

Auflauf b Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

Hinweis I

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

Bitte bedenkt

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

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

Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine, das Original

Inhaltsverzeichnis

Auflauf b Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Käsepolenta Jayezär M F	2
Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan	3
Kichererbsen Kokosnuss Ziegenkäse Bratlinge F	5
Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Auflauf F	7
Kohlrabi Auflauf I F.....	8
Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan	10
Linsen- Currygratin M F.....	11
Mais Hirse Auflauf M F.....	14
Maisauflauf M F.....	15
Möhren Hirse Auflauf I F Vegan	16

Möhren Hirse Auflauf III M F	17
Möhren Quark Auflauf M F.....	18
Möhren Hirseauflauf M F	19
Möhrenauflauf IV M F.....	21
Möhrenauflauf V M F	22
Paprika Auflauf F	23
Veränderung Vegan	24
Paprika mit Amaranth Füllung F.....	24
Paprika Polenta mit Gorgonzola M F.....	26
Paprikaschoten gefüllt M F.....	27
Polenta Akjar F	28
Reis Paprikaauflauf F Vegan	29
Reisauflauf serbischer Art M F	30
Sauerkraut Auflauf F.....	33
Schwarzwurzel Auflauf II M F	34
Tomaten Hirse Auflauf F Vegan.....	36
Weißer Bohnen Auflauf F Vegan	37
Wirsing Auflauf M F.....	38
Yekdar Rosenkohl	39
Zucchini Hormud F	40
Hinweis M	41
Hinweis Ei	42
Hinweis S.....	42
Hinweis F	42
Hinweis.....	42

Käsepolenta Jayezär M F

Veränderung Auflauf F





Zutaten für 4 Portionen

50 g Butter o Margarine

180 g Mais, gemahlen (Maisgrieß)

540 ml Milch

1 Prise Salz

180 g Ziegen- o Schafskäse)

360 g Quark (Magerquark)

1 TL Meersalz

1 TL Koriander, gemahlen

1 TL Cayennepfeffer / Rosenpaprikapulver

Fett, für die Pfanne

Zutaten wie oben, nur Milch anstatt Wasser u 1 Prise Zucker,

In 540 ml kalte Milch, gem Mais u Koriander, Salz, Butter u Cayennepfeffer geben, und rührend ca 3 min kochen, auf der ausgeschalteten Platte ca 15 min quellen lassen, geraspelten Ziegenkäse sowie den Quark unterrühren, in zwei ausgefetteten 1 Liter feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft, ca 35-40 ml .

Eigenes Rezept 19.04.05 Hans60

Mittwoch, 14. Januar 2009 Hans60

Kichererbsen Auflauf o Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24-36 h einweichen

2 a 1 l Auflaufformen mit Deckel



250 g Kichererbsen
Wasser zum einweichen

Wasser zum kochen
50 g TK Suppengemüse
Lorbeerblätter
1 TI Schwarzkümmel gemörsert

100 g Zwiebel
14 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Paprikagranulat
1 EI Erdnussmus
1 Prise Zucker
1 TI Salz
80 g Kichererbsen gemahlen
80 g Naturreis mit gemahlen
Preiselbeeren a d Glas
Margarine laktosefrei

Kichererbsen mit dreimal soviel Wasser bedecken und ca 1,5 Tage einweichen, Wasser abgießen, Kichererbsen ausspülen, mit frischem Wasser welches ca 2 cm über den Erbsen stehen sollte, mit 50 g TK Suppengemüse, 1 TI Schwarzkümmel gemörsert sowie einige Lorbeerblätter gut 60 min zugedeckt auf kleiner Hitze kochen, wiederum etwas Wasser, der Boden des Topfes sollte noch gut 2-3 cm betragen, absehen und aufheben, 100 g Zwiebel zerteilen und mit den

Kichererbsen zusammen pürieren, braucht nicht so fein werden, die Frucht sollte noch etwas zu erkennen sein, es sollte einen Mus ähnlich sein, evtl noch das abgeseihte Kochwasser zugeben, Pfefferkörner, Paprikagranulat, Erdnussmus, Zucker, Salz und die gemahlene Kichererbsen und Naturreis zugeben, gut vermischen, abschmecken, in zwei 1 l eingefettete Auflaufformen füllen und glatt streichen, in die Mitte Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudeln, ODER

Bratpfannen heiß werden lassen, Margarine braun werden lassen, Hitze etwas reduzieren, und den Kichererbsenteig, Esslöffelweise rein geben, mit einem Pfannenwender etwas platt drücken, von beiden Seiten goldbraun braten, wenn die Teigoberfläche nicht mehr glänzt, Zeit zum umdrehen. Warmstellen bis alle fertig sind, und mit Preiselbeeren a d Glas servieren.

Pellkartoffeln, eine helle Soße wäre ideal, sowie Gemüse aller Art

Eigenes Rezept Samstag, 20. Februar 2010 Hans

Kichererbsen Kokosnuss Ziegenkäse Bratlinge F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

1 Auflauf a 1,5 l feuerfeste Schüssel mit Deckel sowie 7 Bratlinge

250 g Kichererbsen, einweichen, zum Keimen bringen





250 g Kichererbsen Trockengewicht
Wasser
200 g Kokosnuss geraspelt, nicht zu fein
150 g Möhren
250 g Äpfel

100 g Ziegenkäse raspeln

3 TI Kurkuma
3 EI Sonnenblumenkerne ganz
80 g Kichererbsen mahlen,
3 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
eventuell Wasser
Ziegenkäse raspeln

Fett zum braten und zum ausfetten der Auflaufschüssel

Kichererbsen waschen, mit der 3fachen Menge Wasser bedecken, ca 12 h später, Wasser abgießen, Schüssel mit einem feuchten Leinentuch abdecken, nach ca 12 h dann wieder Wasser drauf usw bis die Keime gut sichtbar sind, fein pürieren, oder durch einen Fleischwolf drehen, oder durch die feine Gemüseraffel der Küchenmaschine, in eine große Schüssel, anschließend die Möhren fein raspeln, lassen, 100 g Ziegenkäse grob raspeln, Äpfel um den Griebsch rum raspeln, grobe Kokosnusssraspel(grob ist wichtig, denn feine wird zu schnell schwarz u bitter, beim rösten) leicht bräunen in einer trocknen Bratpfanne, anschließend in einem hohem Gefäß etwas feiner pürieren, wer mag danach auch noch die Sonnenblumenkerne etwas anrösten, Kurkuma, 80 g Kichererbsen mahlen, 3 TI Kräutersalz, 1 Prise Zucker alles zusammen vermengen, falls diese Masse jetzt schon zu trocken ist, noch Wasser untermengen, bindet besser, außerdem verbraucht die Kokosnusssraspel viel Flüssigkeit, dies kann sich nach dem braten bzw nach dem backen, unangenehm bemerkbar machen, krümelt, die Teigmasse jetzt teilen, die eine Hälfte in eine eingefettete feuerfeste Schüssel geben, glattstreichen, darauf noch ein wenig ca 30 g, Ziegenkäse

raspeln, Deckel schließen, sonst wird der Ziegenkäse hart, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, sollte leicht sprudeln. Von der andere Hälfte, Bratlinge mit nassen Händen formen und in heißem Fett bei sehr stark reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Dienstag, 24. Mai 2011 Hans

Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Auflauf F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2 a 2 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Kichererbsen einweichen 2-4 Tage



250 g Kichererbsen, Trockengewicht

Wasser

250 g Möhren

120 g Ziegenkäse

250 g Äpfel

3 El Sonnenblumenkerne ganz

1 TI Paprikagranulat

3 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

100 g Kichererbsen mahlen, zum Binden

50 g Kokosnus raspel

2 TI Kurkuma

50 g Ziegenkäse

Margarine, Laktosefrei

Kichererbsen waschen und mit ca der 3fachen Menge Wasser bedecken, für ca 24 h, Wasser abgießen, feuchtes Leinentuch auf die Schüssel legen, am Abend wieder für ca 12 h die Kichererbsen mit Wasser decken, Morgens wieder Wasser abgießen, Tuch drauf, und dies 2-4 Tage wiederholen, die Keime sollten gut sichtbar sein,

ich nehme die Küchenmaschine mit dem/ der feinen Gemüseraspel, für die gekeimten Kichererbsen, in eine größere Schüssel, je nachdem wie fein bzw noch etwas größere Teile der Kichererbsen sichtbar, wird es kurz mit einem elektrischen Pürierstab, püriert, dann noch die Möhren feingeraspelt,

120 g Ziegenkäse grob raspeln, (Gemüseraspel), die Äpfel um den Griebsch herum geraspelt (ich lasse die Schale dran), sowie 3 El Sonnenblumenkerne ganz, 1 TI Paprikagranulat, 3 TI Kräutersalz, 1 Prise Zucker 100 g Kichererbsen mahlen, zum Binden, 50 g Kokosnus raspel und 2 TI Kurkuma alles miteinander vermischen, in zwei a 2 l eingefettete feuerfeste Schüssel geben, mit ca 50 g grob geraspelten Ziegenkäse bedecken, Deckel schließen, und in den kalten Backofen bei ca 180°C, 60 min backen, sollten Kochperlen sichtbar sein.

Hinweis

Diese Teigmasse eignet sich auch gut für Bratlinge, werden dann ca 14 Stück.

Eignes Rezept Sonntag, 22. Mai 2011 Hans

Kohlrabi Auflauf I F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegetarisch

3 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel





320 g Wasser = 2 Tassen
160 g Hirse = 1 Tasse

500 g Kohlrabi geraspelt
250 g Möhren geraspelt
1 Glas Kapern 105er (60 g abgetropft)

200 g Ziegenkäse geraspelt

10 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Paprikagranulat
Margarine zum einfetten der Auflaufformen

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

3 TI Preiselbeeren a d Glas

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, Hirse ist dann fast weiß und trocken, Kapern abseihen, Kohlrabi, Möhren, Ziegenkäse geraspelt, Salz u Zucker sowie Paprikagranulat gut vermengen, die fertige Hirse (noch heiß) untermischen und alles in drei eingefettete Auflaufformen verteilen, die Ziegenkäsefrischrolle in ca 12 Scheiben schneiden und je vier Stück auf das Gemüse verteilen, ein wenig reindrücken, in die freie Mitte des Auflaufs noch je 1 TI Preiselbeeren a d Glas, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 50 min backen, sollte gut sprudeln, heiß servieren.

Eigenes Rezept Sonntag, 26. April 2009 Hans

Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



1,8 kg Kohl *

Salz

350 g Kartoffeln

200 g Möhren

30 g Ingwer

150 g Lauch

100 g Walnüsse

5 Pfefferkörner gemörsert

1,5 TI Kräutersalz

130 ml kochendes Wasser ca

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

Olivenöl

Walnüsse grob bis fein hacken,
Kartoffeln, Möhren und Ingwer schälen und zusammen fein raspeln.
Lauch reinigen, in Ringe schneiden und Kleinwiegen, den Pfeffer und Salz beifügen, zusammen vermischen.

Kohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, und 10-12 min im kochenden Salzwasser, abschrecken, die Blätter lösen, falls es Weiß- oder Wirsingkohl ist, auf ein Geschirrtuch legen zum abtropfen, ich habe Rotkohl gehabt, und diesen auf eine Seihe abtropfen lassen.

Vom Kohlblatt, den Mittelstrunk Flachscheiden.
Kohlblatt auf ein Arbeitsbrett legen, auf dem dicken Ende, eine kleine Handvoll Gemüsemasse geben, zusammen rollen, evtl die äußeren Blätter nach innen klappen.

Olivenöl erhitzen, und die Rouladen mit dem Ende des Blattes zuerst ins heiße Fett, von allen Seiten anbraten, sollte sich die Roulade aufrollen, nicht weiter tragisch, na dann wieder zusammen rollen,
2-3 Rouladen in drei oder vier a ein Liter eingefettete feuerfeste Form geben,
die gekörnte Brühe im kochendem Wasser auflösen, in die Schüssel gießen, der Boden sollte gut 1 cm hoch bedeckt sein. Deckel drauf.
Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 70 min backen.

Oder

In den flachen Schnellkochtopf , im Locheinsatz legt man ca 5 Rouladen nebeneinander, unten ca 125 ml Wasser rein, und dann beim 2. Ring noch 20-25 min kochen, abdampfen.
Die Soße kann man so verwenden.

* Es reichen auch ca 1 kg, Kohl, nur dann sind die Blätter so klein + man muss dann 2 nebeneinander legen. Habe dann eben von den übriggebliebenen Rest, Krautkohl mit Feigen von 11.03.05 Matti, hergestellt.

Sollte jemand das Gemüse andünsten, dann muss die Menge erhöht werden.

Linsen- Currygratin M F

Glutenfrei + Eifrei + (bedingt Kuh Milchfrei)



250 g Linsen rote
Öl
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser

Kräutersalz
1-2 TI Curry (Brecht, weil o Salz, mehr Kräuter, wenn anderes noch 1TI
Kurkuma zugeben)
2-3 EI Weißwein/ 1 EI Zitronensaft
100 g Cashewkerne/Mandeln
1 TI Öl
1 Zwiebel Frühlingszwiebel

20 g Butter
3 cm Ingwerwurzel
1 Ananas
1 Apfel
100 g TK Paprikaschote Streifen
3-5 schwarze Oliven in Lake, o. mehr

Für die Soße

30 g Butter
40 g Mais feingemahlen

300 ccm guten trockenen Weißwein/Wasser

100-150 g Sahne

1,5 TI Currypulver ohne Salz, wenn mit Salz 1 TI Kurkuma dazu.
Kräutersalz

Für drei feuerfeste Formen mit Deckel

Butter

Ziegenkäse geraspelt bei Bedarf

Die Linsen waschen + in Öl ca 5 min anbraten , Wasser mit Hefebrühe dazu ca 10 –20 min geben. Ebenso Salz, Curry + Weißwein/Zitronensaft , wenn Flüssigkeit verdunstet, sind die Linsen fertig, danach Knoblauchzehe + Ingwerwurzel sehr fein schneiden + zu den gekochten Linsen, geben.

Inzwischen die Cashewkerne/ Mandeln in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun rösten und grob hacken, und zu den Linsen geben,
Die Butter aufschäumen lassen + die gewürfelte Zwiebel darin goldbraun rösten + zu den Linsen geben.

In der noch heißen Pfanne die TK Paprikastreifen geben, zum auftauen, und zu den Linsen geben.

Ananas mit einem Ananasschäler die harte Seele entfernen, und 300-400 g in kleine Stücke schneiden, und zu den Linsen geben.

Apfel in kleine Würfel schneiden oder um den Griebsch herum raspeln.
und

Nach Belieben, Oliven entsteinen, (nehme Steinlose in Wasser) zerkleinern
Drei 1 l Auflaufform fetten + die Linsenmasse hinein geben.

Für die Soße die Butter aufschäumen lassen, das Mehl dazugeben + bei mittlere Hitze unter Rühren kurz anschwitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Wasser, Wein, + Sahne einrühren. Den Topf wieder auf den Herd zurück stellen + die Sauce unter rühren leicht eindicken. Curry + Kräutersalz einrühren, abschmecken.

Die Sauce über die eingeschichteten Zutaten gießen.

Den Gratin mit Deckel schließen auf der mittleren Schiene des kalten Backofens bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen, bis die Masse köchelt.

Veränderung:

Sahne kann entfallen.

Butter durch ungehärtete Margarine ersetzen

Wein kann durch Wasser ersetzt werden.

Falls jemand kleinere Schüsseln nimmt, bitte ganz unten im Backofen die Fettpfanne rein, kann überkochen, ist besser zum saubermachen.

PS

Rote Linsen , brauchen nicht eingeweicht werden.

Wenn man sie erst in Fett anbratet, dann die Flüssigkeit dazu, sind sie in knapp 20 min gar, sie verlieren ihre rote Farbe + werden gelb, behalten aber ihre Form.

