

# Gauda Auflauf Glutenfrei u Eifrei u Sojafrei

Fisch u Fleisch separat

## 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.

## Inhaltsverzeichnis

Gauda Auflauf Glutenfrei u Eifrei u Sojafrei .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Auflauf .....	2
Auflauf Posht Bädäm M F .....	3
Auflauf Posht Bädäm M F .....	4
Bandar- e- Moa` alen M F .....	5
Veränderung I M F .....	6
Chinakohlrouladen mit Reisfüllung M F .....	7
Espakeh Auflauf M F .....	8
Veränderung I M F .....	9
Fenchel Mais Gratin M F .....	10
Gefüllte Paprikaschoten XII M F .....	11
Gemüse Auflauf Toshkent I M F .....	13
Veränderung I F .....	14
Gemüse Maisgrieß Auflauf M F .....	15
Gemüseauflauf mit Roquefort M F .....	16
Gemüseauflauf Nagajbaksij M F .....	17
Gemüsepolenta M F .....	19
Kartoffelauflauf mit Bananen ( M ) F .....	20
Mais Hirse Auflauf M F .....	21

Möhren Hirse Auflauf III M F .....	22
Möhren Hirseauflauf M F .....	24
Möhrenauflauf V M F .....	25
Qal` eh Zangi Paprikauflauf M F.....	26
Reisauflauf serbischer Art M F .....	28
Wirsing Auflauf M F.....	30
Hinweis M .....	31
Hinweis S .....	31
Hinweis F .....	31
Hinweis.....	31

## Auflauf

### Auflauf mit Nüsse M F

Glutenfrei + Eifrei + Vegetarisch



1 Knoblauchzehe  
ungehärtete Margarine  
Ca 500 g Pellkartoffeln  
Je 1 Mandelmühle voll Haselnüsse, + Mandeln, + Sonnenblumenkerne ca  
50-70 g

100 – 200 g Mittelalten Gauda geraspelt

1 Dose geschälte Tomaten  
Paprikagranulat  
2 El Balsamico Bianco  
Vollrohrzucker o Honig o Süßstoff je nach Geschmack  
Kräutersalz

Zwei Auflaufformen mit zerdrückten Knoblauch ausreiben, mit ungehärtete Margarine ein- ausfetten.

Pellkartoffeln in Scheiben, rein + darüber  
Ölsaaten + Nüsse gem. + ohne Fett kurz angeröstet  
Mittelalten Gauda geraspelt dann gerösteten Ölsaaten,  
Kartoffelscheiben usw,  
bis alles verbraucht

Tomaten aufkochen pürieren, würzen mit

Essig + Zucker

Salz + Pfeffer + Paprikagranulat

Etwas einkochen lassen

Über den Auflauf +

Falls es einem zu trocken vorkommt, einfach noch guten Wein oder gekörnte Gemüsebrühe drüber geben

ab in den Backofen

Ca 30-40 min bei 140°C Umluft backen

eigenes Rezept, 26.11.2003

Mittwoch, 22. August 2007 Hans60

### Auflauf Posht Bädäm M F

glutenfrei u eifrei u 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 daruntermischen  
Öl, Rapsöl oder anderes Fett

### 200 g Käse, mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

### Zubereitung

Den gekochten Reis, angedünstetes Gemüse, sowie angeröstete + gem. Ölsaaten vermischen, den (ganzen ?) Bergkäse dazu + die Bananenstücke + zusammen vermischen, in ausgefettete feuerfeste Formen geben. Mit 100 – 250 g mittel altem 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

Auflauf Posht Bädäm M F

### Veränderung



2 Tl Curry o Salz anstelle 2 Ei,  
1 Ei Schwarzkümmel anstatt Kreuzkümmel,  
250 g Ziegenkäse statt Bergkäse,  
200 g Esrom anstelle mittelalten Gauda,

dazu noch  
50 g feingewiegten Ingwer  
2 El Tamari,  
2 El Balsamico Atelco,

Paprika Granulat vergessen

In drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln,  
eine ohne Esrom, dafür mit Deckel,  
eine 1,0 l feuerfeste Schüssel.

