

Tomaten II

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

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Freitag, 16. Mai 2008

www.Hans-joachim60.de

Index

Fisch	61
Fleisch	71
Hinweis für Word	76
Pikant – Vegetarisch	3

Inhaltsverzeichnis aktiv

Tomaten II	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis aktiv	1
Pikant – Vegetarisch	3
Artischocken mit Kartoffeln	3
Auberginen - Tomaten - Salat	4
Avocado mit Kartoffel Vinaigrette 1 Ei	5
Avocadocreme mit Chili	6
Bohnenpäckchen mit Linsen Curry M	7

Bohnenpfanne mit Schafskäse M.....	8
Chili II	9
Chili sin Carne M	10
Couscous (Hirse) mit geröstetem Gemüse	10
Eier in Gemüsecurry 6 Ei M F.....	11
Eintopf nach kanarischer Art.....	12
Falsche Lasagne F.....	12
Fleischtomaten mit Schafskäse.....	14
Gefüllte Paprikaschoten I	15
Gefüllte Paprikaschoten II M	16
Gefüllte Tomaten auf Amaranth (1 Ei) M F	16
Gemüse überbacken	17
Gemüseauflauf Qadamgäh F	18
Gemüseauflauf Rovnnoje F	20
Gemüseauflauf Sadovje F.....	21
Gemüsebratlinge M F	23
Gemüsepfannkuchen o Auflauf M F	24
Granatapfelreis	25
Griechisches Sommergemüse	26
Grüne Bohnen Florentiner Art	27
Hirse Klöße mit Tomatensauce 2 Ei M F.....	27
Hirse Tomatenaufauf M.....	29
Junges Gemüse mit Frischkäsefüllung 2 Eigelb M	30
kalte Gurkensuppe mit Dill M.....	31
Karfiol-Mango-Curry	31
Kartoffel Pizza Asgabad 6 Ei M F	32
Kartoffelbratlinge + Tomatensoße 4 Ei	34
Kartoffelkuchen 1 Eigelb M F.....	35
Ketchup-Rezept I	37
Ketchup II	38
Ketchup III	38
Kichererbsen Taler 1 Ei	39
Kichererbsentopf	40
Kohlrabi in Avocadocreme	41
Kräuter Quark Klößchen 1 Ei M	41
Nuss-Paprika-Sauce.....	42
Paprikasauce	43
Pfannkuchen vom Blech 5 Ei M.....	44
Pikanter Bohnenaufauf M.....	44
Porree und Linsen M	45
Reis mit Rebhuhn (ohne Rebhuhn)	46
Reistomatenaufauf M.....	47
Rosenkohl mit Käse M.....	47
Rosenkohl Momay M	48
Rote Linsen mit geschmorten Zwiebeln	48
Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M	49
Sauerkraut Kartoffel Auflauf 2 Ei M.....	51
Sellerie-Gemüse mit Möhren.....	52

Spargelpizza mit Ziegenkäse M.....	52
Tofu Kartoffelgulasch F.....	53
Tomaten Avocadoteller mit Rucola.....	54
Tomaten mit Avocadocreme II M.....	55
Tomatenquiche Bol.Cernigovka 2 Ei M F.....	55
Tomatensalat F.....	57
Tomatentorte 4 Ei M F.....	58
Topinambur Salat mit Rauke.....	59
Vegane Käsesauce.....	60
Ziegenkäseravioli 7 Eigelb M.....	60
Fisch.....	61
Fisch Bouillabaisse Madeleine.....	61
Frutti de Mare Blechkuchen M F.....	62
Mais Pizza II 1 Ei M F.....	64
Makrele auf Zoppoter Art M.....	66
Marseiller Fischsuppe.....	67
Meerbrasse mit Tomaten.....	69
Porreeauflauf 3 Ei M F.....	69
Fleisch.....	71
Hähnchen Mimosa.....	71
Indische Fleischbällchen 1 Ei.....	71
Pizza 1 Ei M F.....	72
Schmorgurken II M F.....	74
Schweinefilet auf Gemüsebett mit Schafskäse.....	75
Hinweis Ei.....	76
Hinweis M.....	76
Hinweis für Word.....	76

Pikant – Vegetarisch

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.

Auberginen - Tomaten - Salat

Ideal als Beilage

Zutaten für 2 Portionen

500 g Tomate(n), am besten Eiertomaten oder auch Kirschtomaten

1 Aubergine(n)

4 Zehe/n Knoblauch

4 EL Olivenöl, extra nativ

Pfeffer

Salz

Basilikum, frische Blätter

Oregano

Zubereitung

Die Aubergine waschen und in dünne Scheiben schneiden, je dünner die Scheiben, desto besser. Diese Scheiben einzeln und von beiden Seiten in der Pfanne grillen. Am besten gelingt das mit einer Grillpfanne. Währenddessen den Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Öl in eine Schüssel geben. Die Tomaten waschen vierteln oder in kleine, mundgerechte Würfel schneiden, in die Schüssel geben und vermengen.

Wenn alle Auberginenscheiben gegrillt sind, diese dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Einige Blätter Basilikum ebenso unterheben und 2-3 zur Dekoration aufheben. Dann etwas ziehen lassen. Die Mengenangaben von jeder einzelnen Zutat lassen sich beliebig variieren.

Tipp: In Italien kann man bereits gegrillte, tief gefrorene Auberginenscheiben kaufen (die wirklich ohne jegliches Fett gegrillt wurden). Für alle, die das bis jetzt nicht in ihrem Supermarkt gefunden haben, einfach die Auberginen vorgrillen und einfrieren, dann geht das nachher ganz zackig. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
06.07.05 Honigkleinkind

Avocado mit Kartoffel Vinaigrette 1 Ei

4 Personen

250 g Kartoffeln,
Salz

1 Ei

1 middle. Zwiebel
100 g Kirschtomaten
2-3 Stiele Petersilie
4 EI Weißwein-Essig
Weißer Pfeffer
1 Prise Zucker
1-2 EI Öl, evtl
1 TI 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.

Avocadocreme mit Chili

300 g Fleischtomaten
1 sm Zwiebel
3 rote Chilischoten
4 Avocados reif
2 Limonen
2 Bund Koriander ersatzweise glatte Petersilie
Salz
schwarzer Pfeffer a.d.M.

Guacamole ist ein vielseitiger Dip und schmeckt zu Gegrilltem ebenso gut wie zu Gemüse, zu Chips und zu Tortillas

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, das Fruchtfleisch fein hacken und dabei die Stilansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und ebenfalls sehr fein hacken.

1/3 der Chilischoten längs aufschlitzen, sorgfältig von den Kernen befreie waschen und winzig klein würfeln.

Die Avocados schälen, längs halbieren und den Kern entfernen. Oder die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schalen heben. Das Fruchtfleisch grob zerschneiden. Die Limonen halbieren und auspressen. Die Avocados mit dem Limonensaft in den Mixer geben und pürieren.

Das Avocadopüree mit den Tomaten, der Zwiebel und der gewürfelten Chilischote mischen. Den Koriander oder die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Unter die Avocadocreame heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Chilischoten garnieren und servieren.

:Pro Person ca. 310 kcal

: Pro Person ca. 1298 kJoule

: Eiweiß : 3 Gramm

: Fett 32 Gramm

: Kohlenhydrate : 4 Gramm

: Zubereitung. 30 Minuten

Bohnenpäckchen mit Linsen Curry M

FÜR 4 PERSONEN

1 Packung tiefgefrorene grüne Bohnen (300 g),

Salz,

250 g Möhren,

1 Zwiebel,

1 Knoblauchzehe,

1 EL Öl,

250 g rote Linsen,

½ l Gemüsebrühe (Instant),

1 Bund Kerbel,

100 g Kirschtomaten,

50 g Butter/Margarine,

weißer Pfeffer,

100 ml Sahne,

1-2 TL Curry,

1 EL heller Soßenbinder

1. Bohnen in kochendem Salzwasser 10-12 Minuten garen. Möhren mit dem Sparschäler in breiten Streifen abziehen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Bohnen geben. Zwiebel und Knoblauch würfeln, in heißem Öl andünsten. Linsen kurz mitbraten.

2. Mit Brühe ablöschen, 10 Minuten köcheln. Kerbel abzupfen, hacken. Tomaten entkernen, in Spalten schneiden. Je ein Päckchen Bohnen mit einem Möhrenstreifen umwickeln. In Fett unter Wenden anbraten. Mit Kerbel bestreuen, Salzen und pfeffern.

3. Sahne zu den Linsen gießen. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Mit Soßenbinder binden. Linsen-Curry mit Tomaten belegen. Mit den Bohnenpäckchen anrichten.

Zeitaufwand: ca. 45 Minuten

Nährwert: pro Portion ca. 2090 kJ/500 kcal E 20 g, F 22 g, KH 49 g

Bohnenpfanne mit Schafskäse M

FÜR 4 PERSONEN:

1 Gemüsezwiebel,
250 g Tomaten,
3 EL Olivenöl,
1 TL getr. Thymian,
2 EL Tomatenmark,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
1/2 l Gemüsebrühe (Instant),

125 ml Schlagsahne,

2 Tassen/ Dosen italienische weiße Bohnen (a 425 ml),
1 Tasse / Dose Kidney Bohnen (425 ml),
1 Suppengrün
2 Knoblauchzehen,
(2 dicke Scheiben Brot)
1 EL Butter,

200 g Feta Käse,

Thymian zum Bestreuen

Bohnen einweichen über Nacht

1. Zwiebel und Tomaten würfeln. Öl erhitzen, 2/3 Zwiebel darin andünsten. Tomatenwürfel und Thymian zufügen. Etwa 5 Minuten schmoren. Tomatenmark unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe und Sahne zugießen. Weiße und Kidney Bohnen zufügen und aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 4- 5 Minuten köcheln lassen. Bohnenpfanne nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Knoblauch in Scheiben schneiden. Brotscheiben halbieren und mit dem Knoblauch in heißer Butter goldbraun rösten. Feta zerbröckeln, mit den restlichen rohen Zwiebeln über die Bohnenpfanne geben. Zum Schluss die Thymianblättchen darauf geben.
Das Knoblauchbrot extra dazureichen.

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Nährwert: **pro Portion** ca. 2510 kJ/600 kcal E 26 g, F 26 g, KH 64 g

Chili II

Zutaten

- 2 rote Zwiebeln
- 3 Paprika (rot und gelb)
- 5 Tomaten
- 250 g Mais
- 800 g Kidneybohnen
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 1-5 Chilischoten
- 1/2 TL Cumin
- 1/2 TL Paprika edelsüß
- 1 Messerspitze Cayenne-Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- etwas Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 türkisches Fladenbrot

Zubereitung

Die Bohnen werden samt Flüssigkeit in einen Topf gegeben. Die Zwiebeln, Paprika (entkernt) und Tomaten werden grob gewürfelt und zu den roten Bohnen gegeben. Der abgetropfte Mais und die Gemüsebrühe folgen mit den Gewürzen. Die Chilischoten werden so klein wie möglich geschnitten. Hier muss jedoch aufgepasst werden. Chilischoten können tierisch scharf sein, manchmal reicht eine einzige Schote schon für die doppelte Menge. Lieber anfangs nur eine einzige Schote nehmen und später nachwürzen. Schärfe hinzuzubekommen ist kein Problem, sie wieder herauszubekommen hingegen schon.

Der Eintopf wird jetzt erhitzt und darf ca. 20 min lang köcheln. Er sollte nicht zu lange auf großer Flamme kochen, da die Bohnen bereits gar sind und nur erwärmt werden dürfen, da sie sonst zerplatzen und mehlig werden. Nach 15 min wird die gehackte Petersilie hinzugegeben. Je nach gewünschter Schärfe kann mit Chili, Sambal Olek und Cayenne-Pfeffer nachgewürzt werden.

Serviert wird das vegetarische Chili mit einem Stück Fladenbrot, um die Schärfe bei Bedarf aufzusaugen.