Hans60 , 18.10.2004

Mais Hirse Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portion



320 g Wasser = 2 Tassen

160 g Hirse = 1 Tasse

700 g Milch

180 g Mais gem

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

1 Ei Butter

1 Apfel

1 TI Salz

10 Pfefferkörner gemörsert

3 Ei Leinsaat

Butter für die Formen

50 g, ca, Käse geraspelt

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, ist dann fast weiß und trocken, in die kalte Milch, Mais rein mahlen lassen, und Rührend 2-3 min kochen lassen, da hinein nun die Hirse rühren, sowie Butter, Apfel um den Griebsch rum raspeln, Prise Salz u Zucker, 1 TI Salz, Pfeffer sowie Lein-
saat, alles gut untermischen, in zwei ausgebutterte Auflaufformen geben, glattstreichen, und ein wenig Käse drauf raspeln.

In den kalten Backofen, bei ca 150°C Heißluft ca 60 min backen, sollte gut sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 26. April 2009 Hans

Maisauflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1 L Auflaufformen mit Deckel

2 Portionen



700 ml Milch

200 g Mais gem

1 TI Salz

1 TI Zucker

10 Pfefferkörner gemörsert

1 Msp Schabziegerkleesamen gem

50 g Kokosnuss geraspelt

1 El Butter

Butter zum einfetten

2 Scheiben Raclette Käse, trennen

2 TI Preiselbeeren a d Glas, trennen

in die kalte Milch Mais, Salz, Zucker, Pfefferkörner gemörserte, Schabziegerkleesamen und Kokosnuss geraspelt, rührend 3 min kochen lassen, in die ausgebutterten zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln gießen, auf jede 1 Scheibe Raclette Käse und da wiederum je 1 TI Preiselbeeren a d Glas, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 145°C ca 35-45 min backen, es sollte drin sprudeln.

Eigenes Rezept Freitag, 27. März 2009 Hans

Möhren Hirse Auflauf I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



160 g Hirse = 1 Tasse
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
50 g Ingwer

400 g Möhren
100 g Kokosnuss geraspelt
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Paprikagranulat
1 Dose stückige Tomaten 425er
150 g Hirse gemahlen
Margarine, laktosefrei, zum ausfetten

Hirse mit heißem Wasser ausspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen, gespülte Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, bis das Wasser unterhalb der Oberfläche (ca 8-15 min) Hitze ausstellen, auf der heißen Platte noch ca 10 min ausquellen lassen, ist dann trocken, körnig und fast weiß, in eine Schüssel geben, Ingwer und Möhren zusammen feinraspeln, sowie alle anderen Zutaten bis einschließlich 150 g gemahlener Hirse, gut vermischen, in zwei ausgefettete Auflaufformen füllen, glatt streichen, Deckel schließen, bleibt saftig, und es wird keine gesonderte Soße benötigt, in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 50-60 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 12. Januar 2010 Hans

Möhren Hirse Auflauf III M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



160 g Hirse = 1 Tasse
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
50 g Ingwer

400 g Möhren
100 g Erdnüsse blanchiert
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Paprikagranulat

100 g Gauda grob raspelt

1 Dose stückige Tomaten 425er
100 g Hirse gemahlen
Margarine, laktosefrei, zum ausfetten

Raclettekäsescheiben, einige

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, in eine Schüssel geben,
Hirse mit heißem Wasser ausspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen,
gespülte Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren,
Deckel schließen, bis das Wasser unterhalb der Oberfläche (ca 8-15 min)
Hitze ausstellen, auf der heißen Platte noch ca 10 min ausquellen lassen,
ist dann trocken, körnig und fast weiß,
dazu in die Schüssel geben,
Ingwer und Möhren zusammen feinraspeln, sowie alle anderen Zutaten bis
einschließlich 100 g gemahlener Hirse, gut vermischen, in zwei ausgefettete
Auflaufformen füllen, glatt streichen, Raclettekäsescheibe verteilen,
Deckel schließen, bleibt saftig, und es wird keine gesonderte Soße benötigt,
in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 50-60 min backen, sollte leicht
sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 12. Januar 2010 Hans

Möhren Quark Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

1 Bratpfanne 20 cm mit Deckel

2 Portionen



80 g Hirse ca 0,5 Tasse
160 g Wasser gut 1 Tasse

30 g Butter

200 g Magerquark

250 g geraspelte Möhren,
1 TI Salz
1 TI Zucker
1 guten Msp Kardamom

Margarine zum einfetten.

80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 1 Tasse kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen, ca 10 min, Hirse ist dann trocken und fast weiß.

Bis auf das einschließlich Kardamom dazu und gut vermischen, In die 20 cm eingefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, den Rand frei lassen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen, ca 30 min backen, lässt sich gut schütteln, bewegen, wenn fertig.

Samstag, 14. März 2009 Hans

Möhren Hirseauflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-4 Portionen



160 g Hirse = 1 Tasse
heißes Wasser
320 g Wasser = 2 Tassen
500 g Möhren fein raspelt
100 g Erdnüsse blanchiert
13 Pfefferkörner gemörsert

500 g Magerquark

50 g Sonnenblumenkerne, ganz
50 g Ingwer klein gehackt
150 g Hirse gemahlen
0,5 TI Paprikagranulat
2 TI Salz
1 Prise Zucker

