

Gauda Backwaren 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 Backwaren Glutenfrei u Eifrei u Sojafrei	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Blechkuchen mit Lauch M OS F	2
Kartoffelkuchen M OS F	3
Veränderung OS F	4
Kartoffelpizza II M OS	4
Kascha Pikante Plätzchen M OS F	5
Käsebrot M OS F	6
Käsebrot IV M OS F	7
Kohlrabi Backlinge M OS F	8
Leinsamenbrot M OS F	9
Pikante Käseplätzchen M OS F	10
Pikante Käseplätzchen II M OS F	11
Pizza IV M OS F	13
Quarkbrötchen II M OS F	14
Hinweis M	16
Hinweis OS	16
Hinweis F	16
Hinweis	16

Backwaren

Blechkuchen mit Lauch M OS F
Glutenfrei + Eifrei



450 g Mais gem
1 Tüte Trockenhefe
450-500 ml Wasser
5 El Olivenöl
1 Prise Zucker
1 Prise Salz (ist zu wenig , 1 TL sollte es schon sein)
1,2 kg Lauch ca
2 El Senfkörner
Muskatnuss gerieben
5 Pfefferkörner gemörsert
2 El Hefeflocken
1 Prise Zucker

200 g süße Sahne +

2 El Quark 0,5 % +

100 ml Milch ODER

400 g saure Sahne

100 g Gauda geraspelt

ca 100 g Gauda Mittelalt

Mais mit Trockenhefe, Salz und Zucker vermischen und mit Wasser gut verrühren lassen, dann erst das Öl zugeben.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und ca 40-60 min bei warmer Zimmertemperatur stehen lassen, bei dieser eher Rührteig ähnliche Masse ist das gehen nicht so enorm, falls überhaupt.

Lauch, auch das grüne in ca 2-3 cm breite Ringe schneiden, in kochendem Wasser 2-10 min blanchieren/ kochen lassen. Abgießen, mit Senfkörner mischen, Muskatnuss, Pfeffer Hefeflocken und Zucker abschmecken, (auch hier wäre Salz angebracht).

Süße Sahne, Quark & Milch mit geraspelten Gauda vermischen und unter den Lauch mischen, oder eben die saure Sahne nehmen + mit dem Gauda vermischen.

Die Masse auf den Teig verteilen, und mit den 100 g Mittelalten Gauda bestreuen.

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

Kartoffelkuchen M OS F

/ Backlinge / Bratlinge

Zutaten für 4 Portionen

550 g Kartoffeln

300 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n), gewiegt

20 Oliven, gewiegt

150 g Kichererbsen

200 g Feta-Käse

100 g Käse, ger. (Gouda)

2 TL Kräutersalz

1 TL Meersalz

Pfeffer - Körner

Senfkörner

Kartoffeln + Möhren fein raspeln, Zwiebeln + entkernte Oliven fein wiegen, Kichererbsen + Pfeffer-+ Senfkörner fein mahlen, Feta mit einer Ga-

bel zerdrücken, Käse reiben, alles miteinander mischen, mit den Salzen pikant abschmecken.

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

19.09.03 Hans60

Veränderung OS F



Frühlingszwiebeln an Stelle Zwiebeln,

200 g Limburger 40 % anstelle Fetakäse,

ist immer noch Eifrei

Hans

Mittwoch, 7. Juni 2006

Kartoffelpizza II M OS

(für 2 Personen)

250 g Kartoffeln

etwas Salz

3 Tomaten

1 Paprika

1 Lauchstange

100 g geriebener Gauda

70 g Sahne

Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, mit Salz, Mehl und Milch vermischen und in eine gefettete Springform schichten. Nun die geschnittenen

Tomaten, Paprika und Lauch und Sahne vermischen. Diese Masse dann auf den Kartoffeln verteilen mit dem geriebenen Käse bestreuen und bei 175°C ca. 20 Minuten backen.

Kascha Pikante Plätzchen M OS F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



2 Tassen Wasser
160 g Buchweizen
10 Pfefferkörner mörsern
250 g Möhren fein geraspelt
100 g TK Lauch fein geschnitten
0,5 El Kräutersalz
1 Prise Zucker
4 El Kichererbsen (100 g) gem

110 g Gauda geraspelt

(50 g Gorgonzola)

Buchweizen in einer trocknen Pfanne rösten,
2 Tassen Wasser zum kochen bringen, Pfeffer und Buchweizen rein, Hitze reduzieren, ca 10-15 min, wenn der Wasserspiegel den Buchweizen erreicht hat, ausschalten, Deckel drauf, ausquellen lassen.

in eine Schüssel alle Zutaten zusammen bringen, da der Gauda nicht mehr ganz reichte, nahm ich Gorgonzola dazu,

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, mit nassen Händen eine Art Bouletten drauf legen (ich kam mit einem Blech hin 9 Stück)

+ bei 170° C Umluft, ohne vorheizen, ca 30 min ab backen.