Wer es mag, kann noch Möhren, Kartoffeln und Lauch hinzugeben. Möhren und Kartoffeln sollten separat 10-15 min gekocht werden, damit sie im Eintopf gar sind.

Tipp:

Das Chili schmeckt aufgewärmt doppelt so gut. Dieses Rezept reicht für 3-4 Personen. Mit einem großen Topf und entsprechend mehr Zutaten skaliert es jedoch sehr gut.

Chili sin Carne M

300 g Kidneybohnen
450 g Tomaten
7 Knoblauchzehen
300 g Zwiebeln

200 g Gouda (alt)

2 Tl Oregano
1 Chilischote
4 Tl Chilipulver
2 El Olivenöl
Salz
Pfeffer

Bohnen über Nacht einweichen. Bohnen mit der Chilischote (je nach gewünschter Schärfe mit oder ohne deren Kerne) 2 Std. köcheln lassen. Zwiebeln dünsten, geschälte Tomaten hinzufügen und musig kochen. Bohnen mit ca.50 ml Kochwasser, Oregano, zerdrücktem Knoblauch und dem Chilipulver gut einrühren. Nach ca.20 Min geriebenen Käse hinzufügen und auflösen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Couscous (Hirse) mit geröstetem Gemüse

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

Couscous ist feiner Weizengrieß Es gibt ihn fertig zu kaufen. Eine feingeschnittene Zwiebel in Olivenöl anschwitzen. Das Couscous hineingeben, ebenso das Olivenöl. Dann schubweise Brühe nachgießen, so dass eine Art

lockerer Brei entsteht. Nach fünf Minuten Kochzeit sind die Körnchen aufgequollen und fertig. Mit Pfeffer und Salz würzen. Das Gemüse in große Würfel schneiden. In etwas Olivenöl eine Zwiebel andünsten und dann das Gemüse dazu geben und rösten. Die Tomaten kommen erst in die Pfanne, wenn das Gemüse mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt ist. Kurz noch mal aufkochen lassen. Fertig.

Eier in Gemüsecurry 6 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 3 Portionen

1 Bund Lauchzwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 EL Öl (Olivenöl)

1 EL Mandel(n) (Stifte)

1 TL Chilipulver

1 TL Koriander

1 TL Curry

Meersalz

1 Pkt. Erbsen, TK

½ Becher saure Sahne

½ TL Kurkuma

500 g Tomate(n)

6 Ei(er), hart gekochte

Zubereitung

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch zerdrücken, + in Öl glasig dünsten, Mandelstifte, Chilipulver, Koriander, Curry, Meersalz + Kurkuma zufügen, 2 min dünsten. Erbsen + saure Sahne zugeben, 10 min schmoren. Tomatenhaut abziehen + 6 hart gekochte Eier halbieren, zugeben, erhitzen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
10.09.03 Hans60

Eintopf nach kanarischer Art

400 g Kichererbsen
16 Mandeln
2 El Pinienkerne
100 ml Olivenöl
1 Zwiebel (150 g), feingehackt
250 g Tomaten, feingehackt
2 El Korinthen
Salz

Die Bevölkerung der Kanarischen Inseln ist stolz auf die lange Tradition ihrer Küche, die großen Einfluss auf die Kochweise in Lateinamerika, insbesondere in Kuba und in Argentinien hatte. In diesem alltäglichen Gericht werden Pinienkerne und Korinthen verwendet, klassische Zutaten der iberischen Küche. Sein charakteristisches Aroma erhält es aber durch die kanarischen Tomaten, von denen behauptet wird, sie seien nicht nur die schönsten, sondern auch die schmackhaftesten auf der ganzen Welt.

Die Kichererbsen mit Wasser bedecken und bei schwacher Hitze garen.

In der Zwischenzeit Mandeln und Pinienkerne im Moerser zerstoßen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei niedriger Temperatur sautieren. Wenn sie braun wird, die Mischung aus dem Moerser dazugeben und 1 Minute braten, dann Tomaten und Korinthen hinzufügen. Den Pfanneninhalte bei schwacher Hitze 15 Minuten weitergaren.

Diese Mischung zu den Kichererbsen geben. Das Gericht etwas salzen und dann noch einmal etwa 1 Stunde sehr langsam garen, bis die Kichererbsen weich sind. Servieren.

Falsche Lasagne F

Ca 3 Portionen



Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner +
100 g Amaranthkörner +
150 g Kichererbsen +
50 g Naturreis Mittelkorn +
0,5 TI Korianderkörner +
6 Pfefferkörner +
1 TI Kreuzkümmel gem

0,25 TI Vollrohrzucker
2 TI ca Gewürzsalz
1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser
Olivenöl oder anderes
3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizen bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.
Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.
Das Wasser untermischen, sollte wie ein Eierkuchenteig werden.
10 min ruhen lassen.
Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,
den Teig Schöpflöffelweise rein geben.
Nur bei der 1. Fuhre ist Öl erforderlich, dann sind die Pfannen so heiß,
kann man drauf verzichten.

Gemüse

1 Maiskolben
1 Pfd Paprikaschoten gemischt
100 g Möhren
400 g Tomaten
1 Apfel
Gewürzsalz
Wasser
Evtl Kartoffelmehl

Raps- oder Olivenöl
Ziegenkäse
Paprikagranulat

Paprikaschoten würfeln.
Mais vom Kolben mit einem großen Löffel oder Küchenmesser.
Möhren + Apfel raspeln.
Tomaten Blüten entfernen, halbieren.

Kochtopf mit ca 0,5 cm hoch, Wasser zum kochen bringen, Paprikaschotenwürfel + Mais, rein, + ca 10 min kochen/dünsten.
Apfel + Möhren + Tomaten dazu , + ca 5 min kochen.
Alles pürieren, mit Gewürzsalz abschmecken.
Sollte es zu dünn geworden sein, 1 TL - 1,5 EL Kartoffelmehl in kalt Wasser einweichen + in das Gemüse einrühren + aufkochen.--

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Öl ausfetten.
Gemüsebrei dann Teigplatten abwechselnd einschichten, nach der 2. Teigplatte ein wenig geraspelten Ziegenkäse, dann wieder Gemüsebrei, bis alles verbraucht, die letzte Schicht sollte Gemüsebrei sein.
Darauf geraspelten Ziegenkäse, soviel wie jede / jeder mag,
Paprikagranulat drauf streuen.
In den kalten Backofen bei 160°C Grill/Umluft ca 30 min überbacken.

Dienstag, 2. August 2005 eigenes Rezept

Fleischtomaten mit Schafskäse

2 md Fleischtomaten
150 g Schafskäse
Basilikum, frisch
-Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Die Tomaten waagrecht halbieren, das weiche innere Fruchtfleisch und die Kerne mit einem Löffel herausnehmen und klein hacken. Den Schafskäse zerbröckeln, mit dem Tomaten-Inneren vermengen. Mit Pfeffer und einigen Basilikum-Blättern würzen; in die Tomatenhälften füllen.

Eine Auflaufform mit wenig Butter oder Margarine einfetten, die Tomatenhälften hineinsetzen und im vorgeheizten Backofen bei etwa 200 Grad 10 bis 20 Minuten überbacken.

Beilage: Dazu passt zum Beispiel Baguette oder türkisches Fladenbrot oder auch Risotto.

Getränkeempfehlung: leichter Rose (Frankreich oder Italien)

Tipp: Statt frischer Basilikumblätter kann auch Tiefkühlbasilikum verwendet werden. Es ist zwar nicht ganz so aromatisch wie frische Blätter, aber zu bevorraten. Tiefkühlbasilikum direkt aus dem Eisschrank unter die Tomaten-Käse-Mischung geben.

Infos Tomate: 100 g enthalten nur 17 Kilokalorien, hoher Vitamingehalt (15-30 mg Vitamin C), hoher Anteil an Beta Karotin (Vorstufe Vitamin A).

Gefüllte Paprikaschoten I

Zutaten für 4 Personen,

2 Zwiebeln

3 EL Öl

1 Dose (580 ml) Sauerkraut

1 rote Chilischote

1 Dose (425 ml) Ananas

125 g Schafskäse

1 TL Kümmel,

Salz,

Pfeffer

je 3 rote und gelbe Paprika

1/4 l Gemüsebrühe (Instant)

1 P. (500 g) stückige Tomaten

Edelsüß Paprika

1 Zwiebel würfeln, in 2 EL, anbraten. Sauerkraut zugeben, mitdünsten. Chili fein hacken. Ananas abtropfen, 75 ml Saft auffangen. Käse würfeln. Mit Chili, Ananas, und Saft dazugeben. Würzen.

2. Von den Paprikaschoten je 1 Deckel schneiden. Paprika entkernen. Sauerkraut in Paprika füllen, Deckel darauf setzen. Paprika in ofenfeste Form geben. Brühe zugießen. Bei 200 °C ca. 30 Minuten garen.

3. Rest Zwiebel würfeln und m Rest Öl andünsten. Tomaten zufügen, etwas einkochen lassen. Würzen. Paprika mit Soße anrichten.

Zubereitung ca. 1 Stunde.

Pro Portion ca. 290 kcal. 11g, F 14 g, KH 24 g

Gefüllte Paprikaschoten II M

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln,
- 3 EL Öl
- 1 Dose Sauerkraut (580 ml)
- 1 rote Chilischote
- 1 Ds. Ananasstücke (425 ml)

100 ml Schlagsahne

- 150 g Schafskäse
- 1 TL Kümmel,
- Salz,
- Pfeffer
- 6 rote oder gelbe Paprikaschoten (a ca. 200 g)
- 1/4 l Gemüsebrühe (Instant)
- 500 g stückige Tomaten
- Edelsüß-Paprika

1. Knoblauch sowie 1 Zwiebel würfeln und in 2 EL heißem Öl anbraten. Sauerkraut zerzupfen und darin schmoren. Chili in Scheiben schneiden.
2. Ananas abtropfen lassen, den Saft auffangen. Chili, Ananas, 75 ml Ananassaft und Sahne zum Kraut geben. Den Käse würfeln und untermengen. Mit Salz, Kümmel und Pfeffer würzen.
3. Von den Paprika am Stielansatz den Deckel abschneiden, die Kerne entfernen. Sauerkraut hineinfüllen, Deckel darauf setzen. In eine ofenfeste Form geben. Die Brühe zugießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C; Umluft: 175 °C; Gasherd: Stufe 3) zirka 30 Minuten garen.
4. Die übrige Zwiebel würfeln, im restlichen heißen Öl andünsten. Die Tomaten zufügen und etwas einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Zeitaufwand: ca. 1 1/4 Stunden

Nährwert: pro Portion ca. 1800 kJ/430 kcal, E 12 g, F 23 g, KH 43 g

Gefüllte Tomaten auf Amaranth (1 Ei) M F

- Glutenfrei
- 2 Portionen



400 ml Wasser
150 g Amaranth
0,5 TI gekörnte Gemüsehefebrühe
6 Pfefferkörner mörsern
8 Tomaten

300 g Doppelrahmfrischkäse *
2 Ei TK gemischte Kräuter
Kräutersalz
1 Ei ODER 2 Ei Sahne, Milch, Wasser

Fett zum ausfetten

Gauda geraspelt

150 g Amaranth ins kochende Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 30 min kochen, 5 min vor Ende der Kochzeit den Deckel abnehmen.

Den unteren Deckel mit Blüte abschneiden, aushöhlen, (Küchenmesser + großen Löffel)

* Die Menge des Frischkäse richtet sich nach der Größe de Tomaten, 4 Stück in eine ein Liter große feuerfeste Schüssel.

Käse mit Pfeffer + TK Kräuter, Kräutersalz und 1 Ei oder 2 Ei Sahne vermischen.

In die Tomaten füllen und diese auf den Amaranth in den 2 ausgefetteten feuerfeste Schüsseln stellen.

