

Ziegenkaese Pikant **Glutenfrei** u **Eifrei** u **Sojafrei**

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 Original

Index

Backwaren	2
Pikant	4

Inhaltsverzeichnis

Ziegenkaese Pikant Glutenfrei u Eifrei u Sojafrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Brot mit Käse F	2
Käsebrot III F	3
Pikant	4

Buchweizen Möhren Ziegenkäse Bratlinge F	4
Gemüsebratling II F.....	6
Kartoffel Möhren Bratlinge M F	7
Kartoffelbratlinge Kazakhstan F.....	8
Kichererbsen Kokosnuss Ziegenkäse Bratlinge F	9
Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Auflauf F	10
Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Bratlinge F	12
Linsen Frikadellen III F.....	13
Möhren Buchweizen Ziegenkäse Bratlinge F	14
Möhrenbratlinge Leninskoje F.....	15
Pikante Bratlinge F	16
Pizza III F.....	17
Reis Möhren Chicoree Bratlinge M F.....	18
Reis Möhren Ziegenkäse Bratlinge F	19
Rosenkohleintopf Ramshir M F.....	20
Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M.....	21
Sauerkraut Ziegenkäse Bratlinge F	23
Tomatensalat F	24
Hinweis M	25
Hinweis S Soja im Rezept.....	25
Hinweis F	26
Hinweis.....	26

Backwaren

Brot mit Käse F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

30 cm Kastenbackform





300 g Mais mahlen
250 g Naturreis mahlen
50 g Amaranth mahlen
0,5 TI Kümmel mit mahlen
0,5 TI Koriander mit mahlen
0,5 TI Kreuzkümmel mit mahlen
2 TI Salz
1 Prise Zucker
2 Ei Sonnenblumenkerne
600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

150 g Ziegenkäse geraspelt

Backpapier

Alle trocknen Zutaten vermischen, Wasser beimengen, und gut 5 min auf Mittelstufe rühren lassen, Ziegenkäse zugeben.

In eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 – 90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Montag, 4. Februar 2008 Hans60

Käsebrot III F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



450 g Mais grob gemahlen
1 Tüte Backpulver
1 TI Salz
1 Msp Zucker

450 g Ziegenkäse grob geraspelt
600 -700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

die trocknen Zutaten vermischen, den geraspelten Käse dazu, verrühren lassen, sowie das Wasser 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, Mittwoch, 18. Juni 2008 Hans60

Pikant

Buchweizen Möhren Ziegenkäse Bratlinge F
Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

1 Portion
ca 15 Stück (kleine)



320 g Wasser = 2 Tassen
0,5 TI Kurkuma
160 g Buchweizenkörner = 1 Tasse

100 g Ziegenkäse raspeln

250 g Möhren fein raspeln

100 g TK Paprikaschote

50 g Zwiebel kleinschneiden

3 El Mostrich (Senf)

20 Pfefferkörner mörsern

1 Prise Zucker

2 TI Salz

100 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden

Bratfