ziegen- o Schafsfeta
500 g Möhren
1 El Butter o mehr
ca 300 g Ziegenkäse grob geraspelt
1 El Tamari
1 El Balsamico Bianco
Paprikagranulat

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln
Rapsöl dafür

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

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

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

Bohnen auf die Kartoffeln geben.

Feta würfeln, darüber geben,

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

Je 1 El Tamari + Balsamico in jede Schüssel sprühen.

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

Darüber noch Paprikagranulat geben.

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

eigenes Rezept. Freitag, 5. Mai 2006

Gemüsebacklinge Neyshäbur 7 Ei F



Ca 36 Stück

2000 g Kartoffeln
500 g Möhren
250 g Lauch in Ringe
1 Muskatnuss fast gerieben
450 g Feta Schaf + oder Ziege

7 Ei

1 l Gefäß
3 Backbleche
Backpapier dafür

Kartoffeln + Möhren fein raspeln (elektrische Küchenmaschine). Kartoffeln ausdrücken. Flüssigkeit auffangen, Flüssigkeit abgießen. Stärke mit den Möhren + Lauch, zu den Kartoffeln. Vermischen. Käse etwas klein machen + zusammen mit den Eiern mit einem elektrischen Pürierstab im Gefäß pürieren. In die Gemüsemasse geben + gut vermischen. Auf ca drei Backbleche die mit Backpapier ausgelegt sind , auf jedem Blech ca 12 Backlinge legen , etwas andrücken. In den kalten Backofen(alle drei zusammen) bei ca 180°C Umluft ca 60 min backen. Dazu passt alles z.B Kaltes ungekochtes Apfelkompott oder auch eine Tomatensoße

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. September 2005 Hans60

Hallo

Anstelle von Feta nahm ich Ziegenkäse geraspelt.

Liebe Grüße

Hans60

Gemüsebratling II 2 Ei

Resteverwertung.

1 Teller Gemüsereste feinhacken oder durchgerührt, mit
3-4 gekochte Kartoffeln,

1-2 Ei,

Salz,

1 kleine Zwiebel,

40 g Semmelmehl soviel, dass man flache Klöße formen kann und in
60-80 g Fett braten

Griechisches Sommergemüse

500 g Zucchini
500 g Kartoffeln, vorw. festkochende.
500 g Auberginen
2 Zwiebeln
2 Grüne Peperoni
750 g Reife Tomaten
Butter; für die Form
Salz
Schwarzer Pfeffer
1 Bund Dill
1 Bund Petersilie
1/8 l Olivenöl
1/8 l Wasser

Die Zucchini waschen, trockentupfen, von Stiel- und Blütenansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen. Die Auberginen waschen, die Stielenden abschneiden. Auberginen und Kartoffeln in Scheiben schneiden. Den Ofen auf 180 °C (Gas: Stufe 2) vorheizen.

Die Zwiebeln fein schälen und hacken. Die Peperoni waschen, der Länge nach aufschlitzen, entkernen und ebenfalls fein hacken.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz überbrühen, abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen und von den Stängelansätzen befreien. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Eine große Auflaufform mit Deckel mit der Butter ausfetten. Die Hälfte der Tomatenscheiben hineinschichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini, Kartoffeln, Auberginen, Zwiebeln und Peperoni mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Tomatenscheiben verteilen.

Die Petersilie und den Dill abspülen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Die Kräuter auf das Gemüse streuen. Zum Schluss die restlichen Tomatenscheiben darauf legen.

Den Gemüsetopf mit dem Öl und Wasser übergießen und das Gemüse in einer geschlossenen Form im Backofen auf der mittleren Schiene 1 1/2 bis 2 Stunden garen. In den letzten 30 Minuten den Deckel abnehmen.

Grünkohl Bohnenpfanne M

150 g weiße Bohnen,
500 ml Wasser,
1 Lorbeerblatt,
6 Gewürznelken,
1/2 TL Wacholderbeeren,
1/2 TL Korianderkörner,
1/2 TL Pfefferkörner,
1/2 TL Kümmelkörner,
1 TL Meersalz
1-2 TL Gemüsebrühpulver,
100 g Zwiebeln,
200 g geschälte Kartoffeln,
150 g Möhren,
300 g Grünkohlblätter ohne grobe Stiele
2 EL Olivenöl,
1 TL Edelsüßpaprika,
1-2 TL gemahlener Kümmel,
1 TL gemahlener Koriander,
Cayennepfeffer,
Meersalz,
50-100 ml Gemüsebrühe,
120 g Münsterkäse oder anderer, kräftiger Weichkäse mit Rotschmiere,
1 TL Kümmelkörner zum Bestreuen,

Bohnen für 8-12 Stunden in Wasser einweichen.
Lorbeerblatt, Gewürznelken, Wacholderbeeren, Koriander-, Pfeffer- und Kümmelkörner in einem verschlossenen Teepapier- oder Stoffsäckchen zugeben, mit Einweichwasser aufkochen und in 60-90 Min weich kochen, evtl. ein wenig Wasser nachgießen. Gewürze entfernen, Meersalz und Gemüsebrühpulver einrühren, 30 Minuten ausquellen und abkühlen lassen. Zwiebeln fein würfeln, Kartoffeln in 1-cm-Würfel, Möhren in 2-mm-Scheiben schneiden und Grünkohlblätter hacken. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln goldgelb anbraten, nacheinander Kartoffeln, Möhren und Grünkohl zugeben und unter Rühren anbraten, Paprikapulver einrühren, Gemüsebrühe angießen, Kümmel, Koriander, Cayennepfeffer und Meersalz zugeben und zugedeckt 15-20 Minuten bei milder Hitze garen. Backofen auf 220°C vorheizen. Bohnen ohne Garflüssigkeit zum Gemüse geben, erhitzen und herzhaft abschmecken. Bohnengemüse in eine flache ofenfeste Form geben, Münsterkäse in dünnen Scheiben darauf verteilen und im Backofen 10 Minuten gratinieren. Mit Kümmelkörnern bestreut servieren.

Grünkohl Kartoffeltarte M

800 g festkochende Kartoffeln

100 g Zwiebeln
200 g Möhren
2-3 EL Olivenöl

75 g Bergkäse

Meersalz,
Pfeffer,
Muskatnuss
300 g Grünkohlblätter ohne grobe Stiele
50 g Kapern
2 Knoblauchzehen
1/2 TL Koriander

120 g Schmand oder Crème fraîche

80 g Joghurt

1-2 TL Senf
1-2 EL Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)

Kartoffeln am Vortag mit Schale in wenig Wasser dämpfen und schälen. Zwiebeln und Möhren fein würfeln und in 1 EL Olivenöl anschwitzen, 1-2 EL Wasser zugeben und zugedeckt garen. Bergkäse reiben. Kartoffeln grob raspeln, mit Meersalz, Pfeffer, Muskat, der Hälfte des Käses und Zwiebeln und Möhren vermischen und abschmecken. Grünkohl grob hacken und in 1 EL Olivenöl anschwitzen und 5 Min dünsten. Kapern grob hacken, Knoblauch durchpressen, zum Grünkohl geben und mit Meersalz, Pfeffer und Koriander würzen und abschmecken. Eine ofenfeste Form mit Öl einpinseln, die Hälfte der Kartoffelmasse hinein geben, darauf die Grünkohlmasse verteilen und die zweite Hälfte der Kartoffeln darauf geben, restlichen Käse darüberstreuen und bei 200°C 35 Minuten backen. Schmand mit Joghurt, Meersalz, Pfeffer und Senf verrühren, abschmecken und dazu servieren.

Indisches Bohnen-Kartoffel-Gemüse M

für 4 Personen

1 kg grüne Bohnen
200 g fest kochende Kartoffeln
Salz,
60 g Rosinen
2 Zwiebeln,
1 EL Butter
2 EL Currypulver
¼ l Gemüsebrühe

300 g Joghurt (3,5 %)

2 TL Speisestärke,
Pfeffer

Bohnen putzen, waschen und schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und klein würfeln. Beides in kochendem Salzwasser ca. 15 Min garen. Inzwischen Rosinen in warmem Wasser einweichen, die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Butter glasig dünsten. Das Currypulver mitdünsten, dann die Brühe angießen. Joghurt mit Stärke glatt rühren und zu den Zwiebeln geben. Rosinen abtropfen lassen und unterrühren, die Sauce noch salzen und pfeffern, zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen. Bohnen und Kartoffeln in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Mit der Joghurtsauce vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

(pro Port. 275 kcal; 7 g Fett; = 23 % kcal aus Fett, 37g KH)

Blumenkohl-Mango-Curry

1-2 feste Mangos (600-700 g)
1 Karfiol (Blumenkohl)
1 Knoblauchzehe
1 haselnussgroßes Stück frischer Ingwer
400 g Kartoffeln (festkochend)
1 Bd. glatte Petersilie
300 g Paradeiser (Tomaten)
Saft von ½ Zitrone
1 El Öl
1-2 El Currypulver
150 g Gemüsesuppe (Instant)
400 ml Kokosmilch (Dose)
Salz

Zubereitung:

Mango schälen und in Stücke teilen. Fleisch vom Stein lösen, hacken, beiseite stellen. Die anderen Stücke in je vier Spalten, dann in Scheiben schneiden.

Karfiol putzen, in Röschen teilen, abbrausen.
Knoblauch und Ingwer abziehen und hacken.
Kartoffeln abbrausen, schälen, vierteln, grob würfeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen grob hacken.

Paradeiser mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch würfeln, mit Mangoscheiben, Petersilie und Zitronensaft mischen.

Knoblauch und Ingwer im heißen Öl andünsten. Karfiol, Kartoffeln und Curry kurz mitdünsten, mit Suppe und Kokosmilch ablöschen. Salzen, beiseite gestellte Mango zufügen und 10 min zugedeckt köcheln, dann weitere 5-10 min ohne Deckel köcheln.
Die Mango-Mischung darin erhitzen.

Curry nach Belieben mit Petersilienblättchen garniert servieren.

Vorbereitungszeit: 45 min

Zubereitungszeit: 20 min

275 kcal/Port.

Kartoffel Pizza Asgabad 6 Ei M

1 Backblech a 44 cm

Teig

600 -1000 g Pellkartoffeln mit

0,5 TI Kümmelsamen

2 EI getrockneten Oregano / wilder Majoran

Salz

1 TI Gewürzsalz

6 + Pfefferkörner gemörsert

2 oder 3 Eigelb

60 - 100 g Kartoffelmehl

Backpapier

Belag

Tomatenmark

1 kg Tomaten

1 Glas (140 g) grüne Oliven mit Paprika gefüllt, klein gewiegt

1 Ziegenfeta ca 150 g

3 Ei

2 oder 3 Eiweiß

ca 200 - 250 g Ziegenkäse (Rolle)

Milch

1 TI Gewürzsalz (Brecht)

1 gehäuften EI Kartoffelmehl

Mittelalten Gauda, reichlich, ca 300 g + oder mehr

Paprikagranulat

Teig Zubereitung

Die mit Kümmelsamen gekochten Pellkartoffeln mit kalt Wasser abschrecken, pellen, + gleich durch die Presse drücken.

Backofen auf 200°C vorheizen, (bevor Mann / Frau die Kartoffeln abschreckt)

Mit Gewürze, Eigelb + Kartoffelmehl vermischen , sollte ein geschmeidiger Teig werden , die Menge des Kartoffelmehls richtet sich nach der Kartoffelart, ich komme meist mit ca 70 g hin , bei vorwiegend festkochend.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, glatt streichen, nehme meist die nassen Hände, zum Schluss dann einen Teigschaber.

Backblech in den auf

200°C vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene ca 20-25 min backen.

(abwaschen , aufräumen.)

Belag Zubereitung

Auf den vorgebackenen Kartoffelteig mit einem Teigschaber ca 0,25 Tube Tomatenmark streichen.

Mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten belegen.

Die kleingewiegten Oliven drauf verteilen.

Mit reichlich grobgeraspelten Gauda bedecken.

Eier + Eiweiß in ein Liter Maß geben, grob zerkleinerten Feta + Ziegenkäse sowie Gewürzsalz mit einem elektrischen Pürierstab + auffüllen mit Milch auf ca 1 l , sowie noch 1 guten EI Kartoffelmehl einrühren, + drüber gießen., + mit Paprikagranulat bestreuen

In den noch heißen Backofen geben

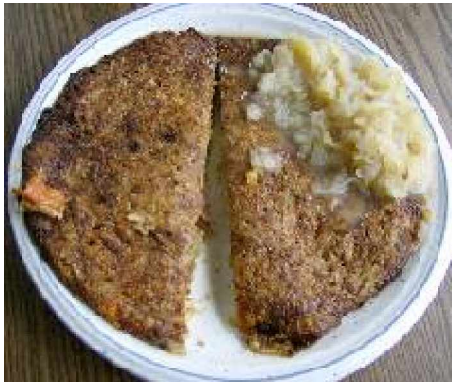
Bei 160°C Umluft ca 40- 50 min backen.

Bei Ober - + Unterhitze auf ca 190 -200°C vorheizen, + ca 30- 35 min backen.

Es schmeckt warm/heiß ebenso aber auch kalt.

Eigenes Rezept Samstag, 15. Oktober 2005,

Kartoffel Rösti Queshah II 3 Ei F



Zutaten für 3 Portionen

1 kg Kartoffeln, grob geraspelt

1 TL Salz (Gewürzsalz)

6 EL Kartoffelmehl, weniger oder mehr (alte/ neue Kartoffeln)

1 Paprikaschote(n), rote, gewürfelt

¼ TL Muskat, gerieben

150 g Feta-Käse, Schafs- o Ziegen, gewürfelt

150 g Käse, Ziegenkäse 50 % grob geraspelt

3 Ei(er)

3 EL Sojasauce, (Tamari)

4 EL Balsamico de Modena

Öl, Raps- oder Olivenöl

Von Kartoffeln bis Modena vermischen + in 3 ausgefettete Pfannen geben, glatt drücken, Deckel drauf + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, ca. 45 - 60 min. Wenn es sich in Pfanne schütteln lässt, Deckel ab, passendes Brettchen drauf, umdrehen + vom Brett wieder in die Pfanne gleiten lassen, dann nach Gefühl ca. 10 -20 min backen, gleiche Stufe.

Dazu Salat der Saison. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.09.05 Hans60

Kartoffelauflauf Bunter 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kartoffeln

je 1 Bund Lauchzwiebeln und Petersilie

500 g Möhren

1/8 l Gemüsebrühe

1 Ei (Gr. M)

30 g Butter oder Margarine

30 g Vollkornmehl

2-3 TL Curry

1/4 l Milch

Salz, Pfeffer

2 EL Paniermehl

Zubereitung:

Kartoffeln in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden, Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Lauchzwiebeln darin ca. 1 Minute blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Möhren in die Brühe geben, aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen. Ei 10 Minuten hart kochen, abschrecken. Möhren abgießen, Brühe dabei auffangen. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Fett erhitzen, Mehl einrühren und anschwitzen. Curry zufügen. Mit Brühe und Milch ablöschen. Unter Rühren aufkochen, einige Minuten köcheln lassen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken, die Hälfte unter die Soße heben. Eine Auflaufform einfetten. Kartoffeln, Lauchzwiebeln und Möhren abwechselnd einschichten. Soße darüber gießen. Ei pellen, würfeln und mit Paniermehl vermischen. Über den Auflauf streuen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200° / Gasherd: Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken. Mit restlicher Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

kcal 310

KJ 1300

Kartoffelbratlinge Kazakhstan F

Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei



Zutaten für 13 Portionen

1.5 kg Kartoffeln, klein geraspelt

200 g Kidneybohnen, gemahlen

1 cm Muskat, mit gemahlen
1 TL Senfkörner, (Gold), mit gemahlen
½ TL Pfeffer - Körner, mit gemahlen
2 TL Salz (Gewürzsalz)
150 g Feta Schafskäse, klein gewürfelt
120 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt
Öl (Rapsöl)

Falls es neue Kartoffeln sind, den Saft durch ein Leinentuch pressen, entfernen. Kartoffelstärke aber wieder beifügen. Bis auf das Öl alle Zutaten zusammen vermischen + im heißen Fett portionsweise ca. handteller groß goldgelb braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
07.08.06 Hans60

Donnerstag, 24. August 2006

Kartoffelbratlinge + Tomatensoße 4 Ei

Glutenfrei + Kuh Milchfrei

Bratlinge:

2 Pfund Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Schaf - Ziegen Feta

4 Ei

4 Ei Mais oder Buchweizenkörner gem
2 TI Gewürzsalz
10 Pfefferkörner gemörsert
Olivenöl zum braten

Tomatensoße:

1 Dose geschälte Tomaten (425 g)+
1 x voll Wasser
10 cm Tomatenmark aus der Tube
1 TI Gewürzsalz
1 Ei Zuckerrübensirup

Zubereitung:

Kartoffeln fein raspeln.
1 Zwiebel fein wiegen.

