

# Bergkaese Glutenfrei 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.

## Index nicht aktiv

Diverses.....	2
Fisch.....	13

## Inhaltsverzeichnis

Bergkaese Glutenfrei Sojafrei u Eifrei .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverses.....	2
Auflauf Posht Bädäm M F .....	2
Fladen- oder Pfannenbrot VIII M F .....	3
Fladenbrot VIII M F.....	4
Gefüllte Paprika Kargala M F.....	5
Käsebrot M F.....	6
Lauch Pfannkuchen M F.....	7
Pikante Käseplätzchen II M F.....	8
Pikante Quark Muffins M F .....	10
Polenta Akjar F .....	11
<b>Fisch.....</b>	<b>13</b>
Kartoffel Thunfisch Auflauf M F .....	13
Hinweis M .....	14
Hinweis S.....	14

Hinweis F .....	15
Hinweis.....	15

## Diverses

### Auflauf Posht Bädäm M F

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse Naturreis ( Mittelkorn ) in
- 2 Tassen Wasser, kochend ca 40 min kochen
- 0,5 EL Gemüsebrühe, gekörnte in
- 250 ml Wasser, kochend geben, dann dazu:
- 2 Paprikaschote(n), klein gewürfelt +
- 2 Aubergine(n), klein gewürfelt +
- 2 EL Curry
- 1 EL Kurkuma, gemischt + alles ca. 5 min dünsten.
- 4 EL Sonnenblumenkerne +
- 1 EL Kreuzkümmel +
- 2 Chilischote(n), rote trockene, rösten
- 3 EL Kokosraspel dazu + mahlen

#### 250 g Bergkäse, grob raspeln

- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 2 Banane(n), gewürfelt druntermischen
- Öl, Rapsöl oder anderes Fett

#### 200 g Käse, mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

### Zubereitung

Den gekochten Reis, angedünstetes Gemüse, sowie angeröstete + gem. Ölsaart vermischen, den (ganzen ?) Bergkäse dazu + die Bananenstücke +

zusammen vermischen, in ausgefettete feuerfeste Formen geben. Mit 100 –250 g mittelaltem Gouda, grob geraspelt, das Ganze abdecken. Paprikagranulat drüber streuen. Ab in den kalten Backofen bei 160° Umluft ca. 35- 40 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180° + ca. 25- 30 min backen.

PS: Wer den Gouda nicht drauf streut, dann bitte mit Deckel backen, trocknet sonst aus.

Veränderung: Man kann auch Bergkäse durch mittelalten Gouda ersetzen, dann ca. 100 g mit in das Gemüse + den Rest, ca. 150 g, oben auf streuen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.08.05 Hans60

### Fladen- oder Pfannbrot VIII M F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

8 Stück



50 g Naturreis gem  
350 g Buchweizen mit gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem  
0,5 TI Paprikagranulat mit gem  
1 TI Kaffeebohnen mit gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
1 Knoblauchzehe fein gehackt

50 g Bergkäse geraspelt

600 ml Wasser

Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren  
Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren ( 1 Stufe ca ), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1-2 cm dick.

Eigenes Rezept Montag, 13. Juli 2009 Hans

### Fladenbrot VIII M F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

8 Stück



50 g Naturreis gem  
350 g Buchweizen mit gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem  
0,5 TI Paprikagranulat mit gem  
1 TI Kaffeebohnen mit gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
1 Knoblauchzehe fein gehackt

50 g Bergkäse geraspelt

600 ml Wasser

Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren

Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren ( 1 Stufe ca ), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1-2 cm dick.

Eigenes Rezept Montag, 13. Juli 2009 Hans

### Gefüllte Paprika Kargala M F

Glutenfrei + Eifrei + Vegetarisch

3 Portionen



1,5 Tassen Buchweizen

3 Tassen Wasser

1 TI Kräutersalz

6 Paprikaschoten

400 g Frischkäse, Doppelstufe

100 g süße Sahne

100 g Bergkäse

1 TI Kräutersalz

1 Prise Vollrohrzucker

50 g TK 8 Kräutermischung

250 ml kochendes Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

4 EI Buchweizen gem

Fett für feuerfeste Formen

Buchweizen abspülen in 3 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Paprikaschoten den Deckel so abschneiden, das die Schoten nur minimal aus den Auflaufformen oben raus sehen.