Hans

Bandar- e- Moa` alen M F  
glutenfrei / eifrei (Chinakohlrouladen mit Reisfüllung )



Zutaten für 4 Portionen

600 g Chinakohl  
100 g Naturreis  
2 EL Kokosraspel  
2 EL Rosinen  
1 EL Curry ohne Salz  
1 TL Kurkuma  
200 ml Gemüsebrühe, gekörnte  
300 g Käse, mittelalter Gouda, in Scheiben schneiden ODER  
Margarine, ungehärtete / Butterflocken

Natur Reis in Salzwasser kochen (ca. 40 min) und mit Curry + Kurkuma + Kokosnussraspel + Rosinen mischen.

Chinakohl waschen, Blätter in Salzwasser blanchieren, bis sie sich leicht zusammenrollen lassen.

Reismasse auf den Kohlblättern verteilen und zusammenrollen / klappen + je 2- 3 in eine 0,5 bis 0.75 l feuerfeste Schüssel geben.

Mit Gemüsebrühe ca. 0,5 bis 1 cm aufgießen. Gouda in nicht zu dünne Scheiben schneiden + den Kohl damit belegen ODER mit ungehärteter Margarine / Butterflocken belegen.

Bei 220° C im Backofen 20 Minuten überbacken oder bei 170° C Umluft ohne vorheizen ca. 30 min überbacken

Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
09.05.05 Hans60

Veränderung I M F



4 feuerfeste Schüsseln a 0,5 l  
diese mit Rapsöl + eine kleine Schicht gekochten Reis.

zu dieser Füllmasse  
Anstelle Rosinen, 1 rote Paprika fein gewiegt,  
Anstelle 1 EL Curry ohne Salz, nur 1 TL,  
1 TL Gewürzsalz +  
1 Schuss Balsamico Bianco dazu.

Den Gauda nicht in Scheiben, sondern grob geraspelt.  
Darauf Paprikagranulat.

Hans

Chinakohlrouladen mit Reisfüllung M F

Bandar- e- Moa` alen M F

glutenfrei / eifrei (Chinakohlrouladen mit Reisfüllung )

Zutaten für 4 Portionen

600 g Chinakohl

100 g Naturreis

2 EL Kokosraspel

2 EL Rosinen

1 EL Curry ohne Salz

1 TL Kurkuma

200 ml Gemüsebrühe, gekörnte

300 g Käse, mittelalter Gouda, in Scheiben schneiden ODER

Margarine, ungehärtete / Butterflocken

Natur Reis in Salzwasser kochen (ca. 40 min) und mit Curry + Kurkuma + Kokosnussraspel + Rosinen mischen.

Chinakohl waschen, Blätter in Salzwasser blanchieren, bis sie sich leicht zusammenrollen lassen.

Reismasse auf den Kohlblättern verteilen und zusammenrollen / klappen + je 2- 3 in eine 0,5 bis 0.75 l feuerfeste Schüssel geben.

Mit Gemüsebrühe ca. 0,5 bis 1 cm aufgießen. Gouda in nicht zu dünne Scheiben schneiden + den Kohl damit belegen ODER mit ungehärteter Margarine / Butterflocken belegen.

Bei 220° C im Backofen 20 Minuten überbacken oder bei 170° C Umluft ohne vorheizen ca. 30 min überbacken

Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

09.05.05 Hans60

Veränderung I



4 feuerfeste Schüsseln a 0,5 l  
diese mit Rapsöl + eine kleine Schicht gekochten Reis.

zu dieser Füllmasse  
Anstelle Rosinen, 1 rote Paprika fein gewiegt,  
Anstelle 1 El Curry ohne Salz, nur 1 Tl,  
1 Tl Gewürzsalz +  
1 Schuss Balsamico Bianka dazu.

Den Gauda nicht in Scheiben, sondern grob geraspelt.  
Darauf Paprikagranulat.

Hans

### Espakeh Auflauf M F



glutenfrei

Zutaten für 3 Portionen  
1 Tasse/n Buchweizen = 160 g  
2 Tasse/n Wasser, kochendes  
250 g Gemüse, TK, ( z.B. Blumenkohl, Brokkoli + Möhren ) mit  
etwas Gemüsebrühe, gekörnte

1 TL Oregano  
wenig Wasser, zum Auftauen  
3 EL Mandel(n), süße anrösten +  
1 TL Senfkörner +  
1 TL Koriander, ganz +  
1 TL Kreuzkümmel +  
2 Chilischote(n), trockene +  
1 Tasse/n Naturreis, ( Mittelkorn ) mahlen  
1 TL Kurkuma - 2 TL , nicht nur der Farbe wegen

500 g Quark (mager)

1 TL Salz, (Gewürzsalz), - 2 TL ( vorsichtig würzen )

200 g mittelalten Gouda grob geraspelt

Fett, für die Formen

Mandeln anrösten, abkühlen. Buchweizenkörner in kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, wenn der Wasserspiegel innerhalb der Körner ist, ausstellen, quellen lassen, knapp 8 min, sie sind dann trocken + schön körnig.