Den Tomatensaft einschließlich der Kerne um die Tomaten geben, die Deckel anderweitig verwenden, siehe z.B. Gemüsebratlinge, oder ohne Blüten, eben aufessen...

Auf den Tomaten noch ein wenig Gauda drauf raspeln, Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 26. Juli 2007 Hans60

Gemüse überbacken

1 Aubergine
Salz
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 Zucchini
2 Strauchtomaten
frisch gem. Pfeffer
Kräuter der Provence
250 g Ziegenkäse
50 g grüne Oliven
2 EL Semmelbrösel
50 g Butter

Die Aubergine waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen. In den Sieb- Servierer legen und 20 Minuten Wasser ziehen lassen, dann trocken tupfen. Die Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Gemüsezwiebel und den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in der Kasserolle in ca. 2 Minuten in der Mikrowelle bei 600 Watt erhitzen. Auberginen und Paprika dazugeben und 15 Minuten bei 600 Watt garen. In der Zwischenzeit den Zucchini und die Tomaten waschen, trocken reiben, in Scheiben schneiden und zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern der Provence würzen. Den Ziegenkäse darüber bröckeln, die Oliven und die Semmelbrösel über den Auflauf streuen. Die Butter in Flöckchen darauf setzen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 25 Minuten überbacken.

NÄHRWERTE: 420 kcal /1770 kj; 14 g EW; 37 g F; 10 g KH

Gemüseauflauf Qadamgäh F





1 Portion Reis Waffeln Farimän mit
1 TI Gewürzsalz

3 rote Bete ca 300 g
3 Möhren ca 300 g
ca 350 g Blumenkohl
ca 350 g Kohlrabi
ca 250 g Paprikaschote
10 g Ingwer klein gewürfelt
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 ml Wasser

Soße:

ca 200 g Paprikaschote
500 g Tomaten
10 g Ingwer klein gewürfelt
ca 200 g Apfel
100 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
ca 4 El Balsamico Bianca
ca 3 El Tamari
ca 1,5 El Vollrohrzucker
ca 1- 2 TI Gewürzsalz

Zubereitung

Rote Bete bis Paprika würfeln oder stifteln, in Wasser ca 20 min bissfest dünsten.

Für die Soße

Von Paprika bis Apfel nur vierteln , in gekörnte Brühe 5 min kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier 0,75 l feuerfeste (runde) Formen, je 1 Reiswaffel legen,

Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel, und darüber die Soße geben.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 30 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze ca 190°C vorheizen + ca 15 - 20 min backen.
Wenn die Zutaten noch heiß - warm sind .

Hinweis: die Zutaten sind küchenfertig gewogen.
Setze voraus , das jeder weiß, das Obst + Gemüse gereinigt werden muss.

Zubereitungszeit ca 1 h
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

Gemüseauflauf Rovnnoje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei
3 Portionen





1 Tasse Hirse trennen
0,5 TI Gekörnte Hefebrühe
ungehärtete Margarine
1 Fenchel ca 500 g trennen
300 g Möhren trennen
3 Tomaten trennen
3 El TK Kräuter trennen
1 Prise Salz und Vollrohrzucker
Pfeffer gemörsert
1 TI Kräutersalz
9 cl grauer Burgunder z.B., trennen

Hirse mit heißem Wasser spülen, damit Bitterstoffe entfernt werden.
In zwei Tassen kochendes Wasser die ausgespülte Hirse geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, nach 10 min ausstellen, ausquellen lassen.
Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Margarine ein- + ausfetten, die fertige Hirse drin verteilen.
Fenchel klein schneiden und mit gekörnte Brühe und ein wenig Wasser, bissfest bis weich kochen lassen, auf die Hirse verteilen.
Je 1 El TK Kräuter, in jede Schüssel auf den Fenchel verteilen.
Möhren fein raspeln lassen, auf den Fenchel/ Kräuter geben.
Mit Salz und Zucker + Pfeffer würzen.
Je 1 Tomate in Scheiben + und quer schneiden, und in jede Schüssel rund herum legen.
Ziegenkäse draufraspeln, Menge nach eigenen Geschmack.
Darüber noch je ein Glas 3 cl trockenen Wein gießen.
Deckel schließen, damit der Käse nicht trocken + hart wird.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 – 40 min backen, sollte ein wenig in der Schüssel sprudeln .

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. August 2007 Hans60

[Gemüseauflauf Sadovje](#) F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



250 g TK Mais
150 g TK Paprikastreifen
1 Tasse gekochter Naturreis
0,25 TI Paprikagranulat
500 g Tomaten (4)
Pfeffer
1 Blumenkohl
Salz + Zucker
200 g Schafsfeta
200 ml Wasser
150 g Ziegenkäse oder Schaf geraspelt
ungehärtete Margarine
2 feuerfeste Schüsseln mit Margarine ausfetten,
TK Gemüse mit ein wenig Wasser, auftauen, kurz kochen mit dem gekoch-
ten Reis + Paprikagranulat vermischen, in die Schüsseln verteilen,
Tomaten in Scheiben schneiden, drauf legen,
Blumenkohl in große Rosen teilen, in mit Salz + Zucker angereicherten
kochenden Wasser, weich bis bissfest kochen, abgetropft auf die Toma-
tenscheiben legen,
Schafskäse in ca 200 ml Wasser pürieren, und in beide Schüsseln vertei-
len, geraspelten Käse über den Blumenkohl geben, Deckel schließen,
sonst wird der Käse trocken + hart.
In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen, sollte
sprudeln.

Gemüsebratlinge M F

Glutenfrei + Eifrei



Zutaten für 1 Portionen

- 1,5 Tassen Buchweizenkörner
- 3 Tassen Wasser
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Paprikaschote(n)
- 1 Stange/n Lauch, klein
- 8 Tomatendeckel (4 Tomaten ca)
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 10 Pfefferkörner gemörsert
- Kräutersalz
- 1 Prise Vollrohrzucker

500 g Quark

- 150 g Buchweizen gem
- Buchweizen gem als Panade, evtl
- Olivener Öl zum braten

Zubereitung

1,5 Tassen Buchweizen in 3 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze kleinstellen, wenn Wasserspiegel innerhalb der Körner ist , ausstellen die Hitze und ausquellen lassen, und Zwiebeln, Paprikaschoten, Lauch und Tomatendeckel klein Wiegen, und Quark, Zucker gem Buchweizen, Pfeffer und Tamari dazu, alles gut vermischen und pikant abschmecken.
Mit nassen Händen, Handteller große Bratling formen, in heißen Öl von beiden Seiten auf Mittelhitze braten.

Man kann dies auch in Buchweizenmehl wenden + dann braten.

Dazu grünen Salat reichen.
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Buchweizen Gemüse Pfanne v 02.03.06 Moon123

26.07.2007 Hans60

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

Granatapfelreis

4 Portionen

300 g Fleischtomaten
1/2 l Brühe
1 Zwiebel
3 El Öl
2 Knoblauchzehen
150 g Langkornreis
Salz
schwarzer Pfeffer a.d.M.
1 Granatapfel
1 Banane
Zitronensaft
1 Korianderzweig

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, dabei die Stilansätze entfernen. Das Fruchtfleisch fein hacken. Die Brühe aufkochen lassen und die Tomatenstückchen einlegen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und dazudrücken. Den Reis hineinstreuen und umrühren, bis alle Körnchen von einem Ölfilm umgeben sind.

Mit der Brühe aufgießen, salzen, pfeffern und zugedeckt bei schwach Hitze in 20 bis 25 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen den Granatapfel quer halbieren und die Kerne herauslösen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Granatapfelkerne und 2/3 der Bananenscheiben unter den Reis heben. Mit dem Korianderzweig und den restlichen Bananenscheiben garnieren.

:Pro Person ca. 240 kcal

:Pro Person ca. 1005 kJoule

: Eiweiß :5 Gramm

: Fett :8 Gramm

: Kohlenhydrate 42 Gramm

: Zubereitungs-. 40 Minuten

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.

Grüne Bohnen Florentiner Art

4 Personen

1 Zwiebel
2 El Olivenöl
2 Tl Fenchelsamen
300 g Grüne Bohnen (TK oder frisch)
3 Tomaten
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Zwiebel in Olivenöl andünsten. Fenchelsamen zerstoßen und zufügen. Grüne Bohnen (TK oder frisch) aufgetaut oder bissfest gegart darin erhitzen.

Tomaten waschen, würfeln, heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Servierhinweise:

mit Fleisch oder Bratfisch

Tipp: Schmeckt auch mit

Tofu- oder Kartoffelwürfeln darin.

Hirse Klöße mit Tomatensauce 2 Ei M F

Glutenfrei + Milchfrei



Klöße

200 g Hirse
kochendes Wasser
450 ml ; Wasser
Lauch ca 200 g, trennen

2 Eier

40 g Buchweizen
2 Ei TK Kräuter trennen
Kräutersalz

Zur Sauerkraut

500 g Sauerkraut
0,5 frische Ananas ca
125 ml Weißwein ca
Salz
Schwarzer Pfeffer

Zur Tomatensauce

1 Dose geschälte Tomaten
1 TI Kräutersalz
2 Salbeiblättchen

Die Hirse erst mit kochendem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen.

mit 450 ml Wasser einmal aufkochen und Hitze kleinstellen
zugedeckt bei schwacher Hitze in 10-12 min garen, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön körnig, trocken + weiß. Die Hirse lauwarm, abkühlen lassen.

Das Sauerkraut abtropfen lassen. Den Lauch teilen, schälen und hacken. 2/3 des Sauerkrautes mit dem Wein ca 10 min kochen, die gewürfelte Ananas + den Rest Sauerkraut dazu , weitere 5 min kochen, fertig.

Für die Klöße reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Hirse mit Eier , einem Teil des gehakten Lauches, 1 Ei Kräuter
40 g Buchweizen gem und Salz mischen. Aus dem Teig mit
angefeuchteten Händen pro Portion 2 Klöße formen. In dem kochenden
Salzwasser bei schwächster Hitze in etwa 15 - 30 Minuten ohne Deckel gar
ziehen, aber nicht kochen lassen.

Für die Tomatensauce

das Öl erhitzen. Den Rest des Lauchs darin glasig braten. Die geschälten
Tomaten sowie die Dose halbvoll mit Wasser füllen + dazu gießen und den
Salbei hinzufügen, aufkochen, + ca 1/3 einkochen lassen, pürieren
mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Sauerkraut daneben anrichten. Die Sauce über die Klöße geben

Variante:

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

Statt der Ananas zum Schluss 300 g grob raspelte Möhren oder 2 grob
raspelte Äpfel darunter mischen und im Kraut erhitzen.

Sonntag, 17. Juni 2007 Hans60

Hirse Tomatenauflauf M

250 g Hirse
3/4 l Wasser
1 TL Salz

100 g Käse, gerieben

4 Groß Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
Olivenöl
Koriander
Kerbel
Liebstöckel
Salz, Pfeffer

Die Hirse waschen und mit Wasser und Salz 30-40 Minuten kochen und quellen lassen. Die Tomaten zerkleinern und in etwas Olivenöl mit den Gewürzen 30 Minuten kochen. In eine Auflaufform abwechselnd erst Hirsebrei (fingerdick), Tomatenbrei und Reibkäse, und dann wieder Hirse einfüllen, zuoberst Tomaten und Käse.

Bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

Junges Gemüse mit Frischkäsefüllung 2 Eigelb M

4 kleine, grüne Paprikaschoten,
2 Fleischtomaten,
½ l Gemüsebrühe (aus Instand),
weißer Pfeffer aus der Mühle,
Meersalz,

150 g Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern (60% F. i.Tr.),

2 Eigelb,

5 schwarze Oliven ohne Stein,
½ EL Kapern,
1 Frühlingszwiebel,
1 EL Butter

Die Paprikaschoten waschen und abtrocknen. Die Paprikaschoten halbieren und die Kerne und die weißen Innenteile entfernen. Die Brühe aufkochen und die Paprikahälften darin 3 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Von den Tomaten die Stielansätze herausschneiden, oben einen flachen Deckel abschneiden und die Tomaten vorsichtig mit einem Teelöffel aushöhlen. Innen mit Pfeffer und Meersalz würzen. Das Tomatenfruchtfleisch anderweitig verwenden. Den Doppelrahmfrischkäse und die Eigelbe in eine Schüssel geben. Die Oliven klein schneiden und zusammen mit den Kapern hinzufügen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und dazugeben. Das Ganze vermengen, mit Pfeffer würzen und die Masse in die Paprikahälften sowie in die Tomaten füllen. Bei den Tomaten jeweils den Deckel wieder aufsetzen. Die Butter in einem großen Topf erhitzen, das gefüllte Gemüse hineingeben und 100 ml der Gemüsebrühe dazugeben. Das Ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. dünsten. Auf 4 Teller jeweils 2 Paprikaschote sowie 1 Tomate setzen und alles sofort servieren.

kalte Gurkensuppe mit Dill M

1 Salatgurke ca 500 g
1 Knoblauchzehe
1 mittelgroße Zwiebel

1 Becher (500 g) Vollmilch-Joghurt

100 g Schlagsahne

Salz

weißer Pfeffer

Edelsüß-Paprika

1 Bund Dill

1 mittelgroße Tomate

Ein Stück Gurke, ca 50 g, in Würfel schneiden. Restliche Gurke schälen und fein raspeln. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Zwiebel fein hacken.

Joghurt, Sahne, Gurkenraspel, Knoblauch und Zwiebeln mit dem Schneidstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzig abschmecken. Anschließend die Suppe ca 30 Min in den Kühlschrank stellen.

Dill fein hacken und, bis auf etwas zum Garnieren, unter die Suppe rühren. Tomate würfeln. Tomaten- und Gurkenwürfel über die Suppe streuen. Mit Dill garniert servieren.
dazu schmeckt geröstetes Weißbrot

Karfiol-Mango-Curry

(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 Ei 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 F

glutenfrei / eigenes Rezept





Zutaten für 12 Portionen

Für den Teig:

- 1 kg Pellkartoffeln
- ½ TL Kümmel
- 2 EL Oregano, getrockneten Salz
- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 6 Körner Pfeffer, gemörsert

3 Eigelb

- 60 g Kartoffelmehl, bis 100 g

Für den Belag:

- ¼ Tube/n Tomatenmark
- 1 kg Tomate(n)
- 1 Glas Oliven (140 g), grüne mit Paprika gefüllt, klein gewiegt
- 150 g Feta-Käse, Ziegenfeta

3 Ei(er)

3 Eiweiß

- 250 g Käse, Ziegenkäse (Rolle)

Milch

- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 1 EL Kartoffelmehl, gehäuft
- 300 g Käse (mittelalten Gouda), reichlich, oder mehr

Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen.

Teig:

Die mit Kümmelsamen gekochten Pellkartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, pellen + gleich durch die Presse drücken. Mit Gewürzen, Eigelb + Kartoffelmehl vermischen, sollte ein geschmeidiger Teig werden, die

Menge des Kartoffelmehls richtet sich nach der Kartoffelart, ich komme meist mit ca. 70 g hin bei vorwiegend festkochend.

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

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

Belag:

Auf den vorgebackenen Kartoffelteig mit einem Teigschaber ca. 0,25 Tube Tomatenmark streichen. Mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten belegen. Die kleingewiegten Oliven drauf verteilen. Mit reichlich grobgeraspelten Gouda bedecken.

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

In den noch heißen Backofen geben. Bei 160°C Umluft ca. 40- 50 min backen. Bei Ober- + Unterhitze auf ca. 190 -200°C vorheizen + ca. 30- 35 min backen. Es schmeckt warm/heiß ebenso aber auch kalt.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

12.01.06 Hans60

Veränderung

Schwarze Oliven in Lake, an Stelle grüne Oliven,
200 g Limburger fettarm, statt 250 g Ziegenkäse (Rolle) in kleine Würfel geschnitten, und auf die schwarzen Oliven verteilt
Bergkäse statt Mittelalten Gauda geraspelt
20 g Ingwer fein gehackt sowie
2 El TK Kräutermischung in die Feta – Milch Mischung.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60, Mittwoch, 12. Dezember 2007

Kartoffelbratlinge + Tomatensoße 4 Ei

Glutenfrei + Kuh Milchfrei

Bratlinge:

2 Pfund Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Schaf - Ziegen Feta

4 Ei

4 El Mais oder Buchweizenkörner gem

2 Tl 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 Tl Gewürzsalz

1 El 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

Kartoffelkuchen 1 Eigelb M F

Glutenfrei

1 Backblech



1200 g Pellkartoffeln
Muskatnuss gerieben
1,5-2 Tl Salz
6 Pfefferkörner gemörsert

1 Eigelb

Tomatenmark/ Tomatenketchup
1 kg TK Paprikastreifen

400 g Raclettekäse in Scheiben

Paprikagranulat

Frisch gekochte Pellkartoffeln gleich durch die Presse, Eigelb, Salz, Muskatnuss sowie Pfeffer unterheben, zu einem Teig verkneten, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen, in den vorgeheizten Backofen bei ca 200°C Ober und Unterhitze ca 20 min vorbacken. Tomatenmark auf den Teig dünn streichen, die angedünsteten, aufgetauten Paprikastreifen drauf verteilen, die Käsescheiben drauflegen und mit Paprikagranulat leicht betreuen, wieder in den Backofen und bei ca 160°C Umluft noch ca 20 min backen.

Eigenes Rezept Montag, 28. Januar 2008 Hans60

Veränderung F



Donnerstag, 7. Februar 2008

Anstelle Paprikastreifen, 4 (knapp 1 kg) Fleischtomaten

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[Ketchup-Rezept I](#)

- 500 g reife Tomaten
- 200 g rote Paprika
- 100 g Zwiebeln
- 200 g Essig (5%ig)
- 20 g Salz
- 80 g Zucker
- 1 Teelöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 Prise Petersilie
- 1 Prise Schnittlauch
- 1 Prise Dill

1 Prise Liebstöckel
20 g Stärke

Tomaten waschen, in Würfel schneiden und mit 1 Lorbeerblatt kurz aufkochen. Zusammen etwa 15 Min. ziehen lassen und dann die Masse durch ein Küchensieb streichen (Haut und Kerne der Tomaten beseitigen). Anschließend mischt Du das Tomatenpüree mit einem gleich zubereitetem Paprika-Zwiebel-Püree und den anderen Zutaten und lassen alles noch einmal 30 Minuten köcheln. Zum Schluss alles noch einmal aufkochen lassen. Mit etwas Stärke kann das Ketchup eingedickt werden.

Ketchup II

1 kg Tomaten
2 EL Öl
Zwiebeln
1/8 l Weißweinessig
2 EL Zucker
ca. 1/2 TL Salz
1/2 TL Curry
1 getrocknete Chilischote
10 Pfefferkörner
3 Nelken
5 Pimentkörner

Öl erhitzen. Zwei in Würfel geschnittene Zwiebeln darin andünsten. Dazu kommen die geviertelten Tomaten und alle übrigen Zutaten. Die Masse 30 - 40 Minuten dick einkochen lassen. Dann durch ein Sieb streichen, nochmals erhitzen und in Flaschen abfüllen. Den Ketchup kann man länger aufbewahren, wenn die Flaschen, natürlich mit Inhalt, 30 Minuten bei 80 Grad sterilisiert werden.

Ketchup III

Portion: 50

1 kg Tomaten; gewürfelt
100 g Zwiebeln; gehackt
100 g Paprikaschote; gehackt
2 Knoblauchzehen; gepresst
1 TL ; Salz
2 EL Brauner Zucker
1 TL Senfkörner

1 TI Pigmentkörner
1 TI Pfefferkörner
1 TI Korianderkörner
150 ml Apfelessig
4 Nelken
1 sm Pfefferschote
1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt

Alles zusammen ca. 30 Minuten auf kleinem Feuer zugedeckt köcheln. Zimtstange und Lorbeerblatt entfernen. Gemüse Passieren. Nochmals einkochen, bis die Sauce dickflüssig ist. In saubere Gläser oder Flaschen mit Drehverschluss bis 1/2 cm unter den Rand füllen. Sofort verschließen. In einen Topf stellen. Diese bis zu 3/4 der Höhe der Gläser auffüllen. Ketchup knapp unter dem Siedepunkt ca. 30 Minuten erhitzen. Nach dem Auskühlen dunkel und kühl lagern.

Kichererbsen Taler 1 Ei

Zutaten für 4 Personen:

1 Dose (425 ml) Kichererbsen
2 Knoblauchzehen,

1 Ei

2 EI Mehl,
Salz,
Pfeffer
je 2 Stiele Thymian und Petersilie,
1 Kopf Radicchio
75 g Rauke,
150 g Lollo Bianco
100 g Kirschtomaten
3 EI Essig,
6 EI Öl,
Zucker
1 Avocado,
3 EI Zitronensaft
Sambal Oelek,
100 g Sesam

1. Kichererbsen abspülen und abtropfen. 1 Knoblauchzehe hacken. Mit Kichererbsen pürieren. Mit Ei und Mehl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen Kräuter hacken.
2. Salate in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten halbieren. Essig und 3 EI Öl verschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Über den Salat träufeln.

3. Avocado halbieren, Fruchtfleisch vom Kern lösen und grob würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Übrige Knoblauchzehe zugeben und pürieren. Mit Salz und Sambal Oelek abschmecken.

Kichererbsencreme esslöffelweise auf einen mit Sesam bestreuten Teller geben und vorsichtig zu ca. 8 flachen Plätzchen drücken. Im Rest Öl unter Wenden goldbraun braten. Mit Salat und Avocadocreme servieren.

Zubereitung ca. 45 min.

Pro Portion ca. 550 kcal., E 13 g, F 46 g, KH 19 g

Laura Nr. 9/04

Kichererbsentopf

Suppe

(Für 4 Personen)

ZUTATEN:

250 g Kichererbsen

2 El. Olivenöl

1 Prise Muskatblüte (Macis)

Nelke (gemahlen)

Chili (gemahlen)

Cumin (gemahlen)

1 1/2 l Gemüsebrühe

300 g Zucchini

300 g Tomaten

1 rote Peperoni

1 El. Tomatenmark

2 El. Sherry

1 El. Sherryessig

Salz

3 El. Zucker

1 Bd. Koriander

2 Limetten

Zubereitung

1. Am Vortag die Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.

2. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gründlich abspülen und abtropfen lassen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Muskatblüte, Nelke, Chilipulver und Cumin darin unter Rühren kurz erhitzen, damit sich ihr Aroma besser entfaltet. Die Gemüsebrühe angießen, die Kichererbsen zugeben und zugedeckt ca. 1 Stunde bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3. Zucchini putzen, waschen und fein würfeln. Tomaten waschen, vierteln,

entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Peperoni längs halbieren, entkernen und waschen. Die Hälften in Streifen schneiden. Zucchini, Peperoni, Tomatenmark, Sherry und Essig zu den Kichererbsen geben und weitere 8 Minuten garen. Mit Salz, Chilipulver und Zucker abschmecken.

4. Koriander waschen, Trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Limetten heiß abwaschen und trockenreiben. Zuerst in dünne Scheiben schneiden, diese dann vierteln.

5. Zum Servieren jeweils einige Tomatenwürfel in einen tiefen Teller geben und mit dem Kichererbsentopf auffüllen. Korianderblättchen und Limettenviertel darauf verteilen.