Nur die abgeschnittenen Schoten ca 10 min kochen lassen.

Schotendeckel kleinschneiden und mit den fertig ausgequollenen Buchweizen und ca 1 TI Kräutersalz mischen.

Frischkäse, Sahne, kleingewürfelten Bergkäse, 4 Ei gem Buchweizen, TK Kräuter vermengen + damit die Schoten füllen.

Drei 1 l feuerfeste Schüssel ausfetten, den Boden mit dem Buchweizenkörner – Paprikagemisch, bedecken, die gefüllten Schoten reinstellen, + mit Buchweizenkörnergemisch rundherum auf- ausfüllen, so das diese Schoten nicht mehr umfallen, können. Die aufgelöste Gemüsebrühe ca 1-1,5 cm hoch, in die Schüsseln gießen.

Deckel schließen, ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45-50 min backen, es sollte leicht sprudeln kochen.

Mittwoch. 13.6.07 Hans60

Käsebrod M F

Glutenfrei u Eifrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



450 g Mais gem  
1 Tüte Backpulver  
1 TI Salz  
1 Msp Zucker

450 g Bergkäse geraspelt o Mittelalten Gauda

600 -700 ml Milch

die trocknen Zutaten vermischen, den geraspelten Käse dazu, verrühren lassen, sowie die Milch dazu geben, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, geht besser auf, ca 3-5 min rühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Backform gießen, schütteln, damit sich der Teig gut verteilt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 60 – 70 min backen, Nadelprobe, nach ca 20-30 min oder später die Form entfernen, Backpapier aber erst nach dem abkühlen.

## PS

Mit Backpulver bleibt das Brot länger frisch bzw haltbar, als mit Hefe, jedenfalls bei Glutenfreiem Getreide.

Eigenes Rezept, Dienstag, 27. Mai 2008 Hans60

## Lauch Pfannkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

24 cm Bratpfanne mit Backpapier und Deckel

1 Portion evtl für zwei



## Teig

60 g Margarine

1 Prise Zucker

0,5 TI Kräutersalz

120 g Naturreis gem

0,25 TI Koriander mit gem  
70 g Mandeln oder Nüsse gem ( Mandelmühle )  
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Belag

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe  
120 g Wasser ca  
2 El Essig  
1 Zitrone, Saft und Fleisch  
5 Pfefferkörner gemörsert  
500 g Lauch

## 60 g Bergkäse geraspelt

Zutaten für den Teig zusammen vermischen und in eine 24 cm mit Backpapier ausgelegte Bratpfanne geben, verteilen mit einem Esslöffelrücken, auch den Rand ein wenig mit hochziehen, für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank stellen.

Den Lauch in nicht zu kleine Stücke schneiden, den Boden des Kochtopfes mit 120 g Wasser bedecken, Essig, 0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe, Zitronensaft und Fleisch rein, aufkochen, Lauch dazu, Hitze reduzieren und ca 10 –12 min zugedeckt kochen/dünsten,

den Lauch auf den Teigboden geben, verteilen und darüber nun den Käse raspeln, Deckel schließen, auf Stufe I von sechs Stufen 35 min backen, ( wenn die Platte noch heiß vom Porree kochen war ) sonst ca 5 min länger, bitte den Teig anfassen, er darf nicht mehr kleben, sonst noch etwas länger backen

Am Backpapier fassen und den Kuchen auf einen Teller ziehen, wenn drauf, einen anderen Teller langsam zwischen den Kuchen und Backpapier schieben, vielleicht ein wenig umständlich, aber so bleibt es eben ganz, fürs Auge.

## Hinweis

Naturreis eignet sich besonders gut für den Boden, da es die Flüssigkeit gut auf nimmt