70 g Gauda raspelt

Margarine zum ausfetten der Formen

30 g Gauda raspelt

2 x 1 TI Preiselbeeren a d Glas

1 Tasse Hirse mit heißem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen,
2 Tassen Wasser zum kochen bringen, gespülte Hirse rein, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, ca 6-12 min kochen, bis das Wasser die Oberfläche verlassen hat, Hitze ausstellen und ca 10-15 min quellen lassen, ist dann fast weiß, trocken und schön körnig, in eine Schüssel füllen, Möhren dazu, Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen (Mandelmühle) alle anderen Zutaten bis einschließlich 70 g Gauda vermischen, in zwei ausgefetteten 1,5 l Auflaufformen verteilen, glatt streichen, mit den restlichen Gauda bestreuen, in deren Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, (trocknet nicht aus, und es wird keine zusätzliche Soße benötigt) in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 60-70 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 30. Dezember 2009 Hans

Möhrenauflauf IV M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
500 g Möhren fein geraspelt
50 g TK Lauch
20 grüne Oliven in Lake

500 g Magerquark

2 El Kräutersalz
1 Prise Zucker
10 Pfefferkörner gemörsert
150 g Mais gem
0,5 TI Paprikagranulat
4 El Sonnenblumenkerne ganz

4 Raclettescheiben

Margarine zum ausfetten
1 TI Preiselbeeren a d G

Naturreis in zwei Tassen kochendes Wasser geben, zugedeckt auf kleiner Hitze ca 35 min kochen und 10 min auf der ausgestellten Kochplatte quellen lassen, alle Zutaten bis einschließlich Sonnenblumenkerne untermischen,
in zwei ausgefettete Auflaufformen die Teigmasse verteilen, glatt streichen, auf die eine Form 3 Scheiben Raclette Käse,
bei der anderen Form 1 Scheibe Raclette Käse und 1 TI Preiselbeeren in die Mitte geben, beide Deckel schließen,
in den kalten Backofen bei ca 160-170°C Heißluft ca 60-70 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 10. November 2009 Hans

Möhrenauflauf V M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



750 ml Milch

250 g Mais gem

1 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

1 TI Deli Reform Margarine o andere laktosefreie

500 g Möhren fein geraspelt

3 El Sonnenblumenkerne geröstet u gem (Mandelmühle)

20 grüne Oliven, aus der Lake

80 g Gauda geraspelt

Margarine zum ausfetten der Formen

70 g Gorgonzola ca in Scheiben

2 Raclettekäsescheiben trennen

2 TI Zuckerrübensirup trennen

in die kalte Milch Mais reinmahlen mit 1 TI Kräutersalz u 1 Prise Zucker und 1 TI Margarine rührend aufkochen, Hitze ausstellen, noch ca 2-4 min rühren, damit der Mais nicht ansetzt, den Topf ca einhalb (½) von der Platte ziehen, quellen lassen,
in der Zwischenzeit, Möhren raspeln, Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne rösten und gleich in einer Mandelmühle mahlen,
grüne Oliven aus der Lake nehmen, Gauda raspeln, alles in den Mais einmischen und in die eingefetteten Auflaufformen verteilen, glatt streichen, jede Raclette Scheibe teilen, in den Außenbereich in die Teigmasse je 2 Halbe, legen und in deren Mitte noch den Gorgonzola legen, darauf nun noch je ca 1 TI Zuckerrübensirup, laufen lassen.
Deckel schließen, bleibt der Auflauf saftig,
in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 60 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 11. November 2009 Hans

Paprika Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u (Kuhmilchfrei weg dann Vegan)

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



160 g Hirse = 1 Tasse
Wasser
320 g Wasser = 2 Tassen
250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
50 g Lauch (grün) geschnitten
50 g Ingwer klein gehackt
500 g Paprikaschoten klein geschnitten
Margarine zum einfetten der Auflaufformen
2 Bananen (Leoparden Art) sehr reif

50 – 70 g Ziegenkäse geraspelt

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in zwei Tassen kochendes Wasser geben, umrühren, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen, ca 10-12 min auf der ausgeschalteten Platte quellen lassen, ist dann schön trocken, fast weiß, körnig.

Zwei 1,5 l Auflaufformen mit Margarine (Laktosefrei) ausfetten, 250 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe, klein geschnittenen grünen Lauch, Ingwer und kleingeschnittenen Paprikaschoten, mit einigen Kerne, ca 15 min dünsten, runter von der Hitze, fertige Hirse untermischen, je eine Banane in dickere Scheiben schneiden, den jeweiligen Auflaufboden bedecken, und leicht mit geraspelten Ziegenkäse bestreuen, Gemüsemasse drauf, glatt streichen, den Rest Ziegenkäse obendrauf, Deckel schließen, in den kalten Backofen, bei ca 150°C Heißluft ca 30 min backen, sprudelt dann leicht.

Veränderung Vegan

Ziegenkäse ganz weg lassen.

Eigenes Rezept Donnerstag 02.07.2009 Hans

Paprika mit Amaranth Füllung F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei



2 Auflaufformen mit Deckel
2 Portionen

4 rote Paprikaschoten
3 EL Erbsen
Hefestreuwürze
130 g Amaranth
250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
Salz
3 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker
1 Prise Schabzigerklee

100 g Roquefort o Schafskäse,
0,5 Tasse Gemüsebrühe trennen

Amaranth in 250 ml kochende Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe geben und circa 20-25 Minuten garen.

Von den 4 Paprikaschoten die Deckel abschneiden. Die Kerne entfernen und Paprika in kochendem Salzwasser circa 5 Minuten blanchieren.

Die Deckel der Schoten klein hacken und Erbsen mit Hefestreuwürze Salz und Schabzigerklee würzen, unter den fertigen Amaranth

Die Masse in die Paprikaschoten füllen.

In eine gefettete, feuerfeste Form setzen, mit je einer halben Tasse Gemüsebrühe angießen, Deckel schließen, bleibt saftiger, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft und ca 30 Minuten backen.