Alle Zutaten für Bratlinge vermischen, + im heißen Öl braten.
Ich nehme 20 cm Bratpfannen dazu, für einen Bratling. Ergeben ca 6 Stück.

Alle Zutaten für die Soße, vermischen, 1 x kurz aufkochen, die Tomaten mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern. (sollte Flüssigkeit bei der Kartoffelmasse austreten, diese noch zur/in Soße geben.)

+ zusammen servieren

eigenes Rezept, Dienstag, 11. April 2006, hans60

Kartoffelkäse Brotaufstrich 1 Ei M

100 g Kartoffeln, mehlig kochend

1 Ei

50 g Butter

50 g Gouda, gerieben

1 Ei Creme fraiche

1 TI Kümmel

Die Kartoffeln in der Schale garen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Das Ei in etwa 8 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und fein hacken.

Das Kartoffelpüree mit dem Ei, der Butter, dem Quark, dem Käse, der Creme fraiche und dem Kümmel vermischen.

Die Masse in ein gut verschließendes, sauberes Gefäß füllen und kühl aufbewahren.

Tipp: - Kümmel weglassen

- Petersilie, frisch gehackt untermengen

Kartoffelklöße M

Zutaten für 13 Portionen

1,2 kg Pellkartoffeln (vorwiegend festkochend)

150 g Dinkelvollkorn gem

Muskat frisch gerieben

Salz

Gewürzsalz

Käsewürfel ca 1 cm

Brotwürfel trocken gewürfelt. ca 1 cm
Kochendes leicht gesalzenes Wasser

Zubereitung

Leicht gesalzenes Wasser zum kochen bringen.
Pellkartoffeln heiß durch die Presse drücken.
Mehl dazu, würzen mit Salz, (Gewürzsalz *), Muskat + verkneten + in jedem einen Käsewürfel oder Brotwürfel, zu Knödel formen (5-6 cm Ø).
1 Probekloß ins leicht kochende Wasser geben,
danach dann ca die Hälfte der Klöße rein geben, wenn diese dann oben an die Oberfläche kommen, auf eine Seihe abtropfen, + den Rest der Klöße ins Wasser

* je nach dem, wofür die Knödel verwendet werden,
z.B. nur mit einer Soße, ist Gewürzsalz angebracht, dann ist der Käse, auch ideal.
Sonst werden die Knödel auch nur mit trocken geröstete Brotwürfel gefüllt, schmecken aber auch ohne diese.

Mittwoch, 26. April 2006 Hans60

Kartoffelkroketten 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen
450 g Pell Kartoffeln

2 Ei Mais gem, etwas grober

2 Ei trennen

0,5- TL Salz
Muskat, frisch gerieben
2 EL Buchweizen gem
3 EL Mais gem, etwas grober

2-3 EL Fett zum Braten

Zubereitung

Die Kartoffeln weich kochen, abschrecken, pellen, Kartoffelpresse oder fein quetschen, 2 Eigelb + 2 Ei nicht ganz gem Mais, (Maisgrieß) sowie Salz + reichlich frisch geriebene Muskatnuss, kräftig abschmecken.

Auf einem bemehlten Brett aus dem Teig eine Rolle von etwa 6 cm Durchmesser formen und davon etwa 1-1/2 cm dicke Scheiben abschneiden. Die Scheiben zu Rollen formen. Diese Rollen zuerst in Buchweizen/ Mais gem, dann im leicht verquirlten Eiweiß und zuletzt in den Buchweizen gem wenden.

Das Bratfett in einer Pfanne erhitzen, die Kroketteen einlegen und bei mittlerer Hitze rundherum braten. Die Kartoffelkroketteen auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
01.09.05 Mumie Original

Dienstag, 30. Januar 2007 Hans60

Kartoffelkroketteen Art F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



600 g Pell Kartoffeln
0,5 TL Kümmelsamen
1 TL Salz evtl mehr
Muskat, frisch gerieben
3 Ei Kichererbsen gem
1 Ei Wasser evtl

Buchweizen gem als Panade oder Paniermehl
2 Kokosfett zum Braten Würfel

Zubereitung

Pellkartoffeln mit Kümmel weich kochen, abschrecken, abpellen, Kartoffelpresse oder fein quetschen, mit Salz + Muskat kräftig würzen, dann erst die Kichererbsen gem zugeben, vermischen, sollte es zu trocken sein, evtl 1 El Wasser zugeben.

Zu einer ca 5 – 6 cm großen Rollen formen, in Buchweizen gem oder Paniermehl wälzen, ca 1 cm dicke Scheiben abschneiden, in der Handfläche ein wenig rund formen, dann auf einem bemehlten/panierten Brett ausrollen, + mit einem Pfannenheber in das heiße Bratfett geben, die Hitze sollte nicht ganz hoch sein, auf Stufe II von drei möglichen wäre ideal, sonst werden sie schwarz, goldbraun braten.

Mittwoch, 31. Januar 2007Hans60

Kartoffelkuchen M F

/ Backlinge / Bratlinge

Zutaten für 4 Portionen

550 g Kartoffeln

300 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n), gewiegt

20 Oliven, gewiegt

150 g Kichererbsen

200 g Feta-Käse

100 g Käse, ger. (Gouda)

2 TL Kräutersalz

1 TL Meersalz

Pfeffer - Körner

Senfkörner

Kartoffeln + Möhren fein raspeln, Zwiebeln + entkernte Oliven fein wiegen, Kichererbsen + Pfeffer-+ Senfkörner fein mahlen, Feta mit einer Gabel zerdrücken, Käse reiben, alles miteinander mischen, mit den Salzen pikant abschmecken.

Bratpfanne 24 cm einfetten, die Masse rein + glatt streichen, zudecken, + bei Stufe 1 oder 1,5 so lange backen, bis die Oberfläche nicht mehr klebt, flachen Teller drauf, umdrehen, den Teig in die Pfanne gleiten lassen, zudecken noch etwa 20 min backen. Oder kleine, handtellergroße Fladen formen + in Öl von beiden Seiten bräunen, nicht zu groß die Hitze einstellen. Oder auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech im Backofen bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
19.09.03 Hans60

785 1.
782 ganz auf Teller
774 roh

Veränderung



Frühlingszwiebeln an Stelle Zwiebeln,

200 g Limburger 40 % anstelle Fetakäse,

ist immer noch Eifrei

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 7. Juni 2006

Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei M

4 Portionen

1 Kg Kartoffeln

250 g Möhren

400 Feta ,

4 Ei

300 g Maiskörner (kein Popkorn)

Muskatnuss die Reste

1 TI Salz

1 Prise Vollrohrzucker

30 g Ingwer klein gewiegt

Liebstockel, Blätter davon klein gewiegt

1 a 26 cm Ø Springform

Backpapier dafür

Kartoffeln + Möhren fein raspeln.

Feta in Stücke brechen + mit den Eiern in ein hohes Gefäß, + zusammen pürieren.

Maiskörner mit den Resten der Muskatnüsse (die man mit der Hand nicht mehr reiben kann, ich nahm drei) zusammen mahlen.

Alle Zutaten zusammen fügen + vermischen, ich nehme eine Hand, dazu. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Springform geben, bisschen glatt drücken.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 60 min backen. Mann sieht es .

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180- 190°C + ca 40 - 50 min backen.

Bei mir/uns gab es dazu was süßes, z.B. rohes Apfelmus + Ahornsirup + Preiselbeeren , jeder nach Geschmack.

Kann mir vorstellen das es auch als Auflauf geht, + oder als Puffer.

Donnerstag, 6. Oktober 2005

Kartoffeln mit Käsecreme M

8 Kartoffeln, a ca. 100 g

; Salz

1 TI Kümmelkörner

Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

3 El Olivenöl

CREME

200 g Edelpilzkäse; z.B.-- Gorgonzola

150 g Magerquark

1 El Sahne

1 Apfel, säuerlich

2 Frühlingszwiebeln

50 g Nusskerne

1/2 Zitrone, unbehandelt Schale und Saft davon

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 10 Minuten

Die Kartoffeln gründlich bürsten, halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech legen.

Das Salz, den Kümmel und Pfeffer (Menge nach Geschmack) vermischen

und über die Kartoffeln streuen. Die Kartoffeln mit dem Olivenöl beträufeln.

Das Blech in den kalten Backofen (Mitte) schieben. Bei 180 Grad C. die Kartoffeln etwa 1 Stunde backen, bis sie weich sind.

Für die Creme den Käse mit dem Quark und der Sahne zerdrücken und Glatt rühren.

Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und raspeln. Die Zwiebeln von den welken Blättern und den Wurzelansätzen befreien und fein zerkleinern. Die Nüsse und die Zitronenschale hacken.

Alle diese Zutaten mit der Käsecreme vermischen. Die Creme mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und zu den Kartoffeln servieren.

Kartoffelpfanne Zezdi 2 Ei M F

Glutenfrei



100 g Gauda

700 g Kartoffeln

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 sauren Apfel

80 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem

1 TI Senfkörner gem

4 Pfefferkörner gem

4 EI Naturreis gem

1 TI Delikata

0,5 TI Gewürzsalz

1 Prise Zucker

2 Ei

Fett für 2 Bratpfannen a 20 cm mit Deckel,

Gauda + Kartoffeln + Zwiebel + Knoblauchzehen + sauren Apfel grob raspeln lassen.

Sonnenblumenkerne geröstet + Senfkörner + Pfefferkörner sowie Naturreis zusammen mahlen.

Alle Zutaten zusammen vermengen, in die zwei a 20 cm mit Fett eingestrichenen Bratpfannen geben, glattstreichen, Deckel drauf, + auf Mittelhitz ca 40 min braten, schütteln in der Pfanne, ein Brett auf die Pfanne geben, Umdrehen, + den Kartoffelbrei wieder in die Pfanne gleiten lassen, + weiter ca 20 min offen braten lassen.

Dazu Apfelkompott

Montag, 25. September 2006, eigenes Rezept Hans60

Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M F

Zutaten für 16 Portionen

250 g Kohlrabi

750 g Kartoffeln

200 g Käse, Ziegenkäse oder mittelalten Gouda geraspelt

250 g Quark (Magerquark)

3 große Ei(er)

¼ Muskat, gerieben

100 g Frühlingszwiebel(n), klein geschnitten

30 g Ingwer, küchenfertigen

2 TL Salz

2 EL Sojasauce oder Tamari

200 g Maiskörner +

6 Körner Pfeffer, gemahlen

Olivenöl oder Rapsöl

Kohlrabi + Kartoffeln fein raspeln, alle Zutaten bis Pfefferkörner dazu geben + vermischen. Ein bis zwei Ei voll Teig im heißen Öl ausbraten. Die fertigen Puffer auf Küchenrollenpapier legen, damit das Bratfett dort rein ziehen kann.

Darauf, dann jeder was er will, z.B.: frischen Apfelmus, oder Vollrohrzucker, Zuckerrübenkraut oder eben auch naturbelassen, mit frischer Mayo auch was feines. Warm + kalt gut verträglich. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.11.05 Hans60

Mittwoch, 7. Juni 2006

Hallo Zusammen

Veränderung



Geraspelte Kartoffeln + Kohlrabi, in einem feuchten Leinentuch ausgedrückt, Flüssigkeit weg, Kartoffelstärke wieder zugefügt. Maiskörner gem durch Buchweizenkörner gem ersetzt. Anstelle Puffer wurden es Bratlinge, die noch in Buchweizenmehl gewendet wurden. Gebraten wurden sie OHNE Fett.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Kartoffelpuffer / Reibekuchen 2 Ei M F

Zutaten für 2 Portionen

1600 g Kartoffeln

2 kleine Zwiebel(n)

160 g Kichererbsen, fein gemahlene

½ TL Senfkörner, gemahlen

½ TL Pfeffer, gemahlen

2 Ei(er)

400 g Quark

250 g Feta-Käse

2 handvoll Käse, geriebener

1 TL Kräutersalz

1 TL Schabziger, gemahlen

Kartoffeln mit Zwiebeln in der Küchenmaschine reiben, (Scheibe 4) nicht zu fein, die Masse durch ein Leinentuch etwas auspressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen. Kichererbsen mit Senfkörner + Pfeffer fein mahlen, zu der Kartoffelmasse geben, sowie Eier, Quark, den zerdrückten Feta Käse, die Gewürze + die abgossene Kartoffelstärke alles miteinander gut vermischen. Mit 2 Esslöffel, die immer wieder in das Kartoffelwasser getaucht werden, esslöffelweise Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, + ein bisschen glatt streichen (mit Kartoffelwasser) ca. 30- 50 min, vorgeheizten Ofen bei ca. 190 Grad Umluft + nach Gefühl backen. Ergibt 3- 4 Backbleche. Oder esslöffelweise in heißen Fett/Öl braten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

05.09.03 Hans60

Veränderung



0,25 geriebene Muskatnuss

500 g Quark, statt 400 g

2 x Limburger a 200 g , statt Feta, war ausgegangen.

Dazu gab es

Sauerkraut mit Ananas +
Tomatensoße

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 5. Juni 2006

Veränderung



Heute 1500 g Kartoffeln (sind noch die alten)
Eier* entfielen, waren ausgegangen.
0,25 geriebene Muskatnuss

500 g Quark, statt 400 g
2 x Limburger a 200 g , statt Feta, schmeckt uns besser.

Es wurden Bratlinge

Es ist nicht weiter tragisch, ohne Eier, die Bindekraft erhalten sie durch den Käse + Quark sowie Kichererbsen.

wenn welche übrig bleiben, diese Puffer schmecken auch kalt.

Dazu gab es

Mais +
Tomatensoße

Kartoffelrosetten mit Avocadosahne M

Zutaten für 4 Personen:

4 mehligkochende Kartoffeln (a 125 g)

Kräutersalz

1-2 El Walnussöl oder zerlassene Butter

1 Avocado (etwa 250 g)

3 El Zitronensaft

5 El saure Sahne

2 Teel. Mittelscharfer Senf

1/4 Teel. Meersalz

2-3 Teel. Frisch geriebener Meerrettich

100 g schlanke Möhren

8 Walnusshälften

Tipp!

Für dieses Gericht brauchen Sie einen Rettichschneider, wie man ihn in Bayern zum Aufschneiden der großen, weißen Rettiche benutzt. Die angegebenen Mengen reichen für 4 Personen als Vorspeise, für 2 Personen als leichte Hauptmahlzeit.

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine feuerfeste Form einfetten. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten und ungeschält mit dem Rettichschneider spiralförmig aufschneiden. Die Kartoffeln zusammengelegt lassen, bis alle geschnitten sind, damit sie sich nicht verfärben.
2. Die Kartoffeln auseinander falten und die Enden so ineinander haken, dass eine Rosette entsteht. Die Kartoffeln in die Form setzen, salzen und mit dem Öl oder der Butter beträufeln. Die Form mit einem Deckel, notfalls mit Alufolie abdecken. Die Kartoffeln im Backofen (Mitte) 25-30 Minuten backen, bis sie weich sind.
3. Die Avocado schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Den Zitronensaft, die saure Sahne, den Senf und das Salz dazugeben. Fein pürieren und mit dem Meerrettich würzen. Die Möhren sauber bürsten und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Nüsse längs in Scheiben schneiden.
- 4 Die Kartoffelrosetten vorsichtig auf große Teller heben und die Avocado-creme dazugeben. Die Möhren dekorativ daneben anrichten und mit den Nüssen bestreuen.

Pro Portion etwa: 1300 kJ/310 kcal - 5 g Eiweiß - 21 g Fett 23 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit. etwa 1 Stunde

Kohlrabischnitten mit Kräutersauce 2 Ei M

700 g Kartoffeln,
600 g Kohlrabi,
100-150 ml Gemüsebrühe

200 g Joghurt,

100 g Quark,

Meersalz,
Pfeffer,
½ TL Senf,
½ TL Honig,

5 El frische gehackte Kräuter (Schnittlauch, Dill, Petersilie, Borretsch, Pimpernell),
50 g Radieschen zum Garnieren

2 Ei,

40 g Weizenvollkornmehl,
50 g Vollkornsemmelbrösel,
25 g feine Haferflocken,
2-3 TL abgeriebene Zitronenschale,
Butterschmalz zum Braten,

Kartoffeln mit Schale in wenig Wasser dünsten oder dämpfen. Kohlrabi in 1cm dicke Scheiben schneiden und in wenig Gemüsebrühe zugedeckt 10-12 Min dünsten. Für die Kräutersauce Joghurt mit Quark, Meersalz, Pfeffer, Senf, Honig und gehackte Kräuter vermischen und abschmecken. Radieschen in Scheiben schneiden und Kräutersauce damit garnieren. Ei verquirlen, Semmelbrösel mit Haferflocken und Zitronenschale vermischen. Kohlrabi abkühlen und abtropfen lassen und in Vollkornmehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann in Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Kohlrabischeiben in Butterschmalz bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten. Zusammen mit Pellkartoffeln und der Kräutersauce servieren.

Kohlrouladen mit Walnüssen M

1 Weißkohl a 1 kg
; Salz
350 g Kartoffeln mehligkochend
200 g Möhren
150 g Porree
4 Zwiebeln; ca. 250 g
100 g Walnusskerne; davon
70 g - (1)
8 El Olivenöl; davon
3 El - (1)
1 TI Paprikapulver edelsüß
Pfeffer a. d. Mühle
300 ml ; Wasser
25 g Butter / Margarine
25 g Mehl
300 ml Gemüsefond a. d. Glas
100 ml Weißwein

100 ml Schlagsahne

2 El Kümmel ganz

Den Strunk vom Weißkohl herausschneiden, Kohl 10-12 Minuten in Salzwasser blanchieren. Kartoffeln schälen. Möhren schälen, längs halbieren und in 1/2 cm schräge Scheiben schneiden. Porree putzen, in 1/2 cm dünne Ringe schneiden. 1/2 der Zwiebeln pellen und in feine Streifen schneiden.

Walnusskerne grob hacken.

Möhren in heißem Öl (1) 1 Minute andünsten. Porree, Zwiebeln und Walnüsse (1) dazugeben, 3 Minuten dünsten, abkühlen lassen. Kohl abschrecken. 12 große Blätter abzupfen und auf ein Geschirrtuch legen. Kartoffeln fein reiben, mit dem Gemüse vermengen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 2 Kohlblätter überlappend aufeinanderlegen und das Gemüse darauf verteilen. Die Ränder leicht einschlagen und die Blätter zu Rouladen rollen. Mit Küchengarn gut zubinden.

Restliches Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen, die Rouladen ca. 1 Minute anbraten, mit Wasser ablöschen und bei 190°C im vorgeheizten Backofen auf der 3. Einschubleiste von unten 35-40 Minuten zugedeckt garen. Gas 2-3, Umluft 175 Grad.

Für die Sauce die restlichen Zwiebeln pellen, fein würfeln und in der Butter / Margarine glasig dünsten. Mehl darübersteuben, kurz anschwitzen. Mit Fond und Weißwein ablöschen und aufkochen. Sahne und Kümmel dazugeben, bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen, abschmecken. Rouladen aus dem Backofen nehmen, das Küchengarn entfernen, Rouladen mit Sauce und den restlichen Nüssen anrichten.

Lauchkrapfen 1 Ei M

Mehl zum Auswallen

1 Ei

100 g Butter
250 g Halbweißmehl
1/4 TL Salz
1 TL Trockenhefe

100 ml Buttermilch

Füllung

500 g Gemüsellauch
Bundzwiebeln
1 sm Kartoffel
2 Bund Schnittlauch
Butter zum Dünsten
3 El Sherryessig

200 ml Saucenrahm oder Doppelrahm

50 g Reibkäse

Salz

Pfeffer

Thymian

Für den Teig Butter schmelzen, abkühlen lassen. In einer Schüssel Mehl, Salz und Trockenhefe mischen. Buttermilch oder Wasser und flüssige Butter beifügen. Mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig zusammenfügen. Zugedeckt 30 Minuten kalt stellen.

Für die Füllung den Lauch frisch anschneiden, der Länge nach halbieren und unter fließend kaltem Wasser gründlich spülen. Trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Bundzwiebeln hacken. Kartoffel schälen und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Lauch beifügen und mitdünsten. Die Kartoffel auf der Bircherraffel dazu reiben. Mit Essig ablöschen und bei kleiner Hitze zugedeckt knapp weich dünsten. Abkühlen lassen. Rahm, Reibkäse und Schnittlauch beifügen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Den Teig portionenweise zirka zwei Millimeter dick auswallen. Kreise von 10 bis 12 cm Durchmesser ausstechen. Die Füllung darauf etwas unterhalb der Mitte verteilen. Teigländer mit Wasser bestreichen. Leere Teighälfte über die Füllung klappen, Ränder zusammenpressen, nach Belieben leicht zusammenschieben und wellen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Krapfen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen (mit dem Wellenrand nach oben). Mit verquirltem Ei bestreichen, mit einer Gabel mehrmals einstechen. In der Mitte des Ofens 25 bis 30 Minuten backen. Dazu passt gemischter Salat

Tipps

Diese Lauchkrapfen schmecken so gut, dass es sich lohnt, gleich die doppelte Menge zuzubereiten. Die Hälfte davon sofort genießen, die andere Hälfte füllen, formen und einzeln tiefkühlen. Später noch gefroren mit Ei bestreichen, auf ein Blech setzen und in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Backofens zirka 35 Minuten backen. Schneller Fertigmehlteig (bereits ausgewallt) verwenden.

Varianten

Statt Reibkäse 50 bis 100 Gramm fein geschnittenen Rohschinken, gekochte Saucisson oder 20 Gramm eingeweichte Mu-Err-Pilze (fein geschnitten) beifügen. Statt Saucenrahm gewöhnlichen Rahm und ein bis zwei Eigelb unter die Füllung mischen. Thymian durch frisch geriebene Muskatnuss ersetzen.

Möhren Kartoffelpuffer mit Avocadocreme 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln
250 g Möhre(n)
2 Zwiebel(n)

3 Ei

2 El Haferflocken
Salz und Pfeffer
Öl zum Braten
1 Avocado(s), weiche
1 El Senf, grobkörnig
Cayennepfeffer
1 Zehe/n Knoblauch

3 El Joghurt oder mehr

1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln schälen und reiben. Mit Eiern und Haferkleieflocken mischen, Salz und Pfeffer unterrühren.

In einer beschichteten Pfanne wenig Öl erhitzen.

Für jeden Pfannkuchen jeweils 1 El der Mischung hineingeben, rund ausstreichen und von beiden Seiten goldbraun braten.

Avocado quetschen und mit Senf, Cayenne, Knoblauch, Joghurt und Zitronensaft verrühren.

Schmeckt auch kalt ganz super.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

25.03.02 Maharet

Ofenkartoffeln mit Chili-Mango-Soße

Zutaten für 4 Personen:

750 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln,
2 EL Sesamöl,
2 TL grobes Meersalz,
1 Bund Thymian,
300 g Mango,
2 Orangen,
1 rote Chilischote,
150 ml Tomatensaft,
1 EL Sojasauce,
1 EL Honig,

Pfeffer aus der Mühle,
Jodsalz,
30 g Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Mit gut der Hälfte vom Öl dünn bestreichen und nebeneinander auf ein Backblech legen. Mit 1 TL Meersalz und den Thymianblättchen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad/Gasherd Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.
2. Mango und Orangen schälen. Mango vom Stein lösen, würfeln. Bei den Orangen die weiße Haut entfernen, die Fruchtfilets heraus trennen. Chilischiote entkernen und hacken.
3. Restliches Öl erhitzen. Obst und Chili darin dünsten, Tomatensaft zugießen. Sojasauce und Honig zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln mit Kürbiskernen und Soße auf Tellern anrichten.

Pro Portion: ca. 330 kcal 10 g Fett (pro Tag nicht mehr als 30 g Fett!)
Zubereitung: ca. 25 Minuten

Porree Rouladen mit Käsesoße 2 Ei M

4 Personen

2 Stangen Porree (200 g)
2 Möhren (200 g)
350 g gekochte Kartoffeln

2 Eier

100 g geraspelter Gouda
30 g Butter oder Margarine
1/8 l Instand-Brühe

1/4 l Schlagsahne
Kurkuma

70 g geriebener alter Gouda
2 Ei Soßenbinder.

Porree putzen, waschen, Blätter einzeln ablösen. Möhren schälen, längs in hauchdünne Scheiben schneiden. Gemüse 1 Minute blanchieren. Kartoffeln zerdrücken, Eier und Käse unterrühren. Für 12 Rouladen jeweils ein Porreeblatt und eine Möhrenscheibe aufeinanderlegen. Auf ca. 15 cm Länge abschneiden. Reste kleinschneiden, unter die Kartoffelmasse heben. Masse auf die Rouladen verteilen, aufrollen.

Im heißen Fett andünsten. Brühe zugießen, aufkochen, 10-15 Minuten garen.

Rouladen herausnehmen. Sahne und Kurkuma einrühren. Käse darin schmelzen lassen. Soße binden, dazureichen.

Pro Person ca. 490 kcal (2060 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

Quarkbratlinge 2 Ei M

40 g Butter und

1-2 Ei schaumig rühren,

500 g gekochte. Kartoffeln gerieben oder durch Presse drücken

250 g Quark,

60 g Mehl,

1 TI Salz und Muskat dazu geben

man formt flache Plätzchen und backt sie in
60-80 g Fett schön braun

Quarkkeulchen 1 Ei M

Zitronenschale,

250 g Mehl,

1 Ei,

375 g Magerquark,

Prise Salz,

1 TI Zimt,

500 g Kartoffeln, am Vortag gegart,

1 Pkg. Vanillezucker,

100 g Zucker,

2 Ei Sonnenblumenöl,

Die Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse auf eine Arbeitsplatte drücken. Quark, Mehl, Ei, 50 g Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und das Salz dazugeben. Zuerst alles mit einer Teigkarte oder Palette durchhacken, dann mit den Händen rasch zu einem Teig verkneten. Wenn der Teig sehr weich ist und klebt, noch etwas Mehl darunter arbeiten. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen etwa 3-4 cm große Kugeln formen. Die Kugeln leicht flach drücken, so dass kleine Scheibchen entstehen. Öl oder Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erwärmen. Die Scheibchen hineingeben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten gold-

braun braten. Restlichen Zucker und den Zimt mischen und die Quark-
keulchen damit bestreuen

Rosenkohlpfanne M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rosenkohl

250 g Kartoffeln

250 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

100 ml Gemüsebrühe

250 ml Schlagsahne

40 ml Sherry

100 g Käse, (mittel alter Gouda)

Muskat, gerieben

2 Ei Öl

Salz und Pfeffer

Schnittlauch

Zubereitung

Rosenkohl in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen, abtropfen lassen. Kartoffeln und Möhren schälen, klein schneiden. Zwiebeln klein schneiden. Die Kartoffeln in heißem Öl ca. 5 Minuten braten. Das restliche Gemüse zugeben, kurz andünsten und mit Brühe, der Sahne und dem Sherry angießen. Ca. 10 Minuten garen. Käse grob reiben und unter die Soße heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und über die Gemüsepfanne streuen.

Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.01.05 Illa

Rufcola-Kartoffel-Küchlein mit Baerlauchsahne 1 Ei M

600 g Kartoffeln, mehligkochend

30 g Butter

40 g Kürbiskerne

40 g Zwiebeln

50 g Rucola evt. die Hälfte mehr

1 Ig Ei

30 g Quark

1/2 TI Meersalz

Pfeffer

Muskatnuss

50 g Semmelbrösel

Butterschmalz

SAUCE

120 g Saure Sahne

100 g Joghurt

2 TI Mittelscharfer Senf

1 EI Zitronensaft

1/2 TI Honig

Meersalz

Pfeffer

2 EI Bärlauchblätter gehackt

ersatzweise 2 Knoblauchzehen, gehackt

1 EI Schnittlauchröllchen

Gänseblümchenblüten

Kartoffeln mit der Schale dämpfen oder dünsten, pellen und heiß durch die Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen. 2/3 der Butter einrühren. Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne leicht rösten, fein hacken. Zwiebeln fein würfeln und in restlicher Butter goldgelb dünsten. Rucola fein schneiden, zusammen mit Ei, Quark, Meersalz, Pfeffer, Semmelbrösel, Kürbiskernen und Zwiebeln unter die Kartoffelmasse mengen. Je nach Konsistenz noch ein wenig Semmelbrösel einrühren, abschmecken. Aus der Masse flache Küchlein formen, in heißem Fett bei mittlerer Hitze braten. Saure Sahne, Joghurt, Senf, Zitronensaft, Honig, Meersalz, Pfeffer und Bärlauchblätter oder Knoblauchzehen verrühren, abschmecken, mit Schnittlauchröllchen und Gänseblümchen garnieren und zu den Kartoffelküchlein servieren.

Sächsischer Kartoffelkuchen 1 Ei M

1 Kuchen

1 Ei

15 g Hefe

70 g Milch

50 g Zucker

30 g Zitronat

20 g Orangeat

50 g Mandeln, gerieben

200 g Mehl
100 g Butter
150 g Sultaninen
150 g Kartoffel, gekocht, gerieben
1 Prise Salz
1 Zitrone, Saft + ger. Schale
Zimt

Zubereitung

Aus dem Mehl, der lauwarmen Milch, der Hälfte des Zuckers und der Hefe stellen Sie einen Hefeteig her und lassen ihn etwas garen. (gehen lassen)

Danach geben Sie 50 g Butter, Kartoffeln, Zitronat, Orangeat, Zitronenschale, Mandeln, das Ei und die Sultaninen dazu - jetzt verkneten Sie alles miteinander. (Die Zutaten sollten alle auf Zimmertemperatur gehalten werden.)

Anschließend lassen Sie den Teig noch etwas garen und geben ihn dann in die Kuchenform. Die restliche Butter, den restlichen Zucker und den Zimt aufstreuen, und den Kuchen nochmals für ca. 15 Minuten an einen warmen Platz stellen.

Danach den Kuchen bei 210° C ca. 30 Minuten backen.

Es empfiehlt sich, den Kuchen lauwarm zu servieren. Er kann auch mit Hilfe der Mikrowelle aufgewärmt werden. Bestes Gelingen und guten Appetit

Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat F





Blechkuchen

1 kg Pellkartoffeln
0,25 TI Kümmelkörner
500 g Maiskörner
1 El Korianderkörner
0,25 Muskatnuss reiben, wer will
1 Prise Salz
400 g Bananen Leopardenart
350 g Mohn
0,5 Tüte (10 g) Trockenhefe f 500 g Mehl
1 El türkischen Kaffee gem. oder anderen
ca 1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
6 cl Rum 54 %
4,5 TI flüssigen Süßstoff (300 g Zucker)
250 g Rosinen

1 Backblech ca 44 cm
Backpapier dafür

Kartoffeln mit Kümmel kochen, mit kalt Wasser abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken. Abkühlen lassen.

Mohn mahlen,

danach Mais mit Koriander + Muskatnuss zusammen mahlen, + mit Kaffee +, Salz + Trockenhefe verrühren,

danach die kalten Kartoffeln mit vermischen. +

Bananen pürieren , und dazu mischen.