Eigenes Rezept Donnerstag, 6. August 2009 Hans

Pikante Käseplätzchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

### 3 Backbleche mit Backpapier



250 g Erdnüsse blanchiert

600 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Schmand

500 g Naturreis gem

2 TI Koriander mit gem

2 TI Paprika Edelsüß

1 Prise Zucker

2-3 El Olivenöl

1 TI Salz

50 g Roquefort zerdrückt

470 g Gauda ca geraspelt

170 g geschnittene schwarze Oliven 345er Glas

Erdnüsse leicht trocken rösten, gem,

Schmand mit etwas Wasser verdünnen und in restliche Wasser einrühren,

dort nun Naturreis mit Koriander reinmahlen mit Paprikapulver, Zucker, und Olivenöl verrühren, und 30 min Ruhen lassen, dann 1 TL Salz, zerdrückten Roquefort, geraspelten jungen Gauda, kleingeschnittene schwarze Oliven, vermengen, auf drei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und glattstreichen mit einem Kuchenschaber, in den kalten Backofen, alle drei Bleche, bei ca 150°C Heißluft ca 40 –60 min backen, sollten goldbraun werden, gleich, macht sich besser, in kleine Rechtecke schneiden, entweder gleich essen, oder abkühlen lassen, lassen sich gut einfrieren, uns schmecken sie warm am besten, evt dann mit Microwelle erwärmen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. Mai 2009 Hans

Pikante Quark Muffins M F  
glutenfrei, eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 12 Portionen  
1 Handvoll Lauch, in Scheiben geschnittenen  
1 EL Margarine / Deli oder anderes  
1 Tasse/n Maiskörner, ( kein Popkorn) +  
1 Tasse/n Linsen, rote +  
100 g Buchweizen, +  
½ TL Kreuzkümmel, +

1 TL Senfkörner, gelbe +  
1 TL Koriander, ganz +  
6 Körner Pfeffer, zusammen mahlen  
1 Prise Rohrzucker  
1 TL Meersalz  
1 TL Kräutersalz  
1 Tüte/n Backpulver ( 17 g, Weinsteinbackpulver)

180 g Quark (Magerquark)

3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g jungen Gouda 48 %, grob geraspelt

Fett, für die Muffinsformen / oder Papierförmchen

### Zubereitung

1 Handvoll in Scheiben ( evtl. kleiner) geschnittenen Lauch in 1 Ei Deli Margarine angedünstet, abgekühlt. Die trockenen Zutaten vermischen + dann den abgekühlten Lauch dazu. 180 g Magerquark mit 3 Tassen kohlenensäurehaltigem Mineralwasser vermischt + auch dazu geben. Zum Schluss den Gouda untermischen.

In ein ausgefettetes Muffins Blech ( 12 St ) einfüllen + bei 160° C Umluft ohne vorheizen 30 min backen. Ohne Umluft ca. 180 -190 °C, vorheizen, ca. 20 min.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.03.05 Hans60

### Veränderung

Anstelle jungen Gauda, Bergkäse.

1 Tasse Maiskörner hat ca 150 g ,

die gleiche Tasse hat bei rote Linsen 170 g.

Wer das ganze in einer elektrischen Küchenmaschine herstellt, benötigt weniger Wasser, meist 1 Tasse.

Mittwoch, 19. Dezember 2007

Hans

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 El 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 El 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, glattstreichen, mit geraspelten Berg- oder Ziegenkäse bedecken und mit Paprikagranulat 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 Herstellers/ Verpackung beachten, diese weicht enorm von meinen gem Mais ab.

## Fisch

### Kartoffel Thunfisch Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei

Zutaten für 2 Portionen



600 g ca Pellkartoffeln

1 Dose Thunfisch, eigener Saft

250 ml Milch 1,5 %

200 g Limburger Käse 9 %

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

6 Pfefferkörner gemörsert,

Fett für die Formen

Bergkäse geraspelt, Menge nach Bedarf

1 TI ca, Kurkuma

## Zubereitung

Zwei Auflaufformen, ein Liter, mit Fett ausfetten.

Kartoffeln pellen in Scheiben schneiden, eine Lage einschichten,

Thunfisch abseihen, auf die Kartoffeln verteilen,

in einen Topf die Milch, Pfeffer, Brühe und gewürfelten Limburger geben und solange rühren, bis sich der Käse aufgelöst hat, verteilen, drüber gießen,

die nächste Lage Kartoffelscheiben, drauf,

mit geriebenen Bergkäse gut abdecken,

und mit Kurkuma drüber streuen.

In den kalten Backofen bei ca 160-170°C Umluft ca 30 min backen.

## Hinweis:

Für 2 Auflaufformen ist ein Glas Milch 250 ml, ergibt eine Menge Soße, wir lieben es so...

sollte jemand alles in eine Auflaufform schichten, eventuell die Soße/Milch reduzieren.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 8. Mai 2008 Hans60

## Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, 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

Samstag, 18. Juni 2011

Zusammen gestellt [www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)