Paprika Polenta mit Gorgonzola M F

Glutenfrei + Eifrei

3 Portionen



500 ml Wasser

500 ml Milch

1 TI Salz

1 TI Vollrohrzucker

200 g Mais gem

1 TI Butter / ungehärtete Margarine

200 g Limburgerkäse 7 %

400 g TK Paprikastreifen

200 g Gorgonzola

ungehärtete Margarine / Butter zum einfetten

3 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Wasser mit Milch, Zucker und Salz, 200 g Mais mahlen und miteinander verrühren, rührend aufkochen, Hitze reduzieren, Butter und kleingeschnittenen Limburger dazu geben, weiter rühren bis sich alles aufgelöst hat. Hitze ausstellen, Deckel schließen + ca 10 min quellen lassen.

400 g TK Paprikastreifen bissfest garen.

3 ein Liter feuerfeste Schüssel ausfetten,

gegarte Paprikastreifen verteilen auf die drei Schüsseln, sollte noch soviel übrig bleiben, um oben auf der Polenta einige Streifen mit zu verzieren. Polenta über den Paprika gießen, die übriggebliebenen Paprikastreifen drauf legen, da wiederum den in Streifen geschnittenen Gorgonzola, Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30 min backen, sollte gut sprudeln.

Eigenes Rezept , Donnerstag, 3. Januar 2008 Hans60

Paprikaschoten gefüllt M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Pfund Pellkartoffeln
0,5 TI Kümmel
Butter
Salz
Muskatnuss frisch gerieben

Evtl heiße Milch

3 Paprikaschoten
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 Pfund Quark 0,5 %

3-4 El TK 8 Kräutermischung
1 TI Gewürzsalz evtl mehr
1 Prise Vollrohrzucker

200 g Limburger 40 %

Butter zum ausfetten der feuerfesten Formen

Pellkartoffeln mit Kümmel weich kochen, abschrecken, pellen + Butter, Salz, Muskatnuss quetschen, evtl heiße Milch zugeben.

Von den Paprikaschoten, den Deckel kurz unter der Blüte abschneiden, das innere rausholen, + im kochendem Wasser bissfest kochen.

Die Deckel klein wiegen, mit Quark, Salz, Zucker + TK Kräutermischung, vermengen. In die fertig gekochten Paprikaschoten die Quarkmischung einfüllen.

In die eingefetteten Schüsseln eine kleine Schicht Quetschkartoffeln einfüllen, 1 oder 2 gefüllten Schoten reinstellen, drum rum, mit Kartoffelbrei ausfüllen, damit sie nicht umfallen, nicht bis zum Rand.

Dann wird auf den Kartoffelbrei noch den in Scheiben geschnittenen Limburger gelegt.

Jetzt einen Hohlraumdeckel oder einfach noch eine feuerfeste Schüssel, verkehrt rum draufstellen.

Im kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, falls die Schüsseln zu voll sind, kann es überkochen....

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

Polenta Akjar F

Glutenfrei + Eifrei + (Kuhmilchfrei bedingt)





300 g Mais gem
1 l Milch/ Wasser
1 TI Hefe-Gemüsebrühe

Rosmariennadeln kleinschneiden, teilen / oder andere
400 g Möhren
200 TK Paprikaschoten in Streifen
200 g TK Maiskörner
2 EI Wasser
Kräuter Salz
8 Pfefferkörner gemörsert
200 g Limburger / Ziegenrolle
Fett für 4 ein Liter feuerfeste Formen
150 g Bergkäse / Ziegenkäse geraspelt
Paprikagranulat

Mais in kalte Milch/ Wasser einstreuen, rührend ca 240 sek kochen lassen
zwischendurch 1 TI Hefe-Gemüsebrühe + die Hälfte der Kräuter begeben,
Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, und
Paprika und Mais in etwas 2 EI Wasser andünsten, und
Limburger / Ziegenrolle würfeln, und
Die andere Hälfte Kräuter, und
Möhren schälen, fein raspeln, zusammen vermischen.
vier ein Liter feuerfeste Formen ausfetten, die Teigmasse verteilen, glatt-
streichen, mit geraspeltten Berg- oder Ziegenkäse bedecken und mit Pap-
rikagranulat leicht bestreuen.
Deckel drauf, sonst trocknet der Käse + wird hart.
In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 50 min backen

PS:

Nehme lieber Milch statt Wasser, die Polenta wird geschmackvoller.

Wer Polentagrieß (gekauften) verwendet , bitte die Kochzeit des Herstel-
lers/ Verpackung beachten, diese weicht enorm von meinen gem Mais ab.

Reis Paprikauflauf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma
1 Tasse Naturreis ca 160 g

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten

2 Tassen TK Paprikastreifen
2 El TK 8 Kräutermischung
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml kochendes Wasser
1 TI Kurkuma
3 El Hefeflocken
3 El Hirse gem, oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem
1 Prise Salz + Zucker
1 TI Mostrich
2 El Balsamico Bianca

den Naturreis in das kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, ca 35 kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten, den Reis ca 1 Tasse in jede Form, drin verteilen, die TK Paprikastreifen drauf, da wiederum die Kräutermischung verteilen.

Die Gemüsebrühe mit kochendem Wasser übergießen + auflösen lassen, dann kommen noch 1 TI Kukurma, 3 El Hefeflocken, Salz + Zucker, gem Hirse oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem, 1 TI Mostrich + Balsamico rein, gut verrühren + über die Reis Paprikamischung geben.