Pro Person: 315 kcal

Kohlrabi in Avocadocreame

160 g Avocadofruchtfleisch
2 El Zitronensaft
Meersalz,
Pfeffer
4 El Schnittlauchröllchen
300 g Kohlrabi
100 g Tomaten

Avocadofruchtfleisch zerdrücken und mit Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen vermischen. Kohlrabi in 2mm-Würfel schneiden, untermischen und abschmecken. Tomateninneres und Tomatenkerne entfernen und anderweitig verwenden. Tomatenfruchtfleisch fein würfeln und die Frischkost damit garnieren.

Kräuter Quark Klößchen 1 Ei M

für 2 Personen:

250 g Magerquark (10 % Fett)
ca. 180 ml Gemüsebrühe
100 g Hartweizengrieß
1 Handvoll Kerbel
1 Bund Petersilie

1 Ei

Salz
schwarzer Pfeffer
150 g Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe

- 1 Ei Olivenöl
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten im großen Stücken (400 g)
- 1 getrocknete Chilischote
- 1 Prise Zucker

Quark in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Brühe aufkochen.

Grieß einrieseln lassen und bei schwacher Hitze in 1-2 min zu einem Brei kochen.

Vom Herd nehmen.

Kräuter abbrausen, die Blätter abzupfen und bis auf einige fein hacken.

Mit Quark und Ei unter den Grieß mischen, salzen und pfeffern und noch 10 min quellen lassen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden.

Knoblauch schälen und durchpressen.

Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch im heißen Öl andünsten.

Die Tomaten samt Saft und die Chilischote dazugeben und offen bei mittlerer Hitze in 20 min dicklich einkochen lassen.

In einem breiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Aus der Quarkmasse 10-12 Nocken mit 2 angefeuchteten Teelöffeln abstechen.

In das kochende Wasser geben.

10-12 min ziehen lassen.

Den Sugo mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die Klöße herausheben, mit dem Tomatensugo und den übrigen Kräutern anrichten.

Nuss-Paprika-Sauce

Zutaten:

50 g Mandeln, geschält

50 g Haselnüsse, geschält

3 große Knoblauchzehen, gehackt

1 kleine getrocknete Chilischote, feingehackt

1/4 TL Salz

2 Tomaten, enthäutet, entkernt, gewürfelt

1 rote Paprikaschote, geröstet, enthäutet, entkernt, gehackt

1 Ei Weißweinessig

100-150 ml Olivenöl

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen und die Mandeln und die Haselnüsse ca. 5 Minuten auf einem Backblech rösten. Nüsse auskühlen lassen und dann

zusammen mit Knoblauch, Chilischote und dem S in einen Mixer geben und so fein wie möglich pürieren. Tomaten, rote Paprikaschote, Essig und 2 Olivenöl dazugeben und gut mixen, damit eine glatte Paste entsteht. Unter ständigem Rühren bzw. Mixen langsam das restliche Olivenöl einlaufen lassen und solange rühren, bis die Sauce eine mayonnaiseartige Konsistenz hat.

Zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch, Geflügel, Fisch oder Gemüse servieren.

Ergibt ca. 3/10 1 Sauce.

Tipp: Originalgetreue Zubereitung der Sauce: Z, oder drei getrocknete, spanische Paprikaschoten oder Tomatenpaprikaschoten (ohne Stielansätze und Kerne) in Wasser weich dünsten, abtropfen lassen und im Mixer mit der Knoblauch-Nussmischung pürieren.

Paprikasauce

Zutaten:

2 rote Paprika
2 Knoblauchzehen
1 Peperoni
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
ca. 1/8 l Olivenöl, kalt gepresst
6 Zweige Thymian
1 TL Petersilie, fein geschnitten
1 El Essig

Zubereitung:

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Alufolie abdecken. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen die Paprikahälften 40 Minuten garen. Die Kartoffeln mit in den Ofen geben und garen.

Von den Paprikahälften die Haut abziehen, die Hälften grob zerkleinern und mit einer Knoblauchzehe, einer klein geschnittenen Peperoni, Kreuzkümmel und etwas kalt gepresstem Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach

Olivenöl zugeben, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat. Dann einen Zweig Thymian abzupfen und die Blättchen fein hacken. Thymian und Petersilie untermischen und mit Essig, Pfeffer und Salz abschmecken

Pfannkuchen vom Blech 5 Ei M

ZUTATEN FÜR 4- 6 PERSONEN:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1- 2 Ei Öl
250 g Blattspinat
125 ml Gemüsebrühe (Instant)
Salz,
Pfeffer
geriebene Muskatnuss
2 große Tomaten (ca. 300 g)
100 g Schafskäse
5 Ei (Größe M)

125 ml Milch

125 ml Mineralwasser
125 g Mehl
Backpapier

1. Zwiebel würfeln. Knoblauch fein hacken. Beides im heißen Öl dünsten. Spinat zufügen, mit Brühe ablöschen, kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
2. Tomaten in Scheiben schneiden. Käse zerbröseln. Backpapier (etwas größer als das Blech von 34 x 38 cm) in eine Fettpfanne legen und einölen. Im vorgewärmten Ofen (E- Herd: 175°C; Umluft: 150°C; Gas: Stufe 2) ungefähr 5 min erhitzen.
3. Ei schaumig schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Milch und Mineralwasser unterrühren. Mehl darauf sieben, alles mischen. Die Eimasse auf das heiße Backpapier gießen. Mit Tomaten belegen und Pfeffer bestreuen, Spinat und Käse darüber geben. Bei gleicher Temperatur 20-25 min backen,

Zeitaufwand: ca. 45 min

Nährwert: pro Portion ca. 960 kJ/230 kcal, E 13 g, F 11 g, KH 18

Vida Nr. 56/03

Pikanter Bohnenauflauf M

1 Gemüsezwiebel,
1 Knoblauchzehe,
1 Ei Öl,
1 Packungen (a 300 g) tiefgefrorene junge Brechbohnen,
2 TL Gemüsebrühe (Instant),
Salz,

Pfeffer,
100 g Tomaten,
¼ Töpfchen Thymian,

1 Pk Mozzarella-Käse

Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln- und Knoblauchwürfeln darin glasig dünsten. Tiefgefrorene Bohnen zufügen, alles mischen und mit 3/8 Liter Wasser ablöschen. Gemüsebrühe einrühren und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 min dünsten lassen. Tomaten putzen und in Scheiben schneiden. Thymian Blättchen von den Stielen zupfen. Mozzarella-Käse abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Bohnengemüse abtropfen lassen und mit den Tomaten in eine flache, feuerfeste Form schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hälfte der Thymianblättchen bestreuen. Mit Mozzarella belegen, restlichen Thymian drüberstreuen. Bohnenauflauf im vorgeheizten Backofen 225 Grad 10-15 min goldbraun überbacken.

Porree und Linsen M

Lasagne

100 g Braune Linsen
1 El Olivenöl
450 g Porree; (Lauch) feingeschnitten
1 Karotte; gewürfelt
2 Zwiebeln; gewürfelt
250 g Champignons; kleingeschnitten.
2 Zehen Knoblauch; zerdrückt- (oder mehr)
450 g Tomaten; abgezogen, - gewürfelt
1 Tl Oregano
1 Tl Majoran
1 El Sojasauce
Salz
Pfeffer
400 g Lasagne; frische, Menge anpassen
1/4 l Bechamelsauce

50 g Parmesan frisch gerieben

Linsen mit viel Wasser zum Kochen bringen und 25 Minuten köcheln lassen. Abgießen, Wasser aufbewahren.

Porree, Zwiebeln, Karotte und Knoblauch im Öl bei schwacher Hitze 5 Minuten dünsten.

Linsen, Tomaten, Gewürze u. Sojasauce hinzufügen und 15-20 Minuten köcheln lassen. Evtl. etwas Kochwasser hinzufügen. Salzen und pfeffern.

Nudeln, Linsenmasse und Bechamelsauce in einer gefetteten Auflaufform abwechselnd schichten, mit Bechamelsauce abschließen. Mit dem Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen (180 Grad) 30 Minuten goldbraun backen.

Reis mit Rebhuhn (ohne Rebhuhn)

Zutaten:

150 g Rosinen
1 große Knoblauchknolle, ganz, ungeschält
1/10 l Olivenöl
1 kleine Zwiebel, feingehackt
1 El mildes Paprikapulver
1 mittelgroße Tomate, geschält, entkernt und feingehackt
2 große Knoblauchzehen, feingehackt
400 g Rundkornreis
1 l Wasser oder Brühe
1 1/2 Tl Salz
1/8 Tl reiner Safran
200 g gekochte Kichererbsen

Die Rosinen zwei bis drei Stunden in lauwarmem Wasser einweichen und anschließend gut abtropfen lassen. Die Knoblauchknolle säubern, jedoch nicht zerplücken oder schälen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Das Olivenöl in einer flachen, gusseisernen Kasserolle von 20 bis 30 cm Durchmesser erhitzen und die gehackte Zwiebel darin glasig dünsten. Die Hälfte der Rosinen und die Knoblauchknolle dazugeben und unter Rühren kurz anbraten lassen. Paprikapulver darüber streuen, unter ständigem Rühren ebenfalls kurz anbraten und dann die Tomate und den gehackten Knoblauch 2 Minuten mitbraten. Den Reis zugeben und unter ständigem Rühren weitere 3 Minuten braten. Einen Liter Wasser oder Brühe aufkochen, mit Salz würzen, Safran einrühren und mit den Kichererbsen in die Pfanne geben. Zum Kochen bringen und ohne Deckel unter gelegentlichem Umrühren 5 Minuten kochen lassen. Den Reis mit den restlichen Rosinen bestreuen und dann im vorgeheizten Ofen 15 Minuten garen, bis der Reis alle Flüssigkeit aufgenommen hat. Die Kasserolle aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie bedecken, etwas ruhen lassen und heiß servieren.

Ergibt 6 Portionen

Reistomatenauflauf M

1 1/2 Tasse Reis
3 T Wasser
1 1/2 TL Kurkuma
3-4 Tomaten / kleine Dose
3 EL Butter / Margarine
3 EL Mais gem
1 1/2 Tasse Wasser
3 EL Hefeflocken
1 Msp Paprika
1 TL Senf
1-2 EL Zitronensaft oder Essig
Salz

Reis mit 1 TL Kurkuma, 1/2 TL Salz im geschlossenen Topf etwa 15-20 Minuten kochen, bis das Wasser aufgenommen ist.

Tomaten vom Stielansatz befreien, in Scheiben oder Spalten schneiden.

Reis in eine Auflaufform geben, mit den Tomatenscheiben bedecken.

Milch mit Zitronensaft bzw. Essig, Hefeflocken, 1/2 TL Kurkuma, Senf, Paprika und 1 TL Salz verrühren.

Margarine zerlassen, Mehl einrühren, mit Sojamilch glattrühren, aufkochen lassen.

Sauce über die Tomaten verteilen.

Im Backofen bei 200°C ca. 20-30 Minuten überbacken (bis die Kruste anfängt zu bräunen).

Rosenkohl mit Käse M

O BE

500 g Rosenkohl,
1 Zwiebel,
1/2 Knobizehe,
etwas Öl,
1/4 l. Gemüsebrühe,
Salz,
Pfeffer,
Muskatnuss,
200 g Tomaten,

150 g mittelalter Gouda ,

4 El Sahne,

2 El gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)

Zwiebel feinhacken, Knobizehe zerdrücken und im Öl anbraten. Geputzten Rosenkohl dazugeben und mit der Fleischbrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Tomaten häuten und achteln. Unter den Rosenkohl mischen. Käse kleinwürfeln und mit Sahne mischen. Über das Gemüse gießen und mit Kräutern bestreuen. Deckel schließen und 5-10 min. dünsten.