Jetzt das kohlenensäurehaltiges Mineralwasser langsam unterrühren, je nach Kartoffelart, kann es mehr oder weniger sein, es muss wie ein Rührteig werden, kurz vor Ende erst den flüssigen Süßstoff + Rum zu geben, gut verrühren, abschmecken, bitte bedenkt das der Rum etwas süßes egalisiert.

Dann noch die Rosinen unter mischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, glatt streichen. Ich stelle das Blech in den mit Ober-+ Unterhitze auf ca 50°C warmen Ofen, das heißt Licht an , + ein wenig mehr.

Lasse ihn ca 1 h ruhen, gehen, ist so gut wie nicht möglich, ist zu feucht der Teig.

Dann auf 160°C Umluft ca 60 min backen. -

Bei Ober- + Unterhitze , sollte man den Ofen vorheizen, das heißt natürlich , den Kuchen raus aus dem Herd , mit einem feuchten Lappen / Handtuch abdecken.

Auf ca 180- 190°C vorheizen + ca 40-50 min backen.

Nadelprobe .Ca 10 min im Ofen lassen, dann vom Backblech am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen. der Kuchen reißt an der Oberfläche ein, ist meist ein Zeichen das der Teig nicht feucht genug war, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Eigenes Rezept , Samstag, 08. Oktober 2005

Veränderung

Da in der Küchenmaschine bereitet wurde, nur

800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,
150 g Zucker und
2 TL flüssigen Süßstoff gebraucht.

+ habe es in 1 a 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform
im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min gebacken

sehr saftig ohne dabei klitsch zu sein, wie ein Mohnkuchen ohne Boden.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 31. März 2007

Sauerkraut-Kartoffeln mit Münster M

4 Groß Kartoffeln a 250 g
Salz
6 rote Paprikaschoten a 200 g
375 g Schalotten
125 g Butter / Margarine
300 g Sauerkraut
weißer Pfeffer aus der Mühle
Paprikapulver edelsüß

225 g Münsterkäse

1 Tl Kümmel
30 g frische Meerrettichwurzel
1 Bund Schnittlauch
50 ml trockener Weißwein

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen. Paprikaschoten vierteln, putzen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Paprika unter dem Grill ca. 5 Minuten rösten, bis die Haut leicht schwarz wird. Mit einem feuchten Tuch bedeckt 10 Minuten stehen lassen. Paprikaviertel anschließend häuten und in grobe Stücke schneiden.

Von den Schalotten 300 g fein würfeln und in 90 g Butter / Margarine weich andünsten. Das Sauerkraut gut ausdrücken, grob hacken und unter die Schalotten mischen. Sauerkraut etwa 5 Minuten dünsten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Die Kartoffeln pellen, längs halbieren und die gewölbten Seiten leicht flach schneiden. Kartoffeln bis auf einen Rand von etwa 1,5 cm aushöhlen und auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Das Sauerkraut auf die Kartoffeln verteilen. Münster entrinden, zerkleinern und darauf verteilen. Mit Kümmel bestreuen.

Die restlichen Schalotten pellen und in dünne Spalten schneiden. Meerrettich waschen und schälen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kartoffeln auf der 1. Einschubleiste von unten unterm Grill goldbraun gratinieren.

Inzwischen die Schalotten in der restlichen Butter / Margarine andünsten. Die Paprikaschoten untermischen, mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Paprikagemüse und die Kartoffeln auf Tellern anrichten. Den Meerrettich darüber raspeln und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

: Zubereitungszeit: 1 Stunde

Pro Portion: 20 g E, 39 g F, 36 g KH = 588 kcal (2456 kJ)

Sauerkrautschaum M

4 Portionen

250 g Schalotten
1 El Butter / Margarine
250 g Kartoffeln
350 g Sauerkraut
1 l Gemüsebrühe

1/2 l Sahne

1 Prise Kümmel
3 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
Meersalz
Pfeffer

Die Schalotten schälen, halbieren und fein hacken. Die Butter / Margarine in einem

Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin kurz andünsten.

Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Mit 2/3 des Sauerkrautes zu den Schalotten geben. Alles unter Rühren 2 bis 3 Minuten dünsten. Dann mit Gemüsebrühe und der Hälfte der Sahne ablöschen. Die Gewürze zugeben und alles etwa 35 bis 40 Minuten köcheln lassen.

Das Lorbeerblatt herausnehmen und die Suppe im Mixer oder in der Küchenmaschine pürieren. Dann das Sauerkrautpüree durch ein feines Sieb passieren.

Die restliche Sahne steif schlagen, zur Suppe geben und alles noch einmal mit dem Handrührgerät schaumig schlagen.

Zum Schluss das restliche Sauerkraut hineingeben und noch 3 bis 4 Minuten ziehen lassen.

Schmorgurken in Senfsahne M

350 g Kartoffeln,
Salz,
1 kg Schmorgurken,
40 g Butter,
20 g Mehl,
125 ml Gemüsebrühe,

125 ml Sahne,
Pfeffer,
3 El Senf, mittelscharf,
1 El Senfkörner, gelb,
1 Bund Dill,

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in Salzwasser kochen. Schmorgurken schälen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen, Gurken in dicke Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben in 30 g Butter andünsten. Das Mehl darüber stäuben, unterrühren, leicht anschwitzen. Brühe angießen, aufkochen lassen und dann 15 - 20 min zugedeckt garen. Sahne und Kartoffelwürfel zugeben und mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter erhitzen, Senfkörner darin kräftig anbraten. (Vorsicht, sie springen gerne aus der Pfanne!) Dill hacken. Senfkörner und Dill über das Gemüse streuen.

Schwarzwurzelragout M

30 g getrocknete . Steinpilze
150 ml Gemüsebrühe
1kg Schwarzwurzeln
4 Kartoffeln
1 Schalotte, fein geschnitten
1 Lorbeerblatt

2 Ei Sahne

Essig,
Salz,
Pfeffer,
Muskat,
Butter,

Die getrockneten Steinpilze in ca. 40 ml Gemüsebrühe einweichen, so dass sie knapp mit Flüssigkeit bedeckt sind. Die Schwarzwurzeln sorgfältig schälen und sofort in eine Schüssel mit kaltem Wasser und etwas Essig geben, damit sie sich nicht verfärben. Dann in schräge Stücke schneiden und wieder zurück ins Essigwasser legen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen. Die Pilze abtropfen (Brühe aufheben) und fein hacken. In einem Topf mit Butter die fein geschnittene Schalotte anschwitzen, Pilze und die abgetropften Schwarzwurzeln zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und der restlichen Gemüse- und Pilzbrühe ablöschen. Lorbeerblatt zugeben und die Schwarzwurzeln weich kochen. Sahne hinzufügen, kurz köcheln lassen und mit Muskat abschmecken.

Spanische Tortilla 4 Ei F





500 g Kartoffeln
Vollmehrsalz
3-4 El Olivenöl

4 frische Eier

Petersilie

Kartoffeln in sehr dünne Scheiben schneiden, leicht salzen. In einer Deckelpfanne das Öl erhitzen, die Kartoffeln hinein geben + langsam bei kleiner Hitze, Garbraten lassen.

Die leicht gesalzene Eier mit ein wenig Wasser verquirlen, über die Kartoffeln geben, etwas Pfeffer aufstreuen, bräunen lassen, wenden + die andere Seite auch bräunen lassen. Um das Wenden der Tortilla zu erleichtern, legt man nach dem Bräunen, der Unterseite einen Deckel (Brett) auf die Masse, kippt die Pfanne um, + lässt die Kartoffelmasse wieder in die Pfanne gleiten + bräunen.

PS:

Dazu gab es 1 Blumenkohl mit Bechamelsoße veredelt mit 125 g Camembert

Mit freundlichen Grüßen

Hans



Spinat mit Spiegelei 6 Ei F

2 Portion



6 große Kartoffeln
0,25 Tl Kümmel
450 g TK Gewürzspinat

6 Ei

Salz

Butter zum braten

Kartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen.

Spinat heiß machen.

Butter in die heiße Pfanne geben, + 2 x drei Spiegeleier braten.

Auf zwei Teller, Eier auf den Spinat neben dran die Kartoffeln, servieren.

Montag, 11. September 2006

Steckrübenbratlinge M

1 Steckrübe, a 800-1000 g

200 g Quark, 20% Fett i.Tr.

200 g Pell- oder Salzkartoffeln

20 g Butter oder Margarine; (1)

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Majoran, getrocknet

Petersilie

40 g Semmelmehl (Mais/ Buchweizen)

50 g Butter oder Margarine; (2)

Kartoffeln in der Schale kochen oder Kartoffeln vom Vortag verwenden.

Die Steckrübe schälen, halbieren, grob raffeln und in Fett (1) kurz andünsten.

Kartoffeln ggf. pellen, fein reiben und mit dem Gemüse, dem Quark und den Gewürzen gut vermengen.

Je Person etwa 3 möglichst flache Bratlinge formen und im Semmelmehl wenden.

Die Bratlinge im restlichen Fett (2) in einer beschichteten Pfanne bei geringer Hitze von jeder Seite etwa 10 Minuten braten.

Dazu passen entweder ein Blattsalat (Feldsalat) oder ein Rahmspinat.

Küchentipps:

Wenn Sie zum Braten der Steckrübenpuffer eine beschichtete Pfanne mit einem entlüftenden Deckel verwenden, können Sie die Bratzeit um 5-6 Minuten, den Bratfettverbrauch um etwa 10 g reduzieren. Entsprechend sinkt der kalorische Gehalt.

Steckrüben kann man mit Fleisch als sättigenden Eintopf reichen. Die Garzeit beträgt etwa 50 Minuten.

Richtig edel schmeckt das Gemüse als Beilage: in dünne Scheiben geschnitten, 30-40 Minuten gedünstet und zum Schluss in etwas Zucker karamellisiert.

Zarte, nicht allzu große Rübenexemplare schmecken auch roh. Sie werden, am besten zusammen mit einem Apfel, geputzt und geraspelt. Etwas Essig, Zitronen- oder Orangensaft runden den Geschmack harmonisch ab.

Beim Einkauf sollten Steckrüben fest und prall sein, die Schale ist nach oben hin grün gefärbt, der Blattansatz kann eine leicht violette Tönung zeigen. Am besten schmecken sie in den Monaten November, Dezember, Januar, dann ist das Fruchtfleisch am ehesten zart, gelb und glänzend. Später im Jahr kann der Geschmack recht streng und das Fruchtfleisch sehr hart werden.

Eine Portion enthält:

Eiweiß: 10 g, Fett: 17 g, Kohlehydrate: 28 g, Ballaststoffe: 5 g
: kJ/kcal: 1335/320

Steckrübenpuffer 4 Ei M F

mit Curry-Quark-Dip



100 g Lauch (2 Zwiebeln)
 4 Ei Olivenöl (2 Ei Öl)
 0,5 TI Curry o Salz (1 Ei Currypulver)
 1 Mango (450 g Mango)

250 g Magerquark 0,5 %

1 Pfund Champignons (250 g Austernseitlinge)
 2 Ei Sesam ungeschält (2 Ei Sesamsaat; geschält)
 700 g Steckrübe küchenfertig (500 g Steckrübe)
 700 g Kartoffeln vorwiegend festkochend (500 g Kartoffeln; mehligkochend)
 4 Ei (2 Eier; Gew.-Kl. 2)
 100 g Mais gem (40 g Mehl)
 2 TI Salz (Salz)
 10 Pfefferkörner gemörsert (Pfeffer)
 frisch geriebene Muskatnuss
 Öl zum Braten

Für den Dip die Hälfte des Lauches (Zwiebeln schälen, fein würfeln) in Scheiben und mit 1 Ei im heißen Öl glasig dünsten. Mit Curry bestreuen, leicht anschwitzen und abkühlen lassen.

Die Mango schälen und in Scheiben vom Stein schneiden. Die Hälfte vom Fruchtfleisch pürieren, die andere Hälfte fein würfeln.

Lauch-Curry-Gemisch mit Mangopüree und Quark glattrühren. Die Hälfte der Mangowürfel unter den Quark geben, mit den restlichen Würfeln bestreuen.

Für die Puffer die Pilze fein hacken. Restlichen Lauch auch in Ringe. Beide mit dem Sesam im restlichen Öl anbraten und so lange braten, bis die Pilze hellbraun sind und die Flüssigkeit verdampft ist.

Die Steckrübe schälen und auf der Haushaltsreibe in feine Stifte raspeln. Kartoffeln schälen, auf der feinen Reibe reiben, habe es in einem Tuch ausgedrückt (kurz im Sieb abtropfen)

lassen und mit Pilzen, Steckrübenstiften, Eiern, Mehl, Salz und Pfeffer mischen.

Öl in zwei großen Pfannen erhitzen + kleine Bällchen formen, diese im heißen Fett legen, + mit dem Pfannenwender ein wenig platt drücken + nach Gefühl braten (und je vier gehäufte Esslöffel Teig hineingeben und flach drücken. Die Puffer von jeder Seite 2 bis 3 Minuten) bei mittlerer Hitze braten. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen.

Die Puffer mit dem Curry-Quark-Dip servieren.

: Zubereitungs-Z.: 1 Stunde 10 Minuten

Hinweis:

Da es mir nicht möglich war eine Rübe mit 1 Pfund zu erhalten, habe ich dementsprechend auch die anderen Zutaten erhöhen müssen, (in Klammern Original Angaben)

Hans60 20.12.06

Suppe

Cremiger Gemüseintopf Semnan M

4 Portionen

4 Pellkartoffeln ca 250 g, mit Kümmel,
250 ml kochendes Wasser,
1 El gekörnte Gemüsebrühe,
2 a 125 g Camembert (a 49 c von Aldi).

2 Kartoffeln ca 250 g ,
1 rote Paprikaschote mit ca 20 Kerne,
1 junger Zweig Liebstöckel.

200 g Möhren gewürfelt,
200 g Spargel , in Stücke
100 g TK- Erbsen,
100 g TK - Mais
100 g TK - Blumenkohl
1 rote eingelegte Piri ODER
1 rote trockene Chilischote
1 El Oregano oder wilder Majoran getrocknet,
1 TI Kreuzkümmel gem

100 g TK - Lauch/ Porree
2 El Raps- oder Olivenöl

Gewürzsalz
1 a 3 l Kochtopf

Zubereitung

4 Pellkartoffeln mit Kümmel, kochen , mit kaltem Wasser abschrecken, pellen. 0,25 l oder etwas mehr, Wasser zum kochen bringen, gekörnte Gemüsebrühe auflösen, Camembert in Stücke drin fast auflösen, mit einem elektrischen Rührstab, pürieren , gepellte Kartoffeln rein + zu Mus drücken, + auch pürieren.--

Von den zwei in Würfel geschnittenen Kartoffeln, den gewiegten Liebstöckel, die zerkrümelten Piri oder Chili bis zum Kreuzkümmel in einem 3 l Kochtopf , mit Wasser gut bedecken, + das Gemüse bissfest garen. Den Kartoffelkäsebrei zufügen, umrühren, aufkochen.

Den Porree in Rapsöl gut anbraten + zu der Suppe geben, + mit Gewürzsalz abschmecken.

Montag, 13. Juni 2005, eigenes Rezept Hans60.

Erbsen Creme Suppe mit Croutons M

2 Kartoffeln
1 Stange Lauch
500 g TK-Erbsen
700 ml Gemüsebrühe

200 ml Crème fraîche

Salz
Pfeffer
Majoran

2 Scheiben Weißbrot

ZUR Verzierung
Radieschenscheiben

Kartoffeln schälen, abbrausen und grob würfeln. Lauch putzen, in Ringe schneiden, gründlich waschen, abtropfen lassen.

Erbsen, Kartoffeln und Lauch mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 10-15 min garen.

Einige Erbsen und Lauchringe für die Garnitur herausnehmen, das restliche Gemüse mit Brühe pürieren.

Suppe erhitzen, Crème fraiche einrühren, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Das Weißbrot entrinden und in ca. 1/2 cm große Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Suppe mit beiseite gelegtem Gemüse und Croutons bestreuen. Evtl mit Radieschenscheiben garnieren.