In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 35 min backen.

Dazu einen guten trocknen Rotwein...

Eignes Rezept, Samstag, 24. März 2007 Hans60

Reisaufwurf serbischer Art M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen

2- 4 Portionen



160 g Naturreis 1= Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
1 Zwiebel ca 80 g
2 Paprika ca 320 g
250 g Champignons
EI Olivenöl
500 g Tomaten
1 TI Thymian
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker

200 g Schmand

1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe
Wasser
1 TI gestrichener Paprikapulver
Fett für Auflaufformen

100 g Gauda geraspelt, teilen

Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe Deckel schließen 35-40 min kochen, 5 min quellen lassen,

kleingeschnittene Zwiebel in 2 El Öl hellbraun braten, kleingehackte Zwiebel und gewürfelter Paprika, ca 3 min halbweich dünsten, zu dem fertigen Reis geben, 1 TI Thymian drauf, im übrigen heißen Öl die in Scheiben geschnittenen Champignons ca 4-5 min anbräunen und ebenfalls zum Reis geben, mit 1 TI Paprikapulver und 1 Prise Zucker und 1 TI Kräutersalz abschmecken.

Tomaten Strunk entfernen und in Scheiben schneiden, Schmand, 1 TI gestrichenen gekörnte Gemüsebrühe und 1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe und soviel Wasser verrühren bis sie sämig wird.

2 a 1,5 l Auflaufformen einfetten,

Tomatenscheiben auf den Boden etwas geraspelten Käse und Soße dann die Reismasse und dies wiederholen bis alles verbraucht ist, zum Schluss sollte geraspelter Käse sein.

In den kalten Backofen bei ca 150° C Heißluft ca 40 min backen, sprudelnd.

Eigenes Rezept Dienstag, 2. Juni 2009 Hans

Reiskuchen scharf F Vegan

Als Auflauf

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



2 x 1,5 l Auflaufform mit Deckel

reicht für 4 Personen

1 Tasse Naturreis 160 g

2 Tasse/n Wasser

350 g TK Lauch

150 g TK Suppengemüse

ein wenig Wasser

2 El (30 g) Sesam, ungeschält +
1 TI Senfkörner +
1 TI Korianderkörner +
1 TI Kurkuma
1 TI Gewürzsalz anrösten

1 Tasse ca 160 g rote Bohnen gem
1 Tasse/n Maiskörner ca 160 g gem ,kein Popkorn
8 El Buchweizen ca 100 g gem .
1 Tüte Backpulver
1-2 TI Gewürzsalz
ca 1 TI Meersalz
1 Prise Zucker
30 g Ingwer fein gehackt
1 Dose Tomaten, stückige 425er
Margarine zum ausfetten

Reis ins kochende Wasser geben, Hitze ganz klein stellen, Deckel schließen und ca 40 min kochen, und noch 10 min ausquellen lassen,
TK Suppengemüse in wenig Wasser ca 10 min kochen nun den TK Lauch dazu, Hitze reduzieren, und weitere 20 min garen.
Von Sesam bis Gewürzsalz in einer heißen Pfanne rösten.

alle Zutaten zusammen vermischen, +
in zwei ausgefettete 1,5 l Auflaufformen geben, glatt streichen, Deckel schließen,

Im vorgeheizten Backofen bei 160°C Heißluft ca 60 min backen

Eigenes Rezept 23.10.2004,

eine ziemlich trockne Sache als Auflauf, ohne Eier,
der Ingwer, noch, passt sehr gut rein,
wir tranken einfach einen guten trocknen Rotwein dazu,

Veränderung Dienstag, 27. Oktober 2009

[Sauerkraut Auflauf](#) F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

[2 Auflaufformen a 1 L mit Deckel](#)



80 g Naturreis
160 g Wasser
250 g Sauerkraut
150 g Ananas
3 EI schwarze Oliven, geschnitten, in Lake
10 Pfefferkörner gemörsert
3 EI Naturreis gem
Fett für die Auflaufformen

200 g frisch Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 x 1 TI Preiselbeeren a d Glas

80 g Reis in 160 g kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen, Sauerkraut und Ananas klein schneiden, mit Reis, Oliven, Pfeffer sowie 3 EI gem Naturreis vermischen, in zwei eingefettete 1 L Auflaufformen verteilen, glattstreichen, den Ziegenkäse in ca 10 dickere Scheiben schneiden drauflegen, in die Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40-50 min backen

eigenes Rezept, Sonntag, 15. Februar 2009 Hans60

Schwarzwurzel Auflauf II M F

Glutenfrei u Eifrei

2 (1 L) Auflaufformen mit Deckel



Fett für die Auflaufformen
400 g Pellkartoffeln
250 g Möhren
500 g frische Schwarzwurzeln ca 300 g geschält
kochendes Salzwasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

200 g Schmand

ca 0,5 (Schmand) Becher gekochte Gemüsebrühe
5 Pfefferkörner gemörsert
50 g Hirse gem