Rosenkohl Momay M

2 P O BE

400 g Rosenkohl,
Salz,
1 El Speiseöl,
100 g Tomaten,
150 ml Gemüsebrühe,

75 g Kräuterschmelzkäse,
2 TL grüner Pfeffer in Lake,
1/2 TL gem. Muskatnuss,

100 g Gouda

Den Rosenkohl putzen und waschen. In kochendem Salzwasser etwa 15 Min garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Eine Auflaufform fetten. Die Tomaten waschen, kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und abziehen. In Scheiben schneiden und zusammen mit dem Rosenkohl in die Auflaufform schichten. Die Brühe aufkochen und den Schmelzkäse darin auflösen. Den grünen Pfeffer abtropfen lassen und zugeben. Mit Muskatnuss abschmecken und über das Gemüse geben. Den geriebenen Käse drüberstreuen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C ca. 30 Min. backen.

Rote Linsen mit geschmorten Zwiebeln

Zutaten:

200 g rote Linsen, gewaschen
1 l Wasser
1/4 TL Kurkuma, gemahlen
2 Tomaten, gewürfelt
1/2 TL Salz
2-3 grüne Chilischoten
1 El Korianderblätter, gehackt
3 El Ghee

3 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Zwiebel, in dünnen Ringen

Zubereitung:

Die Linsen in der angegebenen Wassermenge in einem großen Topf zum Kochen bringen. Wenn sich Schaum bildet, abschöpfen. Kurkuma, Kreuzkümmel und Tomaten dazugeben und unter die Linsen rühren. Hitze reduzieren und halb zugeeignet etwa 40 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Salz, Chilischoten und Korianderblätter unter die Linsen rühren. Vom Herd nehmen.

Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin goldbraun werden lassen. Über die Linsen geben und dazu Reis servieren.

Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M

100 g Hirse ($\frac{3}{4}$ Tasse Hirse + 1,5 Ts Wasser)
150 ml ; Wasser
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
400 g Tomaten
200 g Champignons ohne Stiel
200 g Zwiebeln/ Lauch
1 Knoblauchzehe
1 El Getrockneter Oregano

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

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

(100 g Creme fraiche)

1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 30 Minuten

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

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

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

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

Die Füllung mit Pfeffer und Salz abschmecken.

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

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

Die (je Portion 1) größeren Blätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die kleineren darauf legen. Die Füllung auf den Blättern verteilen. Die Blätter an den Seiten über der Füllung nach innen falten. Die Blätter nun wie Rouladen aufrollen und mit Küchengarn (kann, muss nicht) umwickeln.

*)

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

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

Dazu passen Pellkartoffeln.

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

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

Deckel drauf.

Bei 170°C Umluft, ohne vorheizen ca 50 min,

bei Normalhitze ca 20-30° mehr, dann mit vorheizen.

Den Rest Kohl , davon wird bei Rotkohl „ Februarsalat „
mit heißer Orangen-Vinaigrette
+ bei Wirsing, ach das weiß ich noch nicht so genau, mal sehen worauf ich
Lust habe.

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

13.01.2005 Hans60

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 über-
streuen

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

Sellerie-Gemüse mit Möhren

Zutaten:

2 EL Basilikum
1 Dose geschälte Tomaten
1 mittlere Zwiebel
400 g Möhren
Pfeffer
Salz
1 kg Staudensellerie
1 EL Öl

Zubereitung:

Zwiebel in Ringe schneiden und in Öl glasig dünsten. Gemüse putzen, Staudensellerie in kurze, schräge Scheiben, Möhren in Stifte schneiden und hinzufügen.

Mit etwas Tomatensauce aus der Dose begießen und bei geschlossenem Deckel garen, bis das Gemüse bissfest ist. Die Tomaten in große Stücke teilen, dazugeben und kurz aufkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

Spargelpizza mit Ziegenkäse M

Teig:

10 g Hefe,
180 ml Wasser
1 TL Kräutersalz
250 g fein gem Weizen
Weizenmehl zum Bearbeiten
Fett für das Backblech

Belag:

1 kg geschälter grüner Spargel
3 El natives Olivenöl
Meersalz,
schwarzer Pfeffer
200 g Cocktailtomaten

8 El grob geschnittene oder ganze Basilikumblättchen
150 g Ziegenfrischkäse

50 g Sahne

Hefe in etwas Wasser Glattrühren, restliches Wasser, Kräutersalz unterrühren, mit Weizenmehl vermischen und Teig etwa 10 Min kräftig kneten, eventuell noch ein wenig Vollkornmehl oder Wasser einarbeiten. Zugedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat und sich Poren an der Oberfläche zeigen. Inzwischen für den Belag Spargel in etwa 6 cm lange Stücke schneiden und in 2 Esslöffeln Olivenöl etwa 5 Min rundum braten, eventuell 1-2 El Wasser angießen und zugedeckt gar dünsten. Teig kurz durchkneten, auf einem gefetteten Backblech von 30x35 cm ausrollen und einen kleinen Rand arbeiten, mit kaltem Wasser bepinseln. Backofen auf 225°C vorheizen. Tomaten halbieren, Ziegenkäse zerdrücken und mit Sahne glatt rühren. Spargel mit Meersalz, Pfeffer und der Hälfte des Basilikums mischen und auf dem Teig verteilen, Tomatenhälften darauf legen und Ziegenkäse esslöffelweise dazwischen verteilen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Etwa 15 Min backen, restliches Basilikum darauf verteilen und servieren.

Tofu Kartoffelgulasch F

Vegan + Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

¾ Liter Gemüsebrühe, kräftige

300 g Tofu, mundgerechte Würfel

1 große Zwiebel(n), gehackt

2 Knoblauchzehe(n), fein gehackt

Öl

3 Tomate(n), gewürfelt, oder eine kleine Dose Tomaten

2 EL Tomatenpüree

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Paprikapulver, scharf

1 TL Salbei

1 TL Majoran
1 TL Basilikum
¼ TL Koriander, gemahlen
¼ TL Kümmelpulver
1 Prise Cayennepfeffer
100 ml Wein, rot
750 g Kartoffeln, mundgerechte Stücke
150 g Soja - Creme

Zubereitung

In einem großen Topf den Tofu in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.
Inzwischen Zwiebel und Knoblauch in Butter oder Öl andünsten. Die Tomaten und Gewürze begeben und die Sauce etwa 10 Minuten eindicken lassen. Den Rotwein beifügen und die Sauce weiter köcheln lassen.
Die Kartoffeln zum Tofu in die Gemüsebrühe geben. Diese nochmals aufkochen und die Tomatensauce einrühren. Alles zugedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Die Sojacreme einrühren.
Vor dem Servieren das Gulasch nochmals 10-15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
23.05.07 Barryfan

Veränderung

Pellkartoffeln in Stücke genommen.
Mittwoch, 9. Januar 2008 Hans60

Tomaten Avocadoteller mit Rucola

600 g Tomaten
250 g Avocadofruchtfleisch
Meersalz,
Pfeffer
2 El Balsamessig
4 El grob gehackte Rucola
1 El Kürbiskernöl

Tomaten in Scheiben schneiden und auf einen Teller anrichten. Avocados längs halbieren und Fruchtfleisch quer in Scheiben schneiden. Tomaten salzen und pfeffern, Avocadoscheiben auf die Tomaten legen und mit Bal-

samico beträufeln. Rucola darüber streuen, salzen, pfeffern und mit ein wenig Kürbiskernöl beträufeln

Tomaten mit Avocadocreme II M

4 Personen

2 Ei Pinienkerne
8 klein. Feste Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 m. Reife Avocado

100 g Doppelrahm-Frischkäse

2 Ei Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer
Evtl. 2 Stiele Koriander

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Kerne herausnehmen, auskühlen lassen und grob hacken.
2. Tomaten waschen, trocken tupfen und jeweils einen Deckel abschneiden. Tomaten aushöhlen.
3. Knoblauch schälen. Avocado halbieren, den Stein entfernen. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel rauslösen. Avocado, Knoblauch, Frischkäse und Zitronensaft pürieren. Pinienkerne unterrühren, die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Creme in die Tomaten füllen. Mit Koriander und Rest Kernen garnieren. Tomatendeckel darauf setzen.

Zubereitungszeit: 25 Min.

Tomatenquiche Bol.Cernigovka 2 Ei M F

Glutenfrei



Boden

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

100 g Quark

1 Ei Butter

100 ml weißer Burgunder

1 TI Balsamico Bianca

Füllung

250 g Frühlingszwiebeln (1 Bund)

1 Ei Butter

600 g Tomaten

Pfeffer

200 g saure Sahne

200 g Schafsfeta

2 Ei

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

Paprikagranulat

Butter zum ausfetten

Zubereitung Boden

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

Zubereitung Belag

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

Tomaten Blüten entfernen, vierteln,

Oliven in Scheiben schneiden,

Schafsfeta in saure Sahne und 2 Eier pürieren.

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

Tomatenviertel rein, Oliven und die angedünsteten Frühlingszwiebeln,

darüber jetzt Sahne/Feta Eimischung geben, mit Paprikagranulat streuen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. Juli 2007 Hans60

Tomatensalat F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



6 Tomaten ca 650 g

2 x 1 Prise Vollrohrzucker

0,5 TI Salz

Pfeffer gemörsert
200 g Schafsfeta oder Ziegenrolle
Basilikum frisch oder 1 TI getrockneter
10 schwarze Oliven (Lake)
2 x 4 El guten trockenen Weißwein
2 x 1 El Olivenöl
TK Kräuter

Tomaten Blüten entfernen, in Scheiben und ein mal quer schneiden, auf zwei tiefe Teller verteilen, Pfeffer, Salz + Zucker und Basilikum drüberstreuen.

Käse und Oliven in kleine Stücke, auf die Tomaten verteilen.

Je 4 El Weißwein und 1 El Olivenöl vermischen und über jeden Teller geben, darauf noch TK Kräuter geben.

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

Tomatentorte 4 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

Für den Teig:

200 g Mais), gem.

1 Ei(er)

3 EL Wasser

100 g Butter / Margarine

Für den Belag:

350 g Zwiebel(n), in Ringe

20 g Butter / Margarine

Meersalz

Pfeffer

600 g Tomate(n)

Für den Guss:

3 Ei(er)

150 g Crème fraiche / Kefir + Quark

Meersalz / Gewürzsalz

150 g Camembert / 2 X 125 g

1 Handvoll Oliven, schwarze steinlose

Paprikapulver

Olivenöl, zum Ausfetten der Schüsseln

Zubereitung

Teigzutaten verkneten, kalt stellen. Zwiebelringe im heißen Fett andünsten, würzen. Tomaten häuten, halbieren. Zwei Drittel des Teigs in eine gefettete Springform (ca. 26 cm) geben, ausrollen. Restlichen Teig zur Rolle formen, als Rand in die Form geben und ca. 3 cm hochdrücken. Zwiebeln und Tomaten auf den Boden geben.

Gusszutaten verrühren, abschmecken und darüber gießen. Nach Wunsch mit Basilikum anrichten. Bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

Veränderung: habe es in drei ausgefettete à 700 ml Jenaglasschüsseln, portionsweise, verteilt, den Teig mit dem Handrücken + einem Ei auch an den Rand. Außerdem habe ich noch eine Handvoll schwarze (steinlose) Oliven drauf getan, sowie eine gute Prise Paprikagranulat. 170 C Umluft ca. 40 - 45 min, ohne vorheizen, backen.

Brennwert p. P.: 720

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

15.11.04 Hans60

Topinambur Salat mit Rauke

150 g Topinambur

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

2 EL Walnusskerne

1 Bund Basilikum

1 Zitrone, Saft davon

Salz

weißer Pfeffer a d M

1/2 Bund Rauke

100 g Kirschtomaten

Topinambur waschen, schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. In 1 EL heißem Öl goldgelb anbraten. Knoblauch schälen und dazupressen. Abkühlen lassen, bis die Scheiben lauwarm sind.

Walnüsse und Basilikum im Mörser sehr fein mahlen. Mit dem restlichen Öl und Zitronensaft verrühren. Kräftig salzen und pfeffern.

Rauke waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und vierteln. Lauwarme Topinambur Scheiben, Rauke und Tomaten mit dem Walnusspesto vermengen. Alles auf einem großen Teller anrichten.