:Pro Person ca. : 400 kcal
:Pro Person ca. : 1675 kJoule
:Zubereitung : 30 min

Kartoffel Lauch Suppe II M

600 g Kartoffeln
200 g Stange Lauch /Porree
1 Zwiebel
1 El Öl
600 ml Gemüsebrühe
300 ml ;Wasser

4 El Sahne

40 g Hartkäse

2 TI Estragon; gerebelt
1/2 TI Cumin; gemahlen
1 TI Gemahlene Muskatnuss
;gestrichen
2 Msp Paprika Delikates
1/2 TI Liebstöckel; gemahlen

Die Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und mit dem Wasser zum Kochen bringen, in ca. 20 Min. gar kochen.

Den Lauch waschen, putzen und in feine halbe Ringe schneiden, die Zwiebel fein würfeln und zusammen mit dem Lauch im heißen Öl andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Min. auf kleiner Stufe gar kochen. Die Kartoffeln im Kochwasser pürieren, die Masse unter die Gemüsebrühe rühren, mit der Sahne verfeinern und würzen. Die Suppe auf 4 Teller verteilen und jeweils mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Kartoffelcremesuppe mit Rucola M

500 g Kartoffeln, mehlig
2 md Zwiebeln
1 l Wasser
2 Gemüsebrühwürfel
2 1/2 El Kürbiskerne

100 g Creme fraiche

6 El Rucola (Rauke) kleingeschnitten

Geschälte Kartoffeln und Zwiebeln würfeln und in der Gemüsebrühe 20 Minuten kochen. Creme fraiche und die Hälfte der Rucola zugeben und cremig pürieren. Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne knusprig rösten. Die Kartoffelcremesuppe auf Tassen verteilen und restliche Rucola sowie die Kürbiskerne drüberstreuen.

Kartoffelsuppe Baharden

1 kg Pellkartoffeln
200 g Kokosflocken
0,5 l Wasser
Öl
2 handvoll Lauch
100 g Ingwer klein gewiegt
3 El getrocknete Waldmischpilze ODER
frische Waldmischpilze
1 Topf Basilikum gewiegt
2-3 Zweige Liebstöckl gewiegt
Salz / Gewürzsalz
Ca 1,5 l Wasser
1 El gekörnte Gemüsebrühe

(evtl Sauerrahm)

Die Kartoffeln nach dem pellen gleich durch die Presse.

Wasser kochen , Kokosflocken rein, auf kochen. Mit den Kartoffeln vermischen. Ca die Hälfte des Ingwer dazu .

Die andere Hälfte mit in Scheiben geschnittenen Lauch in Öl anbraten. Mit ca 1,5 l Wasser auffüllen, Pilze + gekörnte Gemüsebrühe + Liebstöckel kochen ca 10 min bis sich das Aroma der Pilze entfaltet.

Kartoffel/ Kokosflockenbrei rein + Basilikumgrün gewiegt. Aufkochen + mit Gewürzsalz abschmecken.

Jeder einen EL oder mehr saure Sahne auf den Teller in die Suppe.

13.10.2005, Hans60

Kartoffelsuppe mit glasierten Maronen M

Zutaten für 6 Portionen

175 g Porree

125 g Staudensellerie

750 g Kartoffeln, mehligkochend

125 ml Öl

1.5 Liter Gemüsebrühe

250 g Marone(n),küchenfertig, Vakuumverpackt

2 Lorbeerblätter

1 Zweig/e Thymian

200 g Kartoffeln, kl. festkochende

30 g Zucker

Prise Salz

3 EL Balsamico

75 ml Marsala

250 g Schlagsahne

1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Porree längs halbieren, unter kaltem Wasser waschen und nur das Weiße und Hellgrüne in dünne halbe Ringe schneiden. Blätter vom Staudensellerie entfernen. Selleriestangen abfädeln und in 1 cm große Würfel schneiden. Mehligkochende Kartoffel schälen, würfeln und in kaltes Wasser legen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Porree und Sellerie bei mittlerer Hitze darin 2 Min. andünsten. Kartoffelwürfel abgetropft dazugeben. Gemüsefond zugießen. Die Hälfte der Maronen grob hacken und mit Lorbeer u. dem Thymianzweig dazugeben, aufkochen, bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 40 Min. kochen. In der Zwischenzeit die festkochenden Kartoffeln sehr gründlich waschen. Auf einem Gemüsehobel längs in dünne Scheiben hobeln. Restliches Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen. Kartoffelscheiben Portionsweise darin knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier

abtropfen lassen, leicht salzen. Zucker in einer Pfanne bei milder Hitze karamellisieren, mit Balsamico Essig und Marsala ablöschen. Die restlichen Maronen unterheben. Bei milder Hitze einkochen lassen, bis die Konsistenz von Honig erreicht ist, dabei schwenken, um die Maronen von allen Seiten zu glasieren. Warm halten. Lorbeer und Thymianzweige aus der Suppe nehmen. Suppe mit dem Schneidestab pürieren, durch ein Sieb geissen. Die Sahne dazugießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Suppe mit Kartoffelscheiben, glasierten Maronen und Schnittlauch garniert servieren.

24.11.01 Akimo CK

Kartoffelsuppe

mit Petersilienpesto und Avocadowürfeln

600 g Kartoffeln
1 1/4 l Gemüsefond; Glas
50 g Pinienkerne
3 Bund glatte Petersilie
2 Knoblauchzehen nach Geschmack mehr
; Salz
3 El kaltgepresstes Olivenöl
; weißer Pfeffer a.d.M.
1 Avocado; nicht zu reif

Für die Suppe die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Gemüsefond aufkochen und die Kartoffelwürfel 8 bis 10 Minuten darin garen, bis sie weich sind, aber noch nicht zerfallen. Die Würfel in ein Sieb gießen und den Fond auffangen.

Für den Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Petersilie grob hacken. Knoblauchzehen pellen und zur Petersilie pressen. Pinienkerne, Petersilie und Knoblauch mit Salz und Olivenöl in einen Mörser geben und zu einer geschmeidigen Paste zerreiben (oder mit dem Schneidestab zerkleinern).

Fond mit 2/3 der Kartoffelwürfel erhitzen, mit dem Schneidestab pürieren (der Fond soll eine leichte Bindung haben). Mit Salz und Pfeffer schwach würzen.

Restliche Kartoffelwürfel dazugeben und heiß werden lassen. Avocado schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Suppe in vorgewärmte Teller verteilen.

Dazu passen gebuttert / Margarinete Toastscheiben, die mit Parmesan bestreut und unter dem Grill geröstet werden.

Tipp:

: Eine interessante Variante für den Pesto:

: Verwenden Sie statt der Pinienkerne Kürbiskerne und statt des Olivenöls Kürbisöl.

: Pro Person ca. : 340 kcal

: Pro Person ca. : 1425 kJoule

: Eiweiß : 8 Gramm

: Fett: 25 Gramm

: Kohlenhydrate : 20 Gramm

: Zubereitungs-Z.: 40 Minuten

Kerbel Suppe M

2 El Butter / Margarine

1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt

100 g Knollen-Sellerie, geschält und gewürfelt

100 g Lauch, geputzt, gewaschen in feine Ringe geschnitten

100 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt

2 El Weißwein

150 g Schlagsahne

100 g Kerbel, gewaschen, gehackt von den Stielen befreit

1 Prise Salz

1 Prise Zimt, gemahlen

Butter / Margarine in einem Topf erhitzen. Gemüse hineingeben und andünsten.

Weißwein und knapp 1 l Wasser dazugeben und ca. 10 Minuten weich kochen. Danach in der Mulinette oder mit einem Mixstab fein pürieren und durch ein Haarsieb streichen.

Sahne einrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Am Schluss den Kerbel unterheben, mit Salz und Zimt (nur einem Hauch!) abschmecken.

Kürbissuppe mit Lauch M

Zutaten:

2 Stangen Lauch

100 g Butter

300 g Kartoffeln

800 g Kürbis

¼ l Milch

¼ l Brühe (Suppenwürfel)

Sauerrahm (Schmand)

Salz

Pfeffer

Schnittlauch

Petersilie

Portionen 6

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zubereitung:

Den Lauch in Ringe schneiden und in Butter dünsten. Kartoffeln und Kürbis schälen und in Stücke schneiden und zu dem Lauch geben. Milch und Brühe dazugeben und 45 Minuten köcheln lassen

Das Ganze pürieren und mit Salz, Pfeffer, den Kräutern und dem Sauerrahm abschmecken.

Anmerkung:

Es gibt viele Arten eine Kürbissuppe zu kochen, mir schmeckt diese Suppe noch immer am besten.

Wenn man sich die Mühe macht den Kürbis auszuhöhlen, dann kann man die Suppe auch im Kürbis servieren. Das macht aber ziemlich viel Arbeit!

Kürbissuppe mit Porree M

Zutaten:

200 g Porree

50g Karotten

300 g Kartoffeln

500 g Kürbisfleisch

150 g Creme fraiche

1 EL Butter

1/2 l Brühe

1/4 l Milch

Salz

Pfeffer

Muskat

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden.

Kürbis raspeln.

Porree und Möhren in der Butter leicht andünsten, Kartoffeln und Kürbisfleisch hinzufügen.

Brühe und Milch angießen und ca. 30 min. köcheln lassen.

Die Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit Creme fraiche verfeinern.

Linsen Eintopf mit viel Gemüse

(Diabetes)

100 g Linsen

250 ml ;Wasser

1 El Öl

100 g Kartoffeln

200 g Möhren

100 g Sellerieknolle

50 g Lauch/Porree

--ODER

Gemüsezwiebeln

250 ml Gemüsebrühe (Instant)

; Meersalz + Pfeffer

Selleriegrün + Petersilie feingehackt

Linsen mit kaltem Wasser ansetzen, zum Kochen bringen und etwa 30-40 Min. bei milder Hitze köcheln lassen (im Schnellkochtopf ist es in ca. 8 Min. fertig). Inzwischen in Öl jeweils gewürfelt, in Scheiben oder Ringe geschnitten Kartoffeln, Möhren, Sellerieknolle und Lauch/Porree oder Gemüsezwiebel kurz andünsten, dann mit Gemüsebrühe angießen. Bei milder Hitze 5-8 Min. zugedeckt bissfest garen. Danach Linsen und Gemüse mischen und würzen mit Meersalz, weißem Pfeffer und mit feingehacktem Selleriegrün und Petersilie bestreuen.

Variation: ein wenig gebratenes Hackfleisch oder Bratenreste in Würfeln dazugeben.

:Pro Person ca. : 310 kcal

:Pro Person ca. : 1298 k Joule

:Sonstiges: 7g Gemüse- KH

:Eiweiß :15 Gramm

:Fett:9 Gramm

:Kohlenhydrate :34 Gramm

Luxemburger Bohneneintopf M

Für 8 Personen

Zutaten:

Eintopf:

1 kg grüne Bohnen, nicht zu fein (Bobby)
200 g Knollensellerie
3 Kartoffeln (300 g)
2 mittelgroße Zwiebeln
1 dünne Lauchstange
Meersalz
50 g Butter
2 El Mehl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

150 g Crème fraîche

Zubereitung:

Eintopf:

Bohnen putzen, waschen und in ein Zentimeter große Stücke schneiden. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in kaltes Wasser legen. Zwiebel schälen, halbieren und klein würfeln. Lauch putzen, den dunkelgrünen Teil abschneiden, halbieren, waschen, trocken schütteln und in knapp ein Zentimeter breite Stücke schneiden.

Bohnen, Sellerie, Zwiebeln und Lauch in einen großen Suppentopf geben, mit zwei Liter Wasser aufgießen, leicht salzen und bei mittlerer Hitze 15 - 20 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln dazugeben und das Ganze noch weitere zehn Minuten weiterkochen, bis die Kartoffeln weich sind.

Butter bei milder Hitze im Suppentopf schmelzen lassen, Mehl dazu geben, mit einem Schneebesen glatt rühren und bei milder Hitze einige Minuten ohne Farbe anschwitzen lassen. Nach und nach soviel warmen Gemüsesud unter Rühren auf die Mehlschwitze schöpfen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Kurz köcheln lassen, durch ein Sieb gießen und zu dem Gemüse geben. Das Ganze gut miteinander vermischen und erhitzen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmte Suppenteller aufteilen. Mit je einem guten Teelöffel Crème fraîche pro Teller servieren. Kochwurst und Speck separat zum Eintopf reichen, so kann sich jeder die gewünschte Menge Fleisch nehmen.

Möhreneintopf mit Ingwer

Zutaten für 2 Portionen

- 5 Möhre(n)
- 5 Kartoffeln
- 1 Stück Staudensellerie, Tennisballgröße
- 1 Stück Ingwer, daumengroß
- 1 Stange/n Porree
- 1 Zwiebel(n)
- 4 Zehe/n Knoblauch, frisch
- 1 Zweig/e Rosmarin
- 2 Zweig/e Thymian
- 1 TL Kümmel, gemahlen
- ½ Liter Fleischbrühe, konzentriert / Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer, weiß aus der Mühle

Möhren, Kartoffeln, Staudensellerie in ca. 1 cm breite Würfel schneiden. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch sehr klein hacken. Porree in Scheiben schneiden. Die Nadeln vom Rosmarinzweig abpflücken und klein hacken. Die Thymianzweige bleiben ganz.

Öl in einem Topf heiß werden lassen und Ingwer, Porree, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Alle anderen Zutaten in den Topf geben und mit der Brühe aufgießen. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz und Kümmel abschmecken. Vor dem Servieren die Thymianzweige entfernen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

13.05.05 Schrat

Möhreneintopf

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Möhre(n), gewürfelt o. in Scheiben
- 1 Stange/n Lauch, geschnitten
- 1 Scheibe/n Sellerie, geschnitten
- 1 Lorbeerblätter
- 1 EL Gemüsebrühe, gekörnte
- 1 TL Senf
- 1 handvoll Sonnenblumenkerne
- 30 g Haselnüsse, gemahlen und leicht angeröstet
- 500 g Kartoffeln, mit Schale, gewürfelt, oder Pellkartoffeln gesch. grob mit Stampfer zerdrückt

1 EL Zuckerrübensirup
Öl (Olivenöl)
1 Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
1 EL Maismehl, fein gemahlen
Petersilie
Rohrzucker
Tamarindenpaste
Koriander, grob gemahlen
1 handvoll Rosinen
30 g Mandeln, gemahlen und leicht angeröstet
8 Körner Pfeffer, grob gemahlen

Zubereitung:

Man gebe in einen Topf Möhren, Lauch, Sellerie, Lorbeerblatt gek. Gemüsebrühe, Gewürze, Sonnenblumenkerne, Rosinen, Nüsse, bedecke alles mit Wasser. Koche, bis Möhren bissfest sind dann die zerdrückten gesch. Pellkartoffeln+ Zuckerrübensirup dazu. Man nehme eine Mehlschwitze: besteht aus Olivenöl, klein geschnittener Zwiebel goldgelb, Knoblauch, sowie Maismehl, lange "schwitzen", weil es sonst bitter ist. Zur Suppe geben, umrühren. Mit klein geschnittener Petersilie servieren. Bei Tisch, zum nachwürzen, Vollrohrzucker und oder Tamari.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Rosenkohltopf M

700 g Rosenkohl, geputzt, gewaschen, halbiert,
500 g Kartoffeln, gewürfelt,
1 Zwiebel, gewürfelt,
1 Ei Butter,
1 l Gemüsebrühe,
Salz,
Pfeffer,
Muskatnuss,

1 Becher saure Sahne,
Petersilie,

Rosenkohl, Kartoffeln und Zwiebel in heißem Fett anbraten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und mit den Gewürzen abschmecken. Ca 20 Min kochen lassen. Nun die saure Sahne mit etwas heißer Brühe verrühren und in die Suppe geben. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Der Eintopf kann nach Belieben mit ca. 150 g geräuchertem Speck verfeinert werden.