200 g Frisch Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 TI Preiselbeeren a d Glas

beide Auflaufforen mit Margarine einstreichen,
Pellkartoffeln in Scheiben schneiden, die Böden bedecken,
Schwarzwurzeln waschen, ins kochende Salzwasser, nach dem aufkochen
ca 3 min kochen, schälen, schneiden in Stücke,
dies mit in Scheiben geschnittene Möhren und
1 TI gekörnte Gemüsebrühe bissfest kochen,
gekochte Gemüsebrühe abseihen, aufbewahren,
Gemüse auf die Kartoffeln geben,
200 g Schmand mit ca 0,5 (Schmand) Becher gekochte Gemüsebrühe,
Pfefferkörner und Hirse verrühren,
über das Gemüse gießen,
Rest Gemüsebrühe trinken,
Ziegenkäserolle in dicke Stücke schneiden, und je 5 auf den Auflauf ge-
ben,
in die Mitte noch 1 TI Preiselbeeren a d Glas.
Deckel schließen,
in den kalten Backofen bei ca 180°C ca 30-40 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 11. Februar 2009 Hans60

Tomaten Hirse Auflauf F Vegan Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



80 g Hirse = 0,5 Tasse
heißes Wasser
160 g Wasser = 1 Tasse
1 El Margarine, laktosefrei
100 g TK Lauch
1 El Oregano
1 El Basilikum
1 TI Kurkuma
40 g Ingwer fein gehackt
2 Dosen Tomaten, stückige, 425er
100 g Erdnüsse blanchiert
2 TI Salz
1 Prise Zucker
150 g Hirse gemahlen
Margarine zum ausfetten der Auflaufformen
2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, Mandelmühle, in eine große Schüssel geben, und
80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, dann in eine Tasse kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn Wasser innerhalb der Hirse, Hitze ausstellen, Deckel schließen und ca 10 – 15 min quellen lassen, ist dann trocken, Körnig und fast weiß, mit in die Schüssel geben,
Lauch in gut 1 El Margarine anbraten, Oregano und Basilikum dazu, verrühren nun noch Kurkuma gut 1 min mit braten, dazu geben,
fein gehackten Ingwer, Tomaten, Salz, Zucker und 150 g gemahlene Hirse, alles zusammen vermengen, abschmecken, ob...

in zwei ausgefettete Auflaufformen verteilen, glatt streichen, in deren Mitte jeweils 1 Ei Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, bleibt saftig und es wird keine zusätzliche Soße benötigt.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Freitag, 1. Januar 2010 Hans

Weißer Bohnen Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2-3 Portionen



100 g weiße Bohnen
Wasser
1 Dose geschälte Tomaten 425er
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Salz
1 TI Zucker
100 g Mais gem
100 g Buchweizen gem
Margarine für die Bratpfanne

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, nächsten Tag mit Einweichwasser weich kochen, evtl abseihen, mit den Tomaten verrühren, trockne Zutaten vermischen und dazu geben, verrühren, in die eingefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 50 min, eine gleichgroße Bratpfanne rauflegen, umdrehen, die oberste entfernen, und nochmals 10-20 min backen, heiß servieren.

Eigenes Rezept, Donnerstag 26.03.2009 Hans

Wirsing Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2- 3 Portionen

2 Auflaufformen a 1,5 L mit Deckel



650 g Wirsing ca geschnitten
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
ca 250 ml Wasser
300 g Pellkartoffeln
100 g Sonnenblumenkerne kurz geröstet

200 g süße Sahne

2 Ei Mostrich

1 TI Salz

1 Prise Zucker

6 Pfefferkörner geraspelt

Muskatnuss frisch gerieben

100 g Gauda geraspelt, trennen

Fett für die Auflaufformen

2 TI Preiselbeeren a d Glas, trennen

Paprikagranulat

geschnittenen Wirsing mit 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe und frisch geriebene Muskatnuss in ca 250 ml Wasser bissfest kochen, oder bis Wasser weg ist,

Sonnenblumenkerne trocken auf der noch heißen Platte kurz rösten,

Pellkartoffeln in kleine Stücke schneiden,

zusammen vermischen,

ca 50 g Gauda geraspelt dazu,

Süße Sahne mit Salz u Zucker u Pfeffer u Mostrich verrühren drüber gießen, gut vermischen, in zwei eingefettete Auflaufformen geben, glatt streichen, mit ca 50 g Gauda bedecken, in die Mitte der Formen je 1 Tl Preiselbeeren geben, und darum noch vorsichtig Paprikagranulat verteilen,

Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 30-40

min backen.

Mittwoch, 18. Februar 2009 Hans60

Yekdär Rosenkohl

4 Portionen

2 Tassen kochendes Wasser

0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe

1 Tasse Natur- Reis (Mittelkorn)

2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,

0,5 Pfund braune Champignons,

1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit

4 Pfefferkörner gemörsert.

0,5 Pfund Ziegen- oder Schafskäse geraspelt

1 Tl gelbe Senfkörner +

ca 9 Pfefferkörner gemörsert

4 feuerfeste Schüsseln a 0,75 l + ungehärtete Margarine

ca 0,25 l gekörnte Gemüsebrühe

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

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

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

Alle drei Zutaten, vermischen ,
Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder
auch mehr.
Den geraspelten Käse unter mischen.
In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit
Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,
Deckel drauf ab in den kalten Backofen
+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen
oder
bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 16.02.2005

Zucchini Hormud F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen
8 Stück Zucchini, ca 1 kg
Hefe - Flocken
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
125 g Linsen, rote
½ TL Majoran, getrockneten
1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt ODER
1 handvoll Porree, geschnitten
1 TL Margarine, ungehärtete o. Butter
1 Paprikaschote(n), rote/ gelbe, klein gewürfelt
Meersalz
Paprikapulver
4 Körner Pfeffer, gemörsert
Paprikapulver

250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.

1 Tasse/n Hirse ca 160 g
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

Fett, für die Formen

Zubereitung

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

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

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

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

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 Hans60

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Ei

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

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 15. Juni 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de