TK- Gemüse in wenig gekörnter Gemüsebrühe mit Oregano + Wasser leicht auftauen. Quark mit Eiern vermischen, dann die trockenen Zutaten dazu, sowie 100 g Gouda, das Gemüse + die Buchweizenkörner vorsichtig unterheben. In drei 0,5 l ausgefettete feuerfeste Jena-Glasschüsseln verteilen, 100 g Gouda drauf streuen, ab in den kalten Backofen, ca. 45 min bei 160°C Umluft backen, oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°- 190°C + ca. 25 –30 min backen, hellbraun.

Den Rand mit einem Messer lösen, einen flachen Teller auf die heißen Form, fest halten, umdrehen, den Auflauf drauf stürzen, heiß servieren, wer hat, mit Petersilie bestreuen. Sehr sättigend, evtl. auch für 4 Personen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.06.05 Hans60

Veränderung I M F



08.05.2006 19:12 Kommentar von Hans60

habe heute die Eier weg gelassen.  
Der Quark bindet das ganze auch so.

### Fenchel Mais Gratin M F

Glutenfrei u Eifrei

2 Personen



2 Fenchelknollen  
Zitronensaft

1/4 Ltr. Milch

Meersalz

Schwarzer Pfeffer

Etwas Hefe-Gemüsebrühe-Extrakt

20 g Butter

50 g Mais gem oder Maisgrieß

3 Ei Mais aus der Dose

200 g Sahne

50 g mittelalten Gauda geraspelt

Kokosnuss geraspelt

Fett zum ausstreichen der zwei ca 1 l feuerfeste Schüsseln

1. Die Fenchelknollen putzen, den Stielansatz entfernen und zerlegen.

2. Die Fenchelblätter in wenig Salzwasser mit Zitrone 10 Minuten garen.

3.

In der Zwischenzeit in die kalte Milch, Mais gem, Butter, Meersalz, Pfeffer und Hefeextrakt geben, und rührend ca 3 min kochen, Hitze ausstellen, gut 15 min quellen lassen, Die Maiskörner zugeben.

ODER

In der Zwischenzeit die Milch mit Butter, Meersalz, Pfeffer und Hefeextrakt zum Kochen bringen. Den Maisgrieß einstreuen und bei wenig Hitze ca. 20 Min. quellen lassen. Die Maiskörner zugeben.

4. Die Sahne steif schlagen und mit dem Käse vermischen. Die Hälften der Masse unter den Maisbrei heben.

5. Fenchel abtropfen lassen und in zwei ausgefettete feuerfeste Form geben.

6. Den Maisbrei darauf verteilen, den Rest der Sahne-Käse-Masse darüber ziehen und mit gehackten Nüssen bestreuen.

7. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C 8 Minuten überbacken.

Mittwoch, 14. Januar 2009

Gefüllte Paprikaschoten XII M F

Glutenfrei u Eifrei

2 Auflaufformen mit Deckel

2- 3 Portionen



0,5 Tasse Hirse ca 80 g  
kochendes Wasser  
1 Tasse Wasser

3 Paprikaschoten  
kochendes Salzwasser  
2 El geschnittene schwarze Oliven ( Lake)

60 g ca Gauda grob geraspelt

0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker

2 gehäufte El Magerquark

Fett für zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

6 Gauda Stücke /Scheiben

1 Tasse Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen,  
diese Hirse in 1 Tasse kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, 5-6 min, mit geschlossenem Deckel kochen, wenn Wasser nicht mehr zu sehen, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird trocken u fast weiß.

Paprika den Stiel entfernen, halbieren,  
Kerne und weiße Scheidewende entfernen und Schote und Deckel ca 10 min in kochendes Salzwasser geben, abgießen.