Rote Bete Suppe M

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g Rote Bete,
Salz
1 Stange Porree (Lauch, ca. 250 g)
500 g Möhren
7 Gemüsezwiebel (ca. 200 g)
1 Kopf Weißkohl (ca. 1 kg)
750 g Kartoffeln
2 EL Öl
3 EL Weißwein
1 1/2 l Gemüsebrühe (Instant)
50 g Sonnenblumenkerne
5 EL Balsamessig

200 g Schmand

1 Bund Dill

1. Rote Bete putzen und in siedendem Salzwasser zirka 30 Minuten garen. Porree in grobe Ringe, Möhren in dünne Scheiben, die Zwiebel in Würfel schneiden. Den Kohl vierteln, Strunk und äußere Blätter entfernen. Das Gemüse in Streifen teilen. Kartoffeln würfeln.

2. Rote Bete schälen und in etwa 4 cm lange Stifte schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel und Kohl darin andünsten. Mit Wein ablöschen und mit Brühe bedecken. Kartoffelwürfel zugeben. Zirka 15 Minuten köcheln, Möhren und Porree dazufügen, alles ungefähr 10 Minuten garen.

3. Sonnenblumenkerne rösten. Rote Bete in die Suppe geben und darin erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Essig wurzen. Eintopf in Tellern anrichten, einen Klecks Schmand darauf geben. Mit Dill garnieren, Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Zeitaufwand: ca. 1 1/4 Stunden

Nährwert: **pro Portion** ca. 2430 kJ/580 kcal, E 14 g, F 20 g, KH 51

Vida Nr.7/03

Sauerampfercremesuppe mit Kartoffeln M

250 g Sauerampferblätter
2 mittel Kartoffeln
2 EI Butter / Margarine

900 ml Fleischbrühe

100 ml Sahne

Salz

Pfeffer

1 Prise Zucker oder Süßstoff

Kartoffeln waschen, schälen würfeln. Die Brühe zum Kochen bringen und die Kartoffeln hineingeben. Etwa 15 min köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Inzwischen die Sauerampferblätter putzen waschen, trocken schleudern und anschließend in feine Streifen schneiden. Die Butter / Margarine erhitzen und die Sauerampferblätter darin 5 min mitschmoren. Die Kartoffeln in der Brühe zerstampfen oder pürieren. Die angeschmorten Sauerampferblätter zugeben und die Suppe noch einmal aufkochen lassen. Die Sahne zufügen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker oder Süßstoff abschmecken.

Tipp: Sauerampferblätter sammelt man am besten am späten Nachmittag, die Suppe ist also eigentlich eine Abendsuppe.

Sauerkrautsuppe M

Zutaten für 4 Personen:

150 g Zwiebeln

40 g Butter

1 1/2 El Delikatesspaprika

½ Teel. Paprikapulver, rosenscharf

3 Gemüsebrühwürfel

400 g Sauerkraut

1 Teel. Kümmel

300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

1 gelbe Paprikaschote (etwa 100 g)

120 g Creme fraiche

1. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Butter zerlassen und die Zwiebeln darin goldgelb braten.

2. Das Paprikapulver unterrühren, mit knapp 1 ¼ l Wasser aufgießen, die zerbröckelten Brühwürfel dazugeben und aufkochen lassen.

3. Das Sauerkraut etwas kleiner schneiden und mit dem Kümmel in die Brühe geben. Etwa 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen.

4. Die Kartoffeln waschen, schälen und in die Suppe raspeln. 10-15 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

5. Die Paprikaschote vierteln, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Die Creme fraiche in die Suppe rühren.

6 Die Suppe auf 4 Teller verteilen und mit den Paprikastreifen bestreuen. Dazu schmecken Vollkornbrötchen oder in Butter geröstete Vollkornbrotwürfel.

Pro Portion etwa: 1200 kJ/290 kcal - 6 g Eiweiß - 22 g Fett - 18 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit. etwa 45 Minuten

Scharfe Kürbis Kartoffel Suppe M

Zutaten für 4 Personen:

1 kg frischer orangefarbener Gärtner- oder Muskatkürbis

3 mehligkochende Kartoffeln (etwa 450 g)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm oder 1 TL Ingwer)

2 rote getrocknete Chilischoten

1 l Gemüsebrühe

2 El. Butterschmalz

2 TL. Gemahlener Koriander

1 TL. Kurkuma (Gelbwurzpulver) ,

Salz

Pfeffer

50 g gehackte Mandeln

2 Frühlingszwiebeln

100 g Creme fraiche

Cayennepfeffer

1- 2 El. Zitronensaft

1. Aus dem Kürbis die Kerne entfernen, die Schale abschneiden und das Fruchtfleisch in kleine

Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.

2. Die Zwiebel, die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischoten entstielen, leicht zerdrücken und die Kerne entfernen. In einem Topf die Gemüsebrühe erhitzen.

3. Inzwischen in einem Topf das Butterschmalz bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Ingwer, Chilischoten, Kürbis- und Kartoffelwürfel hinzufügen und

2 min unter Rühren mitdünsten. Mit dem Koriander und Kurkuma bestäuben und die Gewürze unter Rühren kurz anschwitzen.

4. Die heiße Brühe dazugießen, alles zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze herunterschalten und das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in 15 min weich garen.

5. Inzwischen die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseite stellen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

6. Zwei Schaumlöffel voll Gemüse aus der Suppe herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen, dann die Suppe mit dem Pürierstab glatt pürieren. Die Creme fraiche schaumig unterschlagen, die Suppe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken.

7. Die Suppe auf vorgewärmten Tellern anrichten, das beiseite gestellte Gemüse darauf verteilen. Die Frühlingszwiebeln und gerösteten Mandeln darüber streuen.

Tipp!

Wenn Sie keinen Kürbis bekommen, dann nehmen Sie 750 g Zucchini anstelle von 1 kg Kürbis.

Aus dem Buch: Einfach gut kochen im September

Pro Portion etwa: 2058 kJ/492 kcal - 14 g Eiweiß - 23 g Fett - 63 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit: etwa 50 min

Schnibbelbohnesuppe mit Rahm M

1 ½ kg frische zarte Bohnen,
200 g Kartoffeln,
100 g Möhren,
1 Bund Suppengrün,
2 l Brühe,
Salz,
Pfeffer,
Muskat,
etwas Knoblauch,

¼ l süße Sahne,

Die geschnibbelten (kleingeschnittenen) Bohne, die gewürfelten Kartoffeln, die Möhren und das geschnittene Suppengrün gibt man in die Fleischbrühe, würzt die Suppe und lässt sie ca. 40 min kochen.

Zwei Wintersuppen M

Scharfe Möhrensuppe und cremige Zucchinisuppe

Zutaten für 6 Portionen

500 g Möhre(n)

40 g Zwiebel(n), weiße

10 g Ingwer -Wurzel, frische

½ Chilischote(n), rote, scharfe

50 g Butter

1 Liter Gemüsebrühe oder leichter Geflügelfonds

20 g Crème fraiche

100 ml Orangensaft

Salz und Pfeffer, weißer, aus der Mühle

10 g Steinpilze, getrocknete

350 g Zucchini

40 g Schalotte(n)

200 g Kartoffeln, (mehligkochend)

850 ml Gemüsebrühe oder leichter Geflügelfonds

50 ml Sahne

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Möhrensuppe die Möhren, die Zwiebel und den Ingwer schälen und klein würfeln. Von der Chilischote Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken.

(Man kann die Chili auch als ganzes zugeben, dann kann man sie leichter herausfischen, wenn man beim Abschmecken der Meinung ist, die Suppe sei scharf genug)

Die Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel und Ingwer darin farblos anschwitzen. Die Möhren- und Chiliwürfel 3 bis 4 Minuten mitschwitzen. Gemüsebrühe zugießen, einmal aufkochen, die Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen. Fein pürieren, die Creme fraiche und den Orangensaft unterziehen, salzen und pfeffern.

Vor dem Servieren nochmals kurz erwärmen.

Für die Zucchinisuppe die Steinpilze in einer kleinen Schüssel in lauwarmerem Wasser 30 Minuten einweichen. Die Pilze herausnehmen, gut ausdrücken und klein hacken. Das Einweichwasser durch ein feines Sieb geben.

Von den Zucchini Blüten- und Stielansätze abschneiden, die Zucchini mit einem Kartoffelschäler schälen, die Schale klein schneiden und beiseite stellen.

Das Fruchtfleisch der Zucchini würfeln. Die Schalotten schälen und hacken. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Die Butter in einem Topf zerlassen, die Schalotten und die Steinpilze darin farblos anschwitzen. Zucchini- und Kartoffelwürfel zugeben und 3 bis 4 Minuten mitschwitzen. Die Gemüsebrühe und das Einweichwasser der Pilze zugeben. Aufkochen, die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen. In den letzten 3 Minuten die kleingeschnittenen Zucchinihälften mitkochen. Alles im Mixer fein pürieren, bei Bedarf etwas Fond nachgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Sahne verfeinern.

In die Mitte des Suppentellers eine kleine Schöpfkelle Zucchini-Suppe geben, die Möhrensuppe ringsum gießen.

Besonders hübsch sieht es aus, wenn man das Ganze noch mit einer Kapuzinerkresseblüte garniert (gibt's auch im Winter manchmal auf guten Gemüsemärkten)

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

04.01.03 Nearlyheadlessnick

Fisch

Ananas Curry Lachs M F



Zutaten für 3 Portionen

0,5 große Ananas

1 Apfel

2 Ei Kokosraspel

0,5 TI Curry ohne Salz

2 Ei (40 g) Butter

300 ml guten Weißwein

200 ml Sahne

0,5 Bund Frühlingszwiebeln

2 Lachs Filet ca 250 g Natur

2 Seelachsfilet ca 300 g Natur

Salz und Pfeffer
6 große Pellkartoffeln

Pellkartoffeln mit 0,5 TL Kümmel kochen.

Die geschälte halbe Ananas auf Würfel schneiden. In der Hälfte der Butter kurz andünsten, beiseite stellen.

Die in kleine Ringe geschnittenen Zwiebeln und den Apfel, um den Griebsch rum geraspelt, und mit den Kokosflocken und dem Curry in der anderen Hälfte der Butter andünsten.

Mit dem Wein ablöschen und nach Bedarf reduzieren lassen, dann fügt man die Sahne hinzu, würzt mit Pfeffer und Salz und lässt die Soße noch einmal kurz aufkochen und gibt dann die Ananasstückchen hinzu.

Den Fisch, Naturbelassen, in zwei Pfannen in Butter kurz braten, nachdem umdrehen, ein wenig mit Pfeffer + Salz würzen.

Nach einer Idee, vom schmitzebilla 06.10.05 , Rezept

Lg

mit den Pellkartoffeln, Fisch + Soße zusammen servieren

Mittwoch, 30. August 2006 Hans

Auflauf mit Curry Joghurt M

2 Portionen

200 g Rotbarschfilet

1 EL Zitronensaft

Salz, schwarzer Pfeffer

200 g gekochte Kartoffeln

250 g Lauch,

1 kleiner Apfel,

1 Zwiebel

3 TL Curry,

½ EL Öl

150 g fettarmer Joghurt (1,5 %)

1 EI, 2 TL Speisestärke,

½ Bund Petersilie

1 EL Semmelbrösel, etwas Fett für die Form

Das Fischfilet würfeln, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Lauch putzen und in Ringe schneiden, Apfel schälen und in Spalten schneiden, Zwiebel schälen und würfeln, Fisch mit 1 TL Curry bestäuben, im heißen Öl 1 Minute anbraten, herausnehmen Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne andünsten, Lauch 2 Min mitdünsten, Äpfel untermischen, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200 °C vorheizen, Joghurt, Ei und Stärke mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Curry verrühren, Petersilie fein hacken und untermischen. Fisch, Kartoffeln und Lauch in eine gefettete Form geben, Sauce und Brösel darauf verteilen. Im Ofen bei 180 °C 25-30 Min überbacken.

Bemerkung: Gut vorzubereiten - Zubereitungszeit 20 Min plus 25-30 Min Backen

Pro Portion 355 kcal, 30 g Eiweiß, 11 g Fett, 34 g KH

Bretonischer Fischauflauf M

1 kg Verschiedene Sorten Fischfilet

150 g Krabbenfleisch

1 kg Kartoffeln

500 g Zucchini

1 groß. Zwiebel

50 g Butter

2 El Tomatenmark

200 g Creme fraiche

Etwas Weinbrand

Etwas Milch

1 Zitrone; den Saft

2 TI Kräuter der Provence

2 TI Dill

2 TI Petersilie

Salz

Pfeffer

Fischfilet in ca. 5 cm große Stücke schneiden, waschen, mit Zitronensaft säuern, salzen, pfeffern, mit etwas Kräutern der Provence einreiben und in einer Pfanne in Öl anbraten.

Zwiebel schälen, fein hacken und in Öl dünsten. Tomatenmark, Creme fraiche, Weinbrand, etwas Salz, Kräuter der Provence und Dill untermischen.

Zucchini in dünne Scheiben schneiden (ca. 1/2 cm), in Öl anbraten,

würzen und mit Petersilie bestreuen.

Kartoffeln schälen und kochen. Dann mit Milch verrühren, zu einem Brei schlagen, würzen und das Krabbenfleisch untermischen.

Backofen auf 200°C vorheizen.

Der Reihenfolge nach Fisch, Soße, Zucchini und Kartoffelbrei in eine Auflaufform schichten. Mit Butterflocken belegen und ca. 15 Minuten backen.

Dazu passen grüner Salat, Baguette und Wein.

Mangoauflauf Aksatau M



250 g TK Riesengarnelenschwänze

4 große Pellkartoffel

0,25 TL Kümmel

Fett für die drei 0,75 l feuerfeste Formen

2 Mango

1 Ei ungehärtete Margarine

250 ml guten Weißwein

2 Lorbeerblätter

1 St Lauch
1 El ungehärtete Margarine
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Kurkuma

1 TI Salz

200 g süße Sahne

griechischer Schafskäse 70 % evtl

Garnelenschwänze bei Zimmertemperatur auftauen

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

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

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

Dies auf die geschnittenen Kartoffeln gießen/geben, glattstreichen.

Wer mag reibt jetzt noch den Schafskäse rauf.

Deckel schließen.

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

Eigenes Rezept Sonntag, 3. September 2006 Hans60

Fischtopf 2 Eigelb M

12 Personen

1,5 kg frischer gemischter Fisch

1 Schillerlocke (65 g)

300 g geräucherter schwarzer Heilbutt

250 g Krabben

250 g Kartoffeln, geschält

3-4 Möhren, gestiftet

200 g Champignons, geviertelt

300 g Erbsen

2 Lauchzwiebeln

2 Eigelb (40 g)

1 l Fleischbrühe

1 l Fischfond

200 ml Schlagsahne

150 ml Creme fraiche

Gewürze:

Kräuter (wichtig: Kerbel)

Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Würfel. Garen Sie die Kartoffeln und das in beliebig kleine Stücke gehackte Gemüse anschließend in einem großen Topf mit Fleischbrühe, und geben Sie den Fischfond dazu. Das Ganze wird nun aufgekocht. Fügen Sie in Würfel geschnittenen frischen Fisch und Krabben hinzu, und lassen Sie es 10 Minuten ziehen. Danach werden die kleingeschnittene Schillerlocke und der Heilbutt beigegeben. Verquirlen Sie nun Eigelb und Sahne mit Creme fraiche, und verfeinern die den Fischtopf mit ebenfalls kleingeschnittenen Kräutern. Mindestens 1 Bund Kerbel.

Garzeit: ca. 20 Minuten.

Die Suppe können Sie portionsweise einfrieren.

Pro Person ca. kcal 324 / 1357 kJ

9 g KH - 3 g Ballastst. - 0,5 BE ca. - 15 g Fett - 7 g GFS - 5 g EUFS - 3 g MUFS - 209 mg Cholest. - 38 g Eiweiß

Frutti di Mare Käseauflauf 3 Ei M F



750 g Magerquark 0,5 %

4 Pellkartoffeln ca 500 - 600 g

100 g ungehärtete Margarine/ Butter

6- 8 El Hirse gem. /Flocken

1 KI Senfkörner gem
100- 150 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer
0,5-1 KI Kurkuma
50 g Kichererbsen gem.
Dill
1 Prise Vollrohrzucker

3 Ei trennen

1 Prise Salz
Handvoll Zitronenmelisse gehackt oder
1 El Zitronensaft, frisch gepresst
2 P Frutti di Mare, 500 g

mit ungehärtete Margarine/ Butter die 4 feuerfeste 1 l Schüsseln einstreichen.