Vegane Käsesauce

Margarine
Knoblauch
Mehl
Sojamilch
Hefeflocken
Salz
Pfeffer
2 Lorbeerblätter
Gemüsebrühe
1 TL Senf
Basilikum
1 Tomate

Etwas Margarine in einem Topf schmelzen und darin Knoblauch anbraten. Mit Mehl andicken und Sojamilch dazugeben. Danach Hefeflocken einrühren und alles gut würzen. Dann noch eine Tomate reinschneiden.

Info:

Das schmeckt super lecker und eignet sich auch zum Überbacken.

Ziegenkäseravioli 7 Eigelb M
mit Kräuteröl und Tomatenscheiben
Portion/en: 4

Teig

250 g Mehl

6 Eigelbe

10 ml Öl
1 Prise ; Salz

Füllung

100 g Ziegenkäse (Saint-More)

1 Eigelb

50 ml Sahne

Kräuteröl

40 ml Olivenöl

1 TI Rosmarin ; feingehackt

1 TI Thymian ; feingehackt

1 Knoblauchzehe

2 Fleischtomaten

1 Prise ; Salz

; Pfeffer

Die Zutaten für den Nudelteig zu einem glatten Teig verarbeiten, in Klarsichtfolie einschlagen und 4-5 Stunden ruhen lassen.

Den Nudelteig dünn ausrollen. Ziegenkäse in 4 ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Für das Kräuteröl die genannten Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ziegenkäse auf die Teigbahnen legen, Eigelbe mit flüssiger Sahne vermengen, die Räume zwischen dem Käse damit bestreichen. Das Ganze mit einer weiteren Teigbahn belegen, fest andrücken und mit einem Ausstechring die Ravioli ausstechen. In gut gesalzenem Wasser die Ravioli 5-6 Minuten köcheln lassen.

Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser über brühen, in Eiswasser rasch abkühlen lassen und die Haut abziehen. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf vier Teller verteilen.

Die fertigen Ravioli darauf anrichten, mit dem Kräuteröl übergießen und servieren.

Fisch

Fisch Bouillabaisse Madeleine

8 Personen

250 g Heilbutt

250 g Seelachsfilet

250 g Kabeljaufilet

200 g Scampi

4 Tomaten (250 g)

2 Möhren (80 g)

1 Zwiebel (40 g)

100 g Erbsen (ev. TK Kost)

1/2 Roter Paprika (ca. 30 g)

1/4 Sellerieknolle (ca. 110 g)

1/2 Stange Porree (ca. 60 g)

60 g Olivenöl

300 ml trockener Weißwein

1 Knoblauchzehe

1 Tropfen Süßstoff

Gewürze:

1 Tropfen Tabasco/ Chili

gekörnte Gemüsebrühe

frische Salbeiblätter

frische Petersilie

frischer Dill

Chili

Salz

Als erstes werden die Tomaten geschält, entkernt und gewürfelt. Dann zerlassen Sie die Margarine in einer Pfanne und rösten die gewürfelte Zwiebel darin goldgelb an. Geben Sie nun die Tomatenwürfel dazu, und schwitzen Sie sie mit an. Anschließend mit Wein ablöschen und abkochen lassen. Nun wird Wasser dazugegeben und mit Salz und gekörnter Brühe abgeschmeckt. Das geputzte und in feine Streifen geschnittene Gemüse in die kochende Brühe geben und ca. 2 Minuten kochen lassen. Fügen Sie den gewaschenen und in Stücke geschnittenen Fisch hinzu. Nach dem Aufkochen die Salbeiblätter dazugeben, und die Suppe bei kleiner Flamme ca. 15 Minuten ziehen lassen. Zu guter Letzt kann der Geschmack noch mit der kleingeschnittenen Zwiebel und der zerdrückten Knoblauchzehe sowie mit Salz, Chili, Tabasco, Petersilie, Dill und Süßstoff verfeinert werden.

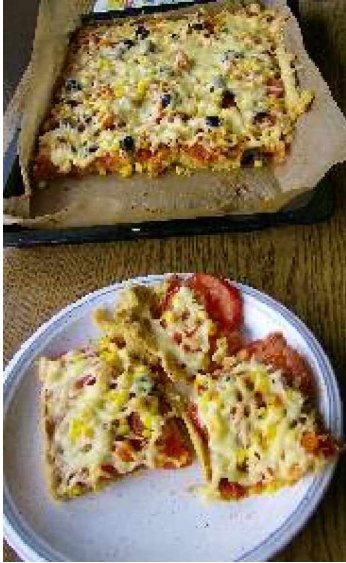
Bemerkung: Dazu reichen Sie frisches Baguette.

Pro Person ca. kcal 239 / 1000 kJ

5 g KH - 2 g Ballastst. - 0 BE - 9 g Fett - 1 g GFS - 6 g EUFS - 2 g MUFS - 84 mg Cholest. - 27 g Eiweiß

Frutti de Mare Blechkuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



250 g TK Frutti de Mare

125 g Flusskrebse

1 Lorbeerblatt

trockener weißer Burgunder

150 g TK Mais

trockener weißer Burgunder

Boden:

200 g Mais gem

100 g Naturreis gem

100 g Amaranth gem

1 Prise Vollrohrzucker

1 TI Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

120 g ungehärtete Margarine

200 ml trockener weißer Burgunder

1 TI Balsamico Bianca

Belag:

2-3 El Tomatenmark a d T

2-3 El Tomatenketchup

2-3 El trockener roter Burgunder

1 kg Tomaten in Scheiben

1 Prise Zucker

Salz

13 schwarze Oliven (Lake)

200 g Gauda geraspelt evtl mehr

1 Backblech
2 Lagen Backpapier dafür

Zubereitung Boden

200 g Mais gem, 100 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, 1 Prise Vollrohrzucker, 1 TL Salz, 5 Pfefferkörner gemörsert, 120 g ungehärtete Margarine, 1 TL Balsamico Bianca und erstmals ca 150 ml weißer Burgunder verkneten/verrühren lassen, der Teig soll nicht zu trocken sein, aber auch nicht so dünn wie ein Rührteig, evtl noch 50 ml Wein zugeben.

1 Backblech mit Backpapier ausfüllen, etwas drüber stehen lassen, Teig rauf, noch 1 Lage Backpapier drauflegen, mit dem Handballen oder Nudelholz ausrollen, wenn es ein wenig einen Rand ergibt, gut.

Backblech mit beiden Lagen Backpapier in den Kühlschrank, bis 30 min ruhen lassen,

die oberste Lage Backpapier lässt sich dann gut abziehen.

Gleiche Menge Tomatenmark, Tomatenketchup + roten trocknen Burgunder sämig vermischen, und auf den Kuchenboden verteilen.

Ca 1 kg Tomaten in Scheiben schneiden, kommt auf die dicke der Scheiben an, wie viel gebraucht wird, vorsichtig etwas salzen und gemörserten Pfeffer drüberstreuen.

Frutti de Mare und Flusskrebse und Lorbeerblatt mit trockener weißer Burgunder 10 min kochen, abseihen, auf die Tomatenscheiben streuen.

TK Mais ein wenig mit trockener weißen Burgunder ca 10 min kochen, ist eingekocht, der Wein, auch auf den Tomatenscheiben verteilen.

Mit dem grob geraspelten Gauda alles gut bedecken.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30-40 min backen.

Tipp:

Anstatt Gauda, einen zartschmeckenden Ziegenkäse drüber raspeln, dann sollte man aber ein Backblech verkehrt rum drauf legen, beim backen, sonst trocknet der Ziegenkäse, und wird hart.

Eigenes Rezept Donnerstag, 5. Juli 2007 Hans60

Mais Pizza II 1 Ei M F

Glutenfrei

1 Backblech



Boden:

250 g Mais gem
0,5 Tüte Backpulver
1 TI Salz
1 Prise Zucker

1 Ei

200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Backpapier f Blech

Belag:

Tomatenmark o Ketchup

200 g TK Paprikastreifen
200 g TK Suppengemüse
2 Dosen geschälte Tomaten a 425 g +
1 Dose voll Wasser
2 TI Oregano
2 TI Basilikum
8 Pfefferkörner gemörsert

Salz

200 g Feta (Schaf oder Ziege)
150 g Thunfisch im eigenen Saft
50 g gehobelte Mandeln, ca

Bergkäse nach Bedarf geraspelt

Paprikagranulat

Boden:

Vorheizen auf ca 160°C

Mais mit Backpulver, Salz und Zucker vermischen, Ei und Wasser dazu, und gut verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech dünn auftragen, Teigschaber, im vorgeheizten Backofen ca 5-8 min backen,

Belag:

TK Gemüse mit 2 Dosen geschälte Tomaten, die Mann/ Frau noch teilt, sowie eine Dose voll Wasser dazu gibt, sowie Oregano u. Basilikum u. gemörserter Pfeffer weich oder bissfest kochen lässt.

Wenn soweit, runter von der Hitze, den gewürfelten Feta, den abgeseihten Thunfisch dazu gibt, mit Salz abschmecken.

Tomatenmark o Ketchup auf den vorgebackenen Boden streichen, darauf das Gemüse verteilen,

auf ein fünftel bis ein viertel des Bleches die Mandeln verteilen, (kommt kein Käse drauf) sollten welche übrig bleiben, auf den Rest geben, den Rest des Bleches jetzt den geraspelten Bergkäse verteilen, Menge nach Bedarf,

über all die jetzt noch Paprikagranulat ein wenig verstreuen, Vorsicht sehr scharf.

In den noch heißen Backofen, jetzt bei ca 160°C Umluft ca 30-40 min backen, je nach dem wie heiß noch das Gemüse war.

Eigenes Rezept, Hans60, Donnerstag, 24. April 2008

Makrele auf Zoppoter Art M

4 Personen

4 Makrelen (je 200 g)

250 g Tomaten

100 g Champignons

100 g Zwiebeln

60 g Saure Sahne (10 % Fett)

20 g Margarine

Gewürze:

Saft von 1 Zitrone

Salz

Pfeffer

zerriebener Thymian

Säubern Sie die Makrelen, und tupfen Sie sie mit einem Küchentuch trocken. Beträufeln Sie den Fisch nun innen und außen mit Zitronensaft, und lassen Sie ihn zugedeckt ziehen. Die Zwiebeln werden geschält und gewürfelt, die Tomaten gehäutet, entkernt und ebenfalls grob gewürfelt. Waschen Sie die Pilze, und schneiden Sie sie dann blättrig. Anschließend zerlassen Sie die Margarine in einer Pfanne und rösten die Zwiebeln darin goldgelb an. Danach die Tomaten und Pilze zugeben, mit den Gewürzen abschmecken und 10 Minuten dünsten. Die Makrelen werden nun auf das Gemüse gegeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten dünsten. Die Makrelen werden abschließend mit dem Gemüse angerichtet und mit verquirlter Sahne begossen. Servieren Sie den Fisch so heiß wie möglich. Reichen Sie dazu Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.

Pro Person ca. kcal 340 / 1426 kJ

2 g KH - 1 g Ballastst. - 0 BE - 24 g Fett - 7 g GFS - 10 g EUFS - 6 g MUFS - 124 mg Cholest. - 30 g Eiweiß

Marseiller Fischsuppe

5 Personen

3 kg Frische Felsenfische aus dem Mittelmeer (z.B. Rascasse, Knurrhahn, Rotbarben, Seeteufel, Petermännchen)

250 ml Olivenöl zum Anbraten

2 Gemüsezwiebeln

2 Fenchel

1 Rote Paprika

1 Gelbe Paprika

4 Tomaten

1 klein. Stange Lauch

12 Knoblauchzehen

1 Zweig Frischer Thymian

1 Zweig Rosmarin

1 El Provenzalische Kräuter (getrocknet)

1 1/2 Ltr. Trockener Weißwein

2 Ltr. Fischfond oder Wasser

1 TL Safranfäden
1 TL Meersalz
1 Orange; die Schale
Salz
Pfeffer

EINLAGE

500 g Kartoffeln (in Scheiben)

500 g Fischfilets als Einlage

Salz
Pfeffer

Die Felschenfische in grobe Stücke schneiden.