13.03.2004

Sonntag, 8. November 2009 Hans

Käsebrot M OS F

Glutenfrei u Eifrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



450 g Maiskörner mahlen

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

Käsebrod IV M OS F

Glutenfrei u Eifrei

35 cm Brotbackform mit Backpapier



650 g Naturreis mahlen
250 g Buchweizenkörner mahlen
1 TI Zucker
2-3 TI Salz
2 Tüten Trockenhefe f je 500 g Mehl

1 l Milch

480 g Gauda Mittelalt, ca

Trockene Zutaten vermischen, Milch zugeben, gut verrühren lassen, dann erst den grobgeraspelten Gauda zugeben und nochmals verrühren lassen, in die mit Backpapier ausgefüllte Brotbackform gießen, zugedeckt mit einem feuchten Leinentuch, an einem warmen Ort gehen lassen, es füllt diese Form fast in der gesamten Höhe aus, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 100 –130 min backen, Nadelprobe, in der Form noch etwas stehen lassen, Form umkippen, am Backpapier fassend das Brot hinaus ziehen, man kann dieses Brot noch

lau anschneiden, bitte vorsichtig, es ist sehr weich, Brot umdrehen, mit einem Sägemesser schneiden.

Uns schmeckte es noch fast warm, mit Butter drauf, leider zu gut, wir verdrückten es fast ganz, war nicht Sinn der Sache, nun ist ein anderes im Ofen.

Eigenes Rezept Samstag, 13. November 2010 Hans

Kohlrabi Backlinge M OS F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Vollkornreis, ca 160 g
2 Tassen Wasser,
50 g Sonnenblumenkerne,
400 g Kohlrabi, (1)
200 g Möhren,

100 g Quark 0,5 %

100 g mittelalten Gauda,
2 Ei TK Kräuter,

0,5 TL Curry ohne Salz
Meersalz,
Pfeffer,
4 El Buchweizen gem
ungehärtetes Kokos- oder Palmfett,

Reis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze kleinstellen + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

Sonnenblumenkerne in einem trockenen Topf hellbraun rösten und beiseite stellen.

Kohlrabi und Möhren fein raspeln.

Sonnenblumenkerne grob mahlen/ hacken, mit Reis, Kohlrabi, Möhren, Quark, Käse, TK Kräuter, Curry, Meersalz und Pfeffer vermischen und abschmecken.

Aus der Masse etwa 8 flache Backlinge formen und in heißem Fett von beiden Seiten braten.

Ich nahm Gänsefett.

Hinweis

wenn das Gemüse in kleine Würfel geschnitten werden, sollten sie mit Butter ca 3-5 min zugedeckt dünsten

Sonntag, 18. Februar 2007 Hans60

Leinsamenbrot M OS F

Glutenfrei



Zutaten für 1 Portionen

500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
300 g Buchweizenkörner gem +
100 g Naturreis, Mittelkorn, gem +
100 g Hirsekörner gem
80 g Mais gem
1 TL Vollrohrzucker
1 TL Salz

100 Leinsaat, gem
2 El ungehärtete Margarine o Butter
1 Prise Muskat, gerieben

1 El Gauda mittelalt gerieben

1 Tüte Trockenhefe
Leinsaat

erst die trockenen Zutaten zusammen vermischen dann den Rest dazu.
In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenform gießen, glatt streichen, + ganzen Leinsamen drüber streuen, bei Zimmertemperatur ca 90 - 120 min gehen lassen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen. Nadelprobe.

Dienstag, 12. September 2006

Pikante Käseplätzchen M OS F

glutenfrei



Zutaten für Portionen
160 g Reis - Mehl

80 g Quark

1 EL Olivenöl

160 g Käse (Hartkäse oder Gouda 48 %), gerieben , kann auch grob geraspelt sein

20 Oliven, schwarze kernlose, kein geschnitten

¼ TL Meersalz

½ TL Koriander, gemahlen

½ TL Paprikapulver, rosenscharf ODER Paprikagranulat

3 EL Sonnenblumenkerne

Öl, zum Braten oder Backpapier

½ Bund Petersilie, geschnittene

200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser (Bier, helles)

Zubereitung

Reismehl + Quark + Olivenöl+ 200 ccm kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser /(Bier), schnell verrühren.30 min quellen lassen.