Hirse, Oliven, Paprikagranulat, geraspelt Gauda, Salz und Zucker vermischen und den Quark unterheben und die Schoten damit füllen,  
Paprikaschoten in die eingefetteten feuerfeste Schüsseln legen, da rauf Scheiben oder Stücke legen, falls noch von der Mischung was übrig sein sollte, neben den Schoten oder darunter legen,

das übriggebliebene in 2 ein Liter ausgefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, darauf die gefüllten Schoten geben, Paprikadeckel drauf, und darauf je eine dünne kleine Scheibe Ziegenkäse geben. Deckel schließen, sollten die Dinger zu groß sein, einfach noch eine feuerfeste Schüssel umgekehrt draufsetzen, unbedingt nötig, sonst wird die frei gebliebene Hirse trocken und hart.

In den kalten Backofen bei 180°C Umluft ca 35-40 min, sollte leicht drin sprudeln

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. Februar 2009 Hans60

## Gemüse Auflauf Toshkent I M F

eifrei / eigenes Rezept

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln

½ TL Kümmel

Milch

Butter, gesalzene

Salz

Muskat, frisch reiben, wer will

500 g Möhre(n)

1 EL Butter, gesalzene

100 ml Wasser

500 g Champignons, braune

Käse, mittelalten Gouda, geraspelt, Menge nach Bedarf

Paprikagranulat

Öl (Rapsöl)

Kartoffeln in Schale mit Kümmel kochen, abschrecken mit kaltem Wasser, pellen + mit Butter, Salz + Milch quetschen.

Möhren putzen + in dünne Scheiben schneiden. Butter mit Wasser heiß werden lassen, Möhren rein, bissfest dünsten.

Champignons Stiele entfernen, putzen, in dickere Scheiben schneiden + kurz mitdünsten lassen + vermischen.

Feuerfeste Schüsseln mit Rapsöl ausstreichen, Quetschkartoffeln verteilen, darauf die Möhren/ Champignons + mit geraspelttem Käse abdecken, Menge nach Geschmack. Darauf noch Paprikagranulat, Vorsicht, ist scharf. Im kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft garen, wenn alle Zutaten noch heiß, reichen 20- 30 min. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
05.05.06 Hans60

18.05.2006 12:43 Kommentar von Hans60

## Veränderung I F

Milchfrei + Glutenfrei



Anstelle Quetschkartoffeln

Kartoffeln in Scheiben geschnitten,  
Möhren + Pilze separat gedünstet,

in drei eingefettete 0,75 l feuerfeste Schüsseln, Kartoffeln + Gemüse  
schichtweise eingelegt, geraspelten Käse + Paprikagranulat drauf.

Eine Schüssel noch mit 2-3 El geräucherten gewürfelten Schinkenspeck,  
bestreut, für ein nicht Vegetaria.

und, da ich alles am Tag vorher, vorbereitet hatte,  
kam noch ca 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe in  
125 ml heißem Wasser aufgelöst, als Soße über/ in alle drei Schüsseln.  
im kalten Backofen bei 160°C Umluft, ca 35 min backen, ohne Deckel

Donnerstag, 18. Mai 2006

## PS

Habe vergessen zu erwähnen, das ich anstelle Gauda,  
Butterziegenkäse genommen habe, lässt sich zwar nicht so gut raspeln,  
wie eben der ältere, aber zerläuft besser.  
+ wem dieser Käse zu mild ist, sollte einfach Schabzigerklee, drüber ge-  
ben.

Hans

## Gemüse Maisgrieß Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

### Drei 1 Liter Auflaufformen mit Deckel

3-4 Portionen



350 g TK Suppengemüse

800 g Milch

200 Mais gem ( Maisgrieß )

1 Prise Zucker

2 TI Kräutersalz

3 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet

70 g Leinensaat leicht geröstet

0,5 TI Paprikagranulat

100 g Gauda Mittelalt geraspelt

Fett für die Auflaufformen

50-70 g Gauda Mittelalt geraspelt

3 TI Preiselbeeren a d Glas, teilen

TK Suppengemüse in einem Topf, auf Hitze leicht antauen, in 800 g kalte Milch 200 g Mais gem 3 min Rührend kochen lassen. Ca 10 min auf der ausgeschalteten Kochplatte quellen lassen, in diesen Brei nun das angetaute Suppengemüse, Zucker u Salz, Sonnenblumenkerne, Leinensaat u Paprikagranulat ein – bzw verrühren, 100 g Gauda unterrühren und in drei eingefettete Auflaufformen verteilen, obendrauf noch ein wenig Gauda raspeln, und mit einem TI Preiselbeeren a d Glas in der Mitte verzieren. Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 50 min backen.