Mit Olivenöl in einem größeren Topf von allen Seiten gut anbraten und anrösten. Anschließend die Gemüse, gewaschen und in grobe Würfel geschnitten, hinzufügen und mitrösten. Die Aromaten wie Knoblauch sowie die frischen und getrockneten Kräuter dazugeben. Mit Weißwein und Fischfond ablöschen und auffüllen. Mit Safran, Meersalz und der Orangenschale würzen und das Ganze für 1 bis 1,5 Stunden leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Fischfilets vorbereiten und je nach Wunsch ganz oder in mundgerechte Stücke portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bouillabaisse durch ein Sieb passieren.

Hierbei darauf achten, wirklich alles gut durchzudrücken, damit die Geschmacks- und Aromastoffe auch in der Suppe bleiben. Die durchpassierte Suppe wieder auf den Herd stellen und zunächst die Kartoffelscheiben darin garen. Zum Schluss die gewürzten Fischfilets hineingeben und gar ziehen lassen. Vor dem Servieren die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten:

Zunächst die Fischfilets hineingeben und dann mit der Bouillabaisse übergießen.

Klassisch serviert man die Bouillabaisse in zwei Gängen:

Zunächst werden geröstete Baguettescheiben mit Rouille bestrichen, in den Teller gegeben und mit der Bouillabaisse aufgefüllt.

Beim zweiten Gang werden zunächst die Fischfilets in den Teller gelegt

und dann etwas Bouillabaisse, quasi als Sauce, darüber gegeben. Die Bouillabaisse wird also einmal als Suppe und dann als Hauptgang hintereinander serviert.

Meerbrasse mit Tomaten

Für 4 Person

1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Tomaten
1 unbehandelte Zitrone

1 küchenfertige Meerbrasse (etwa 800 g)

2 Rosmarinzweige
1 TL Olivenöl
1/8 l trockener Weißwein
3 EL gehackte Petersilie
30 g Schafkäse
200 g Reis als Beilage
Salz und Pfeffer

Zwiebel putzen, waschen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Tomaten brühen, häuten und achteln. Die Zitrone heiß waschen und in 5 dünne Scheiben schneiden. Den Fisch außen und innen mit Salz und Pfeffer einreiben. 1 Rosmarinzweig und 2 Scheiben Zitrone in die Bauchöffnung des Fisches stecken. In den gewässerten ovalen Fisch-Römertopf 3 Zitronenscheiben legen, den Fisch darauf betten.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, das Gemüse mit dem restlichen Rosmarin darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min dünsten. Wein und Petersilie unterrühren, aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Fisch verteilen. Käse grob zerkrümeln und darüber streuen. Den Fisch zugedeckt im Backofen bei 200 °C (Umluft 180°C) 40 Min garen.

Reiszubereitung: In einem kleinen ofenfesten Topf, der neben dem Römertopf im Backofen Platz hat, 2 Tassen Wasser mit ½ TL Salz, 1 Tasse Basmatireis und 1 Lorbeerblatt geben, Den Topf mit Alufolie verschließen und 1 Stunde zum Garen neben den Römertopf setzen.

Zubereitung: 25 Minuten

Garzeit: 40 Minuten

Pro Person: 410 kcal, 30 g Eiweiß, 12 g Fett, , 42 g KH

Porreeauflauf 3 Ei M F

glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

½ Tasse Quinoa / Hirse/ Buchweizen
1.5 Tasse/n Wasser, kochendes
½ EL Gemüsebrühe, gekörnte
750 g Porree
½ Tasse Wasser
Meersalz
Muskat, gerieben

500 g Rotbarschfilet

Meersalz + Pfeffer aus der Mühle
Paprikapulver, edelsüß
500 g Tomate(n), vierteln

150 g Käse, gerieben

3 Ei(er)

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

Zubereitung

Getreide mit kochendem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen, dann in, mit gekörnter Gemüsebrühe, kochendes Wasser geben, Hitze runter stellen, bei Quinoa/ Buchweizen, wenn der Wasserspiegel innerhalb des Getreides ist, Hitze ausstellen, Deckel drauf, bei Hirse nach 12 min Hitze ausstellen, Deckel drauf, ausquellen lassen, sie werden dann gut körnig + trocken.

Porree in Stücke schneiden mit ½ Tasse Wasser + wenig Meersalz + Muskatnuss in 8 min garen.

500 g Rotbarschfilet, kalt abspülen, in Stücke schneiden + mit Meersalz + Pfeffer aus der Mühle+ Paprika würzen.

500 g Tomaten vierteln + im Porreewasser aufkochen + durch ein Sieb rühren.

150 g Reibkäse + 3 Eier + ½ TL Gemüsebrühe zerbröckelt dazu geben, verrühren. Auflaufform einfetten, auf den Boden gegarten Quinoa/Hirse/Buchweizen geben + dann Porree- + Rotbarschfiletstücke abwechselnd einschichten.

Tomatenmasse über den Porree + Fisch gießen.

Ca. 50 –60 min, bei 160 –170 C Umluft, backen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
27.09.06 Hans60

Fleisch

Hähnchen Mimosa

4 Portion/en

2 Hähnchen, gebraten

4 Zwiebeln
6 Knoblauchzehen
4 Tomaten, vollreif
2 Ingwerwurzel, frisch (cm)
2 Zitronen (Saft)
Oliven, grüne und schwarze

FÜR DIE MARINADE

1 Olivenöl-Glas
1 El Paprika
1 El Kurkuma
Salz, Pfeffer

Die schönsten der Fleischstücke ablösen und über Nacht in die Marinade aus Olivenöl, Paprika, Gelbwurz, Salz und Pfeffer legen. Am nächsten Tag mit dem Öl der Marinade von allen Seiten goldbraun braten, beiseite stellen und die kleingehackten Zwiebeln und den Knoblauch anbräunen. Tomaten in Stücken zufügen, geschälten Ingwer 10 Minuten mitköcheln lassen. Dann das Geflügel in die Pfanne zurücklegen, mit Zitronensaft übergießen, 20 Minuten ziehen lassen und noch einige zerkleinerte Oliven zufügen. Mit Zitronenspalten garnieren und zu Weißbrot oder Lauch-Kartoffelpüree servieren.

Indische Fleischbällchen 1 Ei

Das brauchen Sie für 4 Personen

250 g Basmatireis
1/2 TL geh. rote Chilischote

600 g Lammhackfleisch

150 g fein gehackte Mango
50 g gekochter Reis

1 Ei

je 1 Msp. Kreuzkümmel, Muskat
1 EL Currypulver
Salz,
Pfeffer
4 EL Öl
300 g Tomaten
30 g Rosinen
2 Blutorangen
Cayennepfeffer

So wird's gemacht

1. Basmati Reis mit Wasser bedeckt ca. 30 Min. einweichen. Chilischote, Fleisch, Mango, gekochter Reis, Ei und die Gewürze mischen. Kleine Bällchen daraus formen. in 2 EL heißem Öl rundum ca. 8 Min. braten. Basmati Reis abgießen, in 500 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Bei kleiner Hitze zugedeckt ca.15 Min. garen.

2. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Rosinen einweichen. Eine Orange heiß abwaschen, trockentupfen und Zesten abreißen. Beide Orangen schälen, filetieren und den Saft auffangen. Die Tomaten im restlichen Öl andünsten, Orangenfilets, Saft und Rosinen zugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Hackbällchen mit Reis und Soße anrichten, mit den Orangenzesten garnieren.

Pro Person ca. 620 kcal, E 37g, F 26 g, KH 59 g

Zubereitung: 30 Min.,

Kochen Ca. 20 Min.

Pizza 1 Ei M F

Glutenfrei

1 Backblech



Teig:

250 g Bananen Reismehl – Kuchenmehl
1 Ei Kleberreismehl
50 g Teffmehl
0,75 Tüte Trockenhefe (f 500 g)
1 TI Schabzigerklee
1 TI Salinensalz
1 TI Zucker
0,5 TI Chili

1 Ei

350 ml Milch

Backpapier

Belag:

Tomatenmark

Käse geraspelt

150 g Thunfisch i.D. eigener Saft

200 g Rindswurst

800 g Tomaten

200 g Schafsfeta

200 ml Milch

0,5 TI Chilipulver

ca 300 g Mittelalten Gauda

Oregano

Paprikagranulat

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

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

abgetropften Thunfisch zerkrümelt darüber geben,

die in dünne Scheiben geschnittene Rindswurst, darauf verteilen,

Tomaten in Scheiben darüber legen,

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

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

Weitere 30-35 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 24. Februar 2008 Hans60

Schmorgurken II M F

Glutenfrei + Eifrei



1 kg Gurken

100 g mageren Speck in Streifen +
150 g Lauch/ Zwiebeln in Ringe
500 g Tomaten
Salz,
Pfeffer,
Paprika
1/8 Milch darüber gießen

150 g saure Sahne /Kefir/Jogurt mit
10 g Stärkepulvers
habe noch Dill zugegeben .

Gurken schälen+ Kerne raus nehmen, in dicke Stücke schneiden,
Speck in Streifen + Stücke schneiden, anbraten , nach ca 5 min den in
Ringe geschnittenen Lauch / Zwiebel Lauch und Gurken zugeben und
15 min zugedeckt dünsten lassen.
500 g Tomaten vierteln + zugeben+ 5 min mit garen.
Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen +
Wer will kann in der Milch 10 g Speisestärke auflösen, und zum Gemüse
geben, aufkochen,
Das Gemüse sollte nicht mehr kochen, wenn die Sahne rein kommt, sonst
gerinnt sie sofort, siehe mein Foto...

Samstag, 14. Juli 2007 Hans60

Schweinefilet auf Gemüsebett mit Schafskäse

1 Gemüsezwiebel in Streifen-geschnitten
2 Bund Lauchzwiebeln in 3 cm --Stücke geschnitten
Olivenöl zum Anbraten
2 Gelbe Paprikaschoten
2 Rote Paprikaschoten
3 Spitzpaprika oder--entsprechend mehr Paprikaschoten
alle entkernt und in- Stücke geschnitten
2 Zucchini in Scheiben
8 Tomaten gehäutet- entkernt
100 ml Weißwein
Zitronensaft

1 kg Schweinefilet geputzt

Salz
Pfeffer
1 Bund Thymian frisch
400 g Schafskäse
In einer schweren Pfanne Olivenöl erhitzen. Zuerst die
Zwiebelstreifen, dann die Lauchzwiebelstücke darin andünsten.

Beides in eine Reine umfüllen. In die Pfanne erneut Olivenöl geben und die Paprika- und Zucchinistücke anbraten. Thymian dazugeben, salzen und kräftig pfeffern. Die Tomatenviertel dazugeben, kurz wenden und ebenfalls in die Reine umfüllen. Die Reine in den Backofen schieben (mittlere Schiene) und nach 20 Minuten den Weißwein angießen. Das Filet kräftig salzen und pfeffern. In der Pfanne in Olivenöl rundum anbraten. Die Reine nach 40 Minuten aus dem Ofen nehmen, das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, dann das Fleisch auf das Gemüse betten. Den Bratensatz mit wenig Wasser oder Wein loskochen und darüber geben. Den in Scheiben geschnittenen Schafskäse auf Fleisch und Gemüse legen und nochmals pfeffern. Alles noch mal für 20 Minuten in den Ofen schieben. Evt. dann noch mal kurz auf 220-250°C schalten, damit der Käse etwas bräunt.
Mit Fladenbrot oder Baguette servieren.

Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Freitag, 16. Mai 2008

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben,

wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

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.

Freitag, 16. Mai 2008

Mit freundlichen Grüßen

Hans