Pellkartoffeln zerquetschen.

Alle Zutaten miteinander vermischen,

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen + unterheben.

In die vorbereiteten Schüsseln verteilen, Deckel drauf.

Im kalten Backofen bei 160° C Umluft ca 60 min backen.

1 a 2 l, Form 70- 90 min ca.

Donnerstag, 8. Mai 2003

Sonntag, 13. August 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Kabeljaufilet auf Gemüsebett M

4 Personen

480 g Kabeljaufilet

960 g Kartoffeln

400 g Lauch

400 g Möhren

200 g Zucchini

120 g Saure Sahne (10 % Fett)

Zitronensaft

Gewürze:

Salz

Pfeffer

Kräuter

Schneiden Sie das geputzte und gewaschene Gemüse (Lauch, Zucchini und Möhren) in Streifen. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Dünsten Sie nun alles zusammen in einer Pfanne mit Öl an, und löschen Sie mit der Gemüsebrühe ab. Garen Sie das Ganze und verfeinern das herzhaft abgeschmeckte Gemüse mit Saurer Sahne. Diese werden abschließend in eine Auflaufform gegeben und das mit Zitronensaft beträufelte und gesalzene Kabeljaufilet darauf gelegt.

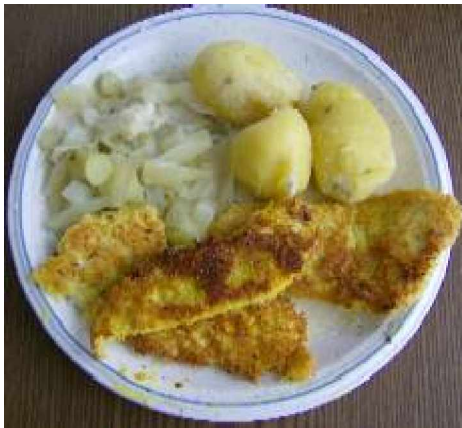
Bei 200 °C im Backofen 15 Minuten ziehen lassen.

Pro Person ca. kcal 419 / 1751 kJ

46 g KH - 12 g Ballastst. - 3 BE ca. - 10 g Fett - 3 g GFS - 2 g EUFS - 4 g MUFS - 83 mg Cholest. - 34 g Eiweiß

Kabeljaufilet in Kokosnuss 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



400 g Kabeljaufilet

Saft von 1 Zitrone

Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

Buchweizen gem oder anderes

1 Ei

Kokosraspel

0,5 TI Kurkuma

Olivenöl zum braten.

Kabeljaufilet mit Zitronensaft säuern.

Buchweizen mit Salz + Pfeffer mischen, den Kabeljau drin wenden.

Ei mit einer Gabel verquirlen, den Kabeljau drin wenden,

Kokosraspel mit Kurkuma auf einen flachen Teller vermischen, den Kabeljau drin wenden.

Im heißen Fett, auf mittlerer Stufe von beiden Seiten höchstens 2-2,5 min braten, je nach Dicke der Filets

Das verquirlte Ei (falls noch vorhanden) im heißen Fett, stocken lassen, auf den Fisch geben.

Sowie die gebrauchten Kokosraspel, im Fett kurz mit braten, + alles zusammen servieren.

Pellkartoffeln oder Naturreis oder Kartoffelsalat passen gut dazu, + Fenchelgemüse dazu Bechamelsoße mit Goldsenf gem.

eigenes Rezept, Donnerstag, 8. Februar 2007 Hans60

Kartoffelsalat mit Thunfisch 3 Ei M

und Porree

Zutaten für 4 Portionen

6 Kartoffeln

1 Stange/n Porree

250 g Gemüse, gemischtes, TK

3 EL Kapern

1 Dose/n Thunfisch, ohne Öl

3 Ei

¼ Liter saure Sahne

2 EL Mayonnaise

2 EL Senf, mittelscharf

Zubereitung

Kartoffeln kochen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Porree putzen und in feine Ringe schneiden; Gemüse auftauen und leicht andünsten, Eier hart kochen und zerkleinern; Thunfisch, Kartoffeln, Porree, Gemüse, Kapern und Eier vermengen.

Aus Sahne, Mayonnaise und Senf eine Creme rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme separat zum Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

19.06.03 Hagazussa

Lachs Kartoffel Auflauf 2 Ei M

6 Personen

400 g geräucherter Lachs

640 g Kartoffeln

800 g Zucchini (ca. 4 Stück)

2 Eier, Klasse 4

150 g Edamer (30 % Fett i.Tr.)

250 g Milch (1,5 % Fett)

1 Becher Saure Sahne (ca. 125 g)

80 g Zwiebeln (ca. 2 kleine)

Gewürze:

Jodsalz

frischer Dill

Knoblauch nach Geschmack

Als erstes schneiden Sie den geräucherten Lachs in Streifen und reiben den Käse.

Währenddessen kochen Sie die Kartoffeln als Pellkartoffeln.

Die Zucchini werden in Scheiben und die geschälten Zwiebeln in kleine Würfel geschnitten.

Dann verrühren Sie Eier, Milch und Saure Sahne und schmecken das Ganze mit geschnittenem Dill und Salz ab.

Die gegarten Kartoffeln werden gepellt und in Scheiben geschnitten.

Schichten Sie nun die Kartoffeln, die Zwiebeln, die Zucchini und den Lachs in eine Auflaufform, begießen Sie die anschließend mit der Sauce.

Abgedeckt bei 180 °C ca. 20 Minuten garen, danach den Käse über den Auflauf geben und ohne Abdeckung

10 Minuten weitergaren lassen.

Pro Person kcal 372 / 1560 kJ

22 KH - 4 Ballastst. - 2 BE ca. - 18 g Fett - 9 g GFS - 7 g EUFS - 2 MUFS - 134 mg Cholest. - 29 Eiweiß

Matjesfilets mit Mango Curry Sahne M

8 Portion/en

16 Matjesfilets

Röst oder Bratkartoffeln nach Bedarf

2 reife Mangos

4 EL Zitronensaft
4 EL Pistazien, gehackt

150 g Creme fraiche

200 g süße Sahne

1 TL Curry (oder 2)
Salz, Pfeffer

Matjesfilets abspülen und, je nach Salzgehalt, wässern. Bratkartoffeln zubereiten. Inzwischen Mangos schälen, Fruchtfleisch von den Steinen lösen und mit Zitronensaft im Mixer pürieren. Pistazien, Creme fraiche und Sahne unter das Mangomus rühren, mit Salz, Pfeffer und Curry pikant abschmecken. Filets trocken tupfen, auf Teller verteilen. Mango Curry Sahne darübergeben, evtl. mit Mango garnieren und mit dem Rösti servieren.

3155 kJ, 755 kcal

Rotbarsch-Auflauf mit Curry-Joghurt 1 Ei M

2 Portionen

200 g Rotbarschfilet

1 EL Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer
200 g gekochte Kartoffeln
250 g Lauch,
1 kleiner Apfel,
1 Zwiebel
3 TL Curry,
½ EL Öl

150 g fettarmer Joghurt (1,5 %)

1 Ei,
2 TL Speisestärke,
½ Bund Petersilie
1 EL Semmelbrösel,
etwas Fett für die Form

Das Fischfilet würfeln, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Lauch putzen und in Ringe schneiden, Apfel schälen und in Spalten schneiden, Zwiebel schälen und würfeln, Fisch mit 1 TL Curry bestäuben, im heißen Öl 1 Minute anbraten, herausnehmen Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne andünsten, Lauch 2 Min mitdünsten, Äpfel untermischen, salzen und pfeffern. Den Backofen

auf 200 °C vorheizen, Joghurt, Ei und Stärke mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Curry verrühren, Petersilie fein hacken und unterrühren. Fisch, Kartoffeln und Lauch in eine gefettete Form geben, Sauce und Brösel darauf verteilen. Im Ofen bei 180 °C 25-30 Min überbacken.

Bemerkung: Gut vorzubereiten – Zubereitungszeit 20 Min plus 25-30 Min Backen

Pro Portion 355 kcal, 30 g Eiweiß, 11 g Fett, 34 g KH

Sauerkraut Auflauf M

2 Schalotten
1 Ei Butter
800 g Sauerkraut
200 ml Brühe
Fett f. d. Form

4 Lachsforellenfilets o. Haut à ca. 200g

Salz + Pfeffer a.d.M.
800 g Kartoffeln

150 g Creme fraiche

2 TI Meerrettich; gerieben evtl. die Hälfte mehr

Die Schalotten abziehen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Das Sauerkraut und die Brühe zugeben und zehn Min. kochen. Das Kraut Abtropfen lassen, den Sud auffangen. Das Kraut in eine gefettete, ofenfeste Form geben. Die Fischfilets abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Aufs Sauerkraut legen. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser fünf Min. kochen; abtropfen lassen und danach

ziegelartig auf dem Fisch verteilen, salzen. Den Sauerkrautsud aufkochen. Mit Creme fraiche und Meerrettich verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Kartoffeln gießen. Im vorgeheizte Backofen bei 200°C, Umluft 170°C, Gas Stufe 3 etwa 40 Min. backen.

:Pro Person ca. : 530 kcal
:Pro Person ca. : 2219 kJoule
:Fett : 23 Gramm
:Garzeit : ca. 40 Min.

Sauerkraut Auflauf mit Lachsforelle M

2 Schalotten

1 Ei Butter
810 g Sauerkraut
200 ml Brühe
Fett f. d. Form

4 Lachsforellenfilets o. Haut à ca. 200g

Salz + Pfeffer a.d.M.
800 g Kartoffeln

150 g Creme fraiche

2 TI Meerrettich gerieben
evtl. die Hälfte mehr

Die Schalotten abziehen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Das Sauerkraut und die Brühe zugeben und zehn Min. kochen. Das Kraut Abtropfen lassen, den Sud auffangen. Das Kraut in eine gefettete, ofenfeste Form geben. Die Fischfilets abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern.

Aufs Sauerkraut legen. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser fünf Min. kochen abtropfen lassen und danach ziegelartig auf dem Fisch verteilen, salzen. Den Sauerkrautsud aufkochen.

Mit Creme fraiche und Meerrettich verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Kartoffeln gießen. Im vorgeheizte Backofen bei 200°C, Umluft 170°C, Gas Stufe 3 etwa 40 Min. backen.

Pro Person ca. 530 kcal

Pro Person ca. 2219 kJoule

Fett 23 Gramm

Garzeit ca. 40 Min.

Schiffer Eintopf

800 g Kabeljau-Filets, in 2,5 cm - großen Würfeln

100 g Krabbenfleisch

2 Scheiben Magerer durchwachsener Speck

1 Ei Pflanzenöl
1 Zwiebel, gehackt, etwa 50g
1 Knoblauchzehe, zerstoßen
500 g Kartoffeln, geschält, in 1cm großen Würfeln
400 g Tomaten aus der Dose, mit Saft, zerkleinert
1/2 Würfel Hühnerbrühe
2 Ei Petersilie, fein gehackt
1 Lorbeerblatt
1 TI Paprikapulver
1 TI Kapern

Salz, Pfeffer
Gehackte Petersilie
Paprikapulver
Lorbeerblatt

Die Speckscheiben zwischen zwei Lagen Küchenpapier 1-2 Min. bei 100% knusprig werden lassen. Dann 2 Min. stehen lassen.

Speck in eine große Schüssel bröseln. Mit Öl, Zwiebelwürfeln und Knoblauch zugedeckt 3-4 Min. bei 100% erhitzen.

Die Kartoffelwürfel hinzufügen. Alle Zutaten umrühren, damit sie sich gut vermischen. Zugedeckt 3-4 Min. bei 100% garen.

Tomaten, Brühwürfel, Petersilie, Lorbeerblatt, Paprika und Kapern dazugeben. Abschmecken. Bedeckt 14-16 Min. bei 100% garen.

Fisch und Krabben vorsichtig hineinrühren. Diese Mischung 5-6 Min. bei 100% garen. Dabei sehr behutsam einmal umrühren.

Zugedeckt 3 Min. stehen lassen. Mit gehackter Petersilie und Paprika bestreuen und mit dem Lorbeerblatt garniert servieren.

Zubereitung. 26 Min.

Stehzeit.... 5 Min.

Fleisch

Auflauf mit Kartoffel Zucchini Porree M

Zutaten für 3 Portionen

1 m.- große Zucchini

3 große Kartoffeln

1 Stange/n Porree

300 g Gehacktes, halb und halb

2 Zwiebel(n)

1 Becher Sahne

1 Becher Milch

1 Kugel Mozzarella

Olivenöl

Knoblauch

Salz und Pfeffer, evt. Kräutersalz

Zubereitung

Die in Ringe geschnittenen Zwiebeln kurz im heißen Olivenöl anbraten. Dann das Gehackte dazugeben, krümelig anbraten. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Einige Minuten mitschmoren lassen. Die Zuc-

chini in Scheiben und den Porree in Ringe schneiden und auch kurz mitdünsten. Dann die Sahne und die Milch dazugeben, aufkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken. Dann in eine Auflaufform füllen und mit in Scheiben geschnittenem Mozzarella belegen. Bei ca. 200°C ungefähr 20-30 Minuten überbacken, bis der Käse schön braun ist.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
08.05.05 ulbeli

Bunte Gemüsepfanne M

Zutaten für 1 Person:

200 g Kartoffeln

1 EL Öl,

Salz, Pfeffer

150 g Porree (Lauch)

50 ml klare Brühe (Instand)

30 g Lachsschinken

1 EL saure Sahne

1 Tomate

Pro Portion ca.

kcal kJ Eiweiß Fett Kohlenhydrate

370 1550 17 g 14 g 37 g

Zubereitung 1. Kartoffeln schälen, würfeln, in Öl ca. 10 Minuten braten. Porree putzen, waschen, klein schneiden. Porree und Brühe zufügen, ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2. Schinken in Würfeln, Tomate in Spalten kurz mitschmoren. Mit Sahne anrichten. Mit Pfeffer bestreuen.,

Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



2 Portionen

1 Pfund Rinderhack

- 1 kleine Zwiebel feingeschnitten
- 5 Pfefferkörner gemörsert
- 1 TI Gewürzsalz
- 2 EI Buchweizenkörner gem
- 1 EI Naturreis Mittelkorn gem

2 Ei

- Buchweizenkörner gem, als Panade.
- 2 EI Butter zum braten evt mehr

Butter Möhren:

Beilage

- 500 g Bio Möhren
- 100 ml Wasser
- 2 EI Butter
- (evtl Petersilie zum garnieren)

Pellkartoffeln:

- 6 Kartoffeln
- 0,25 TI Kümmel

Frikadellen Zubereitung:

Rinderhack bis 2 Eier zusammen vermengen. Handteller große Frikadellen formen + in Buchweizenmehl wenden, in heißer Butter braten, ca 10 min von jeder Seite, auf kleiner Hitze.

Butter Möhren Zubereitung:

Möhren in sehr dünne Scheiben schneiden (lassen).
In Wasser + Butter bissfest bis weich dünsten lassen.

Kartoffeln Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale + Kümmel weich kochen, abschrecken mit kaltem Wasser, sofort pellen.

Bratenbutterfett mit ein wenig Wasser verdünnen, aufkochen + als Soße verwenden.

Freitag, 15. September 2006 Hans60

Hackfleisch und Porree Kartoffelauflauf M

750 g Kartoffeln,
4 Stangen Porree,
2 Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
2 EL Speiseöl,

400 g Hackfleisch halb und halb,

Salz,
Pfeffer,
Cayennepfeffer,
2 EL gehackte Petersilie,

50 g Emmentaler,

Butter

Die Kartoffeln gut bedeckt 20-25 Min. in Salzwasser kochen lassen, abgießen und anschl. Pellen und in Scheiben schneiden. Den Porree putzen, in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. Die beiden Zwiebeln und die Knoblauchzehen würfeln und im Öl glasig dünsten. Das Hackfleisch darin anbraten und die Klümpchen gut zerdrücken. Salzen und pfeffern.