Heiß servieren

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. April 2009

Hans

Gemüseauflauf mit Roquefort M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1,5 L mit Deckel



500 g Pellkartoffeln frisch

2 EI Butter

1 TI Salz

Muskatnuss frisch gerieben

1 St Lauch mit grün ca 200 g

2 EI Olivenöl

200 g Möhren BIO

20 g Ingwer kleingeschnitten

50 g Sesamsaat ungeschält

50 g Erdnüsse blanchierte,

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

2 x wenig Gauda geraspelt

Butter für die Auflaufformen

100 g Roquefort

Kartoffeln mit Schale kochen, abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken mit 2 EI Butter, 1 TI Salz und Muskatnuss frisch gerieben, vermischen,  
Lauch mit grün in kleine Scheiben schneiden und in heißem 2 EI Olivenöl kurz dünsten,  
in die zwei ausgebutterten Auflaufformen aufteilen,  
ein wenig Gauda raufraspeln,  
Erdnüsse kurz trocken rösten, grob mahlen, +  
Ingwer klein hacken, +  
Möhren raspeln, sowie BIO Sesamsaat, Salz und Zucker vermischen und auf den Lauch/Gauda verteilen, nun wieder ein wenig Gauda draufraspeln, die Quetschkartoffeln teilen, und zwei Fladen formen und auf die Möhren legen, sollte diese bedecken,  
den Roquefort mit einem nassen Teelöffel Flöckchenweise drauf verteilen.  
Deckel schließen, bleibt saftiger,  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 40 min backen, muss sprudeln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 14. Mai 2009

Hans

[Gemüseauflauf Nagajbaskij](#) M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept

2 Portionen





2 El Sonnenblumenkerne  
1 El Senfkörner  
0,5 TI Schwarzkümmel  
5 Pfefferkörner

250 g TK gemischtes Gemüse  
250 g Möhren fein raspelt

50 g Amaranth gem  
150 g Naturreis gem  
100 g Buchweizen gem  
1 TI Kurkuma  
1 TI Salz + Vollrohrzucker

200 g Limburger 40 %  
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Formen

100 g Gauda Mittelalt raspelt ca  
Paprikagranulat

2 El Sonnenblumenkerne, 1 El Senfkörner, 0,5 TI Schwarzkümmel+ 5 Pfefferkörner rösten und mahlen,  
50 g Amaranth gem +150 g Naturreis gem, +100 g Buchweizen gem + 1 TI Kurkuma +1 TI Salz + Vollrohrzucker alles zusammen vermischen, Limburger zerteilen und mit ca 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren lassen, TK Gemüse + raspelte Möhren dazu geben.

In zwei ausgefettete a 1 Liter feuerfeste Formen geben, glattstreichen, mit raspelten Käse und Paprikagranulat bestreuen, in den vorgeheizten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 50-60 min backen.

Sonntag, 20. Mai 2007 Hans60

## Gemüsepolenta M F

Glutenfrei + Eifrei



60 g frische Walnüsse geröstet + gehackt  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
200 g TK Lauch  
100 g TK Mais + Paprikaschotenwürfel

500 ml Milch o Wasser  
140 g Maiskörner gem  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 x 50 g Gauda Mittelalt oder Ziegenkäse geraspelt

1 EI pikante Edelhefe / Flocken  
0,25 Mango  
Kräutersalz

Fett für 2 feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Frische Walnüsse in einem Topf kurz rösten, entfernen, den Topf mit Wasser ablöschen, sollte etwas Wasser drin bleiben, 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe auflösen, TK Gemüse zugeben, und so lange dünsten bis Brühe aufgesogen, Gemüse entnehmen, mit den Nüssen vermischen, diese Masse dann teilen, beiseitestellen. Den gemahlene(n) Mais in die kalte Milch/Wasser einrühren, 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe dazu und rührend ca 5 min kochen lassen, Vorsicht blubbert, Hitze ausstellen, Deckel drauf, ca 10 min quellen lassen.

Zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel ein bzw ausfetten.  
Den gekochten Mais teilen, die erste Hälfte in eine eingefettete Schüssel geben, glattstreichen,  
einen Teil des Gemüse/Walnüsse mit 50 g Käse vermischen und auf den gekochten Mais geben darauf dann den restlichen Käse verteilen,  
wenn es Ziegenkäse ist, unbedingt den Deckel schließen, der trocknet sonst aus.