Alle übrigen Zutaten darunter mischen. Entweder im heißen Öl oder Fett goldgelb braten, oder die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, + ca. 30-50 min goldgelb backen bei ca. 190- 200 Grad Umluft, ohne vorheizen backen.

Rausnehmen + dann in Stücke schneiden wie gewünscht.

Fest werden Gebäcke aus Reis erst nach dem Erkalten.

Ich mache immer drei Portionen, ergibt drei Backbleche, werden auf einen Rutsch zusammen abgebacken, nach dem Erkalten lassen sie sich gut einfrieren.

Wer es zu alkoholische Getränke, essen will, nehme Hartkäse, schmeckt kräftiger, falls als Hauptgericht, oder auch für unterwegs, ist Gauda 48 % besser, schmilzt besser + ist geschmacksneutraler.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.09.04 Hans60

Pikante Käseplätzchen II M OS 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 TI 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

Pizza IV M OS F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

1 Backblech mit Backpapier



Boden

300 g Buchweizenkörner mahlen
200 g Naturreis mahlen
1 TI Koriander mit mahlen
1,5 TI Salz
1 TI Zucker

1 Tüte Backpulver
400 g Rotwein Trocken 14 %
80 g Margarine

13 min vorbacken bei ca 160°C Heißluft.

Belag

100 g Tomatenmark a d Tube
200 g Wasser ca
1 Kg Tomaten
Basilikum nach Bedarf u Geschmack
Majoran nach Bedarf u Geschmack
Kräutersalz nach Bedarf u Geschmack
Prisen Zucker
1 Glas schwarze Oliven 320er ohne Stein, in aus Lake
1 Dose Mais 425er

460 g Gauda mittelalt grob raspeln

Paprikagranulat

Die Zutaten für den Boden gut verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgefülltes Backblech, geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig verstreichen, im auf ca 160°C vorgeheizten Backofen ca 12- 14 min backen,

Ca 100 g Tomatenmark aus der Tube mit ca doppelt so viel Wasser verdünnen, auf den vorgebackenen Teigboden streichen, Tomaten Blüte entfernen, in Scheiben schneiden, dicht an dicht auf den Boden legen, mit Basilikum und Majoran bestreuen, Menge nach Gefühl kann dann schon weichen, und eigenen Geschmack, darauf nun noch Zucker und Kräutersalz geben, schwarze Oliven kleinschneiden und mit dem Mais vermischen und drüber verteilen, Käse grob raspeln, dick auftragen, mit Paprikagranulat (ist scharfer, meist roter Paprika, getrocknet und geraspelt) drauf leicht streuen, Vorsichtig sehr scharf.

In den noch heißen Backofen bei 160°C Heißluft weitere 30-35 min backen.

Eigenes Rezept Freitag, 30. Juli 2010 Hans

Quarkbrötchen II M OS F

Glutenfrei u Eifrei u pikant

28 cm Bratpfanne mit Deckel



250 g Buchweizen gem
50 g Amaranth mit gem
150 g Naturreis mit gem
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 Tüte Backpulver ca 15 g
1-2 TI Kräutersalz

500 g Magerquark

100 g Gauda geraspelt

5 EI Milch

Fett für die Bratpfanne
Backpapierstreifen ca 3 cm breit

Alle trocknen Zutaten vermischen, Quark u Gauda u Milch dazu auf Mittelstufe verrühren 4-6 min lassen , wird dann zwar sehr dünn der Teig, aber die Brötchen gehen besser auf, mit nassen Händen oder Esstlöffel, den Teig, mit Zwischenraum in die eingefettete Bratpfanne, um den Teig jetzt noch die Backpapierstreifen hochkant platzieren.

Deckel schließen, auf kalte Kochplatte stellen, und bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 40 min von unten braun backen, umdrehen, bzw eine gleichgroße Bratpfanne drauflegen, umdrehen, obere Pfanne entfernen und nochmals ca 10-15 min backen, diese sollten ca 20-30 min abkühlen vorm aufschneiden,

Tipp

Für süße Brötchen, Zuckermenge nach Bedarf erhöhen (ca 50 g)
Und noch 50 g Sultaninen zum Schluss unterheben,
dafür dann Gauda und 1-2 TI Kräutersalz weglassen.

Eigenes Rezept Freitag, 17. April 2009

Hans

Hinweis M

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

Hinweis OS

Kein 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

Donnerstag, 19. Mai 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de