Die saure Sahne mit der Petersilie verrühren und salzen und pfeffern. Eine feuerfeste Form fetten und die Hälfte

Der Kartoffelscheiben und der Porreeringe hineingeben, salzen . Die Hälfte der Sahne drauf, dann die Hackfleischmasse. Die restlichen Kartoffelscheiben und den Porreerest dazugeben, salzen und obendrauf die restliche Sahne geben.

Den ger. Käse darüber streuen und Butterflöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen goldbraun backen lassen.

Backzeit: 200 Grad ca. 30 Min.

Hühnersuppe

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 l Wasser

1 Pfund TK Hühnerherzen

1 Pfund TK Hühnermägen

1 Stange Lauch in Ringe

3 Lorbeerblätter

1 Pfund TK Suppengemüse

1 Pfund Kartoffeln

10 Pfefferkörner gemörsert

Kräutersalz

Wasser zum kochen bringen, Lorbeerblätter + Pfeffer sowie

Herzen, Fett entfernen,

Mägen evtl teilen.

Kartoffeln kleinwürfeln.

Lauch in Scheiben darein geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, Deckel drauf + leise ca 120 min köcheln lassen, bis Fleisch weich ist.

Mit Kräutersalz abschmecken.

Eigenes Rezept, Dienstag, 21. November 2006 hans60

Hammelkeule F



Zutaten für 4 Portionen

1.5 kg Fleisch (Hammelkeule o. Knochen)

½ Liter Wein, rot

1 EL Estragon

Meersalz

Pfeffer, a d M

1 Bund Suppengrün (Möhre, Porree, Sellerie)

Zubereitung

Fleisch waschen, abtrocknen, + in die Marinade aus Rotwein + Estragon geben, 2- 3 Tage darin liegen lassen, heraus nehmen, abtrocknen, mit Salz + Pfeffer würzen, in einem Bratentopf oder feuerfeste Form geben. Suppengrün, putzen, waschen, klein schneiden, zu dem Fleisch geben, soviel von der Marinade hinzugießen, dass der Boden des Bratentopfes 1,5-2 cm hoch bedeckt ist, Topf mit Deckel verschließen, in den Bratofen, 2. von unten setzen. 1 Kg = 175-180 C, 1,5-2 h, je Kg mehr + 30- 40 min braten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.09.03 Hans60

1. April 2007

Lauch Schinken Röllchen M

Kartoffelauflauf mit

Zutaten (für 2 Portionen)

400 g Kartoffeln

50 g Schmelzkäse 20 % F.i.Tr.

400 ml Milch 1,5 %

200 g Kochschinken (bei mir waren das 6 Scheiben)

10 g Kartoffelmehl (Stärkemehl)

300 g Porree (Lauch) (eine etwas dickere Lauchstange)

Salz,

Pfeffer,

Brühepulver,

Chilipulver

Zubereitung

Kartoffeln in kochendem Wasser garen (nach belieben Salz- oder Pellkartoffeln). Vom Lauch die äußeren Blätter entfernen, waschen und die Stange in vier gleich große Stücke teilen. Diese nochmals halbieren. Diese acht Stückchen jeweils mit Bindfaden zusammenbinden und in einem Topf mit kochendem Wasser (etwas Brühe zugeben) ca. 10 min garen. Lauchstücke aus dem Wasser nehmen und Bindfaden entfernen. 2 Lauchstücke beiseite legen. Nun die Lauchstücke auf jeweils eine Scheibe Schinken legen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen, dann zusammenrollen und in eine Auflaufform legen. Milch zum Kochen bringen, Schmelzkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer, Brühe und Chilipulver würzen. Mit etwas Stärke binden. Die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und über die Schinkenröllchen geben. Zum den restlichen Lauch drauf verteilen und die Soße darüber geben. Bei Heißluft 200 Grad ca. 15 min in den Ofen.

Nährwerte pro Portion: 459 kcal, 8g Fett, 15,69 Fett %

Bemerkung: Hört sich vielleicht kompliziert an (Bindfäden und so :-) aber es geht trotzdem schnell und schmeckt einfach nur gut!

Porree - Gulasch

Kompanie-Mahlzeit!

Zutaten für 12 Portionen

2 kg Gulasch

4 kg Porree

1 kg Kartoffeln
Salz
Pfeffer
2 Dose/n Tomatenmark, je nach Geschmack

Zubereitung

1. Den Gulasch ganz normal in einem Riesentopf anbraten. Porree waschen, die Außenblätter entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden und auf den Gulasch geben. Es kommt kein Wasser dazu, der Porree ist nass genug. Das Ganze auf mittlerer Flamme 20 min kochen lassen und möglichst nicht umrühren!!!
2. Währenddessen die Kartoffeln schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Nach den 20 min wird das Ganze gesalzen und gepfeffert (jetzt darf auch wieder umgerührt werden). Die Kartoffelstückchen und die 2 kleinen Dosen Tomatenmark werden dazugegeben. Alles jetzt noch 20 - 25 min weiter auf mittlerer Flamme köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Hinweis:

Man kann diesen Gulasch auch mit kleineren Mengen kochen, man muss nur beachten, dass die Mengenverhältnisse von Kartoffeln, Gulasch und Porree stimmen!

Beispiel: 500 g Kartoffel + 1 kg Gulasch + 2 kg Porree

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
21.10.03 Muzel

Putenkeulen Atasu F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Putenkeulen
1 Kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen

Soße:

2 Äpfel
1 Zwiebel
2 El Butter
125 ml Wasser

125 ml guten trockenen Weißwein

3 El Kokosnuss Raspel
4 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kurkuma
0,5 TI Curry ohne Salz
1 TI Gewürzsalz
0,5 Zitrone Saft davon
2 El Honig
3 cl Balsamico Bianca
Schmorsoße dazu geben.

6 Kartoffeln
0,25 TI Kümmel

Putenkeulen von allen Seiten gut anbraten, kleingeschnittene Zwiebel + kleingeschnittener Knoblauch beigegeben, ab + zu ein wenig heiß Wasser zugeben, Deckel drauf + schmoren lassen 45-60 min , je nach Geschmack, wir haben es gerne wenn sich das Fleisch löst vom Knochen.

In Butter + Wasser die Kleingeschnittene Zwiebel, + die grobgeraspelten Äpfel (um den Griebsch rum) weich dünsten, mit Einem elektrischen Pürierstab, pürieren, dann alle Zutaten der Reihenfolge nach wie angegeben, zufügen, aufkochen.

Kartoffeln mit Schale + Kümmel kochen, abschrecken mit kalt Wasser , pellen.
Je nach Geschmack, Putenkeule ausziehen, oder ganz lassen.

Samstag, 16. September 2006 eigenes Rezept Hans60

Putenröllchen mit Gemüsegratin M

8 dünne Putenschnitzel a 75 g

Salz
Pfeffer
8 TI Pesto italienische
Würzpaste
1 Bund Basilikum

100 g mittelalter Bauerngouda

20 g Butterschmalz
1/8 l Gemüsebrühe (Instant) und Weißwein

100 ml Schlagsahne

3 Ei Soßenbinder ca.
600 g Kartoffeln
2 Kohlrabi
300 g Möhren

100 g mittelalter Gouda

Salz

Pfeffer

200 ml Schlagsahne
150 g saure Sahne

Zuerst für das Gratin Kartoffeln, Kohlrabi und Möhren waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

Eine Auflaufform d³nn einfetten. Käse fein raspeln. Kartoffeln-, Kohlrabi- und Möhrenscheiben sowie zwei Drittel des Käses in die Form schichten. Salzen, pfeffern.

Schlagsahne und saure Sahne verrühren, würzen. Darüber gießen. Mit restlichem Käse bestreuen. Bei 200 Grad ca. 50 Minuten backen.

Fleisch waschen, trockentupfen. W³rzen. Jeweils mit 1 TL Pesto bestreichen.

Basilikum waschen, trockentupfen. Blättchen abzupfen. Zwei Drittel davon auf das Fleisch geben. Käse fein w³rfeln, auf die Schnitzel verteilen. Fest aufrollen, zustecken.

Putenröllchen im heißen Fett anbraten. Br³he und Wein zugießen. Zudeckt ca. 12 Minuten schmoren.

Putenröllchen herausnehmen, warm stellen. Sahne in den Schmorfond gießen, aufkochen. Binden. Abschmecken. Restliches Basilikum fein schneiden, zufügen. Alles anrichten. Nach Wunsch mit Basilikum und Kerbel garnieren.

ZubZeit 90 min

910 kcal

Eiweiß 58 Gramm

Fett 48 Gramm

Kohlenhydrate 44 Gramm

Schinken Porree Auflauf M

Zutaten für Portionen

750 g Kartoffeln, geschält und in feine Scheiben geschnitten

750 g Porree, geputzt und in grobe Scheiben geschnitten

250 g Schinken, gekochten, gewürfelt

30 g Butter

30 g Mehl

250 ml Milch

250 ml Brühe

125 g Käse (Emmentaler), geraspelt

1 TL Kümmel, ganz

Salz

Pfeffer, gemahlen

Butter, für Auflaufform, Salzwasser zum Blanchieren

Zubereitung

Kartoffelscheiben in kochendem Salzwasser 5-7 min blanchieren, herausnehmen, in gebutterter Auflaufform verteilen, Schinkenwürfel auf den Kartoffelscheiben verteilen. Butter schmelzen, Mehl einrühren, mit Milch und Brühe (langsam und unter Rühren) auffüllen, Käse zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, die Hälfte der Sauce über den Schinken verteilen. Porreescheiben in kochendem Salzwasser 3 min blanchieren, herausnehmen, auf Sauce verteilen, restliche Sauce darüber geben, bei 200°C 30 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.11.04 sister2

Wild - Leber alle Arten M

mit rohem Apfelmus und Pellkartoffeln / glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

500 g Wild - Leber alle Arten, ca.

1 TL Salz, ca.

Wasser

Buchweizen, ganz, grob gemahlen / Panade

Salz

5 Körner Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Rohrzucker
Öl, nehme Oliven- bzw Rapsöl
4 m.-große Äpfel
2 EL Zitronensaft, frisch
1 EL Honig

½ Tasse Sahne

2 EL Haselnüsse, gehackte / Walnüsse
8 m.-große Pellkartoffeln
¼ TL Kümmel, ganz
1 Tasse/n Kaffee, heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen

Leber reinigen, Haut entfernen, in mundgroße Stücke schneiden (3-5 cm). Ca 1 TI Salz auf die Leber + mit kaltem Wasser bedeckt im Kühlschrank (im Sommer) ca. 2 h stehen lassen.

Mit Wasser abspülen. In der gewürzten (Salz, Pfeffer, Prise Zucker) Panade gut wälzen, (ich nehme nicht ganz fein gem. Buchweizenkörner, wo die Pfefferkörner gleich mit gemahlen werden) + im sehr heißen Öl braten, höchstens 4 min insgesamt. Wir haben es gerne, wenn noch ein wenig Saft drin ist.

Rohes Apfelmus beweist, wie köstlich einfache Speisen schmecken können, wenn ihre Zutaten frisch + unverfälscht sind. Dieses Apfelmus erst bereiten, (in der Zeit wo die Pellkartoffeln kochen) kurz, bevor das Essen serviert wird + zugedeckt stehen lassen.

Zitronensaft mit dem Honig in eine Schüssel verrühren. Die ungeschälten Äpfel reiben, dazu geben, Sahne halbsteif schlagen + unterheben. Das Apfelmus mit den Haselnüsse bestreuen.

Acht mittelgroße Pellkartoffeln mit 0,25 TI Kümmelkörnern kochen, bei mir sind es ca. 20 min., Kartoffeln abgießen, abschrecken mit kaltem Wasser pellen.

Bei uns kommt das Apfelmus mit den Kartoffeln + Leber auf einen Teller. Danach noch einen heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen Kaffee. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
12.10.05 Hans60

Veränderung

Mit Kartoffelpüree aus Pellkartoffeln mit Apfelringe + Zwiebelringe

Wild - Leber alle Arten M F

mit rohem Apfelmus und Pellkartoffeln

glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

500 g Wild - Leber alle Arten, ca.

1 TL Salz, ca.

Wasser

Buchweizen, ganz, grob gemahlen / Panade

Salz

5 Körner Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Rohrzucker

Öl, nehme Oliven- bzw Rapsöl

4 m.-große Äpfel

2 EL Zitronensaft, frisch

1 EL Honig

½ Tasse Sahne

2 EL Haselnüsse, gehackte / Walnüsse

8 m.-große Pellkartoffeln

¼ TL Kümmel, ganz

1 Tasse/n Kaffee, heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen

Leber reinigen, Haut entfernen, in mundgroße Stücke schneiden (3-5 cm). Ca 1 TL Salz auf die Leber + mit kaltem Wasser bedeckt im Kühlschrank (im Sommer) ca. 2 h stehen lassen.

Mit Wasser abspülen. In der gewürzten (Salz, Pfeffer, Prise Zucker) Panade gut wälzen, (ich nehme nicht ganz fein gem. Buchweizenkörner, wo die Pfefferkörner gleich mit gemahlen werden) + im sehr heißen Öl braten, höchstens 4 min insgesamt. Wir haben es gerne, wenn noch ein wenig Saft drin ist.

Rohes Apfelmus beweist, wie köstlich einfache Speisen schmecken können, wenn ihre Zutaten frisch + unverfälscht sind. Dieses Apfelmus erst bereiten, (in der Zeit wo die Pellkartoffeln kochen) kurz, bevor das Essen serviert wird + zugedeckt stehen lassen.

Zitronensaft mit dem Honig in eine Schüssel verrühren. Die ungeschälten Äpfel reiben, dazu geben, Sahne halbsteif schlagen + unterheben. Das Apfelmus mit den Haselnüsse bestreuen.

Acht mittelgroße Pellkartoffeln mit 0,25 Tl Kümmelkörnern kochen, bei mir sind es ca. 20 min., Kartoffeln abgießen, abschrecken mit kaltem Wasser pellen.

Bei uns kommt das Apfelmus mit den Kartoffeln + Leber auf einen Teller. Danach noch einen heißen, starken, schwarzen + süßen türkischen Kaffee. Guten Appetit. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

12.10.05 Hans60

Wildschweinbraten gepökelt M F



Pökelsalz

1,5 kg Wildschweinbraten

Gänsefett

1 Zwiebel

3-5 Knoblauchzehen

4 Pfefferkörner gemörsert

evt Kartoffelmehl

Schmand

Fleisch mit Pökelsalz einreiben.

Nach 1 -3 Tage, je nach Dicke des Fleisches, abspülen, abtrocknen, scharf anbraten, nach dem umdrehen des Fleisches, kleingeschnittene Zwiebel + Knoblauch zugeben. Nach dem ablöschen, Hitze runter stellen, + weiter-schmoren lassen, ab + zu heißes Wasser zu geben.

ODER

Vor dem ablöschen, raus nehmen das Fleisch, ca 150 ml Wasser in den Topf geben, mit einem Pinsel, das angebratene lösen + in einen 2 l Schnellkochtopf, Deckel schließen, wenn der 2. Rind zu sehen ist, Hitze klein stellen, + ca 20-30 min, kochen,

je nach Stärke des Fleisches.

Abdampfen, Fleisch entnehmen, ca 10 min ruhen lassen.

Kochsud mit Wasser auffüllen, gemörserten Pfeffer zugeben, aufkochen.
Evt Kartoffelmehl in kaltem Wasser auflösen, + die Soße damit andicken,
nochmals aufkochen.

Fleisch aufschneiden.

Dazu gab es Kartoffelklöße und Buttermöhren.

Sollte das Fleisch zu salzig geworden sein, mit Schmand bestreichen

Dienstag, 23. Mai 2006 Hans60 eigenes Rezept

Sonntag, 24. September 2006 ,

24.09.06 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, 5. April 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, 5. April 2007

Hinweis **Ei**

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

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Donnerstag, 5. April 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hans