Den Rest Mais mit dem Gemüse/Walnüsse, in Würfel geschnittenen Mango und der pikanten Hefeflocken vermischen und in die eingefettete Schüssel geben , glattstreichen, Deckel schließen.

Beide Schüsseln in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudeln.

Vor dem servieren noch mit Kräutersalz bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 29. September 2007 Hans60

### Kartoffelauflauf mit Bananen ( M ) F

Glutenfrei u Eifrei u teils Kuhmilchfrei

2 Portionen



6-8 große Pellkartoffeln

3 El Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet

2 kleine Bananen  
Fett zum einstreichen  
Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
50 g Ziegenkäse u Rotwein

50 g Gauda u Milch  
Kurkuma gem

Kartoffeln nach dem abschrecken, pellen, in dicke Scheiben, in zwei mit Fett eingestrichene 1 l feuerfeste Schüsseln , eine Lage Kartoffeln legen, ein wenig mit Kräutersalz würzen, Bananen quer schneiden, in jede Form eine legen, darauf die Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet drauf verteilen, noch eine Lage Kartoffelscheiben drauf legen, auf der einen Form den geraspelten Ziegenkäse, Kurkuma drauf streuen, u ca 1,5 cm hoch Rotwein drübergießen, Deckel schließen, wichtig, Käse wird sonst hart u trocken.

Auf der anderen Form geraspelten mittel alten Gauda u hier drauf, mit Kurkuma bestreuen, auch so ca 1,5 cm hoch die Milch gießen, wer will offen backen, der Käse wird goldbraun.

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

Eigenes Rezept, Mittwoch, 7. Mai 2008 Hans60

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 TL Salz

10 Pfefferkörner gemörsert

3 EL Leinsaat

Butter für die Formen

50 g, ca, Gauda 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 Gribsch rum raspeln, Prise Salz u Zucker, 1 TL Salz, Pfeffer sowie Leinsaat, 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

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 geraspelt  
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 Hirseauflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-4 Portionen



160 g Hirse = 1 Tasse  
heiBes Wasser  
320 g Wasser = 2 Tassen  
500 g Möhren fein geraspelt  
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 geraspelt

Margarine zum ausfetten der Formen

30 g Gauda geraspelt

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 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 trockenen 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

[Qal`eh Zangi Paprikauflauf](#) M F

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

250 g Möhre(n), geraspelt

30 g Ingwer, klein gewiegt

250 g Paprikaschote(n), Spitze rote, klein geschnitten

7 Feigen, klein geschnitten

2 Äpfel, um den Griebesch rum grob geraspelt, klein geschnitten

2 Chilischote(n) (eingelegte Piri Piri), klein geschnitten

50 g Käse, mittelalten Gouda, geraspelt

800 g Quark (mager)

1 TL Kurkuma

100 g rote Linsen mahlen +

100 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) zusammen mahlen

1 Prise Rohrzucker

1 Prise Salz

6 EL Balsamico, dunkel

Fett, für die Form

150 g Käse, mittelalten Gouda geraspelt

Paprikapulver

### Zubereitung

Die Zutaten von Möhren bis Balsamico dunkel vermischen. In 3 ausgefettete feuerfeste Formen geben, 150 g mittelalten Gouda geraspelt, drüber geben + ein wenig mit Paprikagranulat bestreuen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen, 180° - 190°C ca. 40 – 45 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.06.05 Hans60

## Veränderung

Statt Paprikaschote, Spitze rote, 100 g TK Paprikastreifen  
Anstelle Sojabohnen, 100 g rote Linsen gem  
Anstatt mittelalten Gauda, Ziegenkäse  
Und noch 200 g Kohlrabi geraspelt ( ein Rest )

beim backen wird Ziegenkäse trocken und hart, daher die Deckel schließen, Backzeit ist das gleiche.

Das dunkle, ohne Käse und ohne Deckel gebacken.  
Das helle, mit Ziegenkäse und geschlossener Deckel

Freitag, 21. März 2008 Hans60

## Reisauflauf 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  
1 El 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

## 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 El Mostrich bzw Senf

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

#### Hinweis M

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

#### Hinweis S

Soja, 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

Sonntag, 22. Mai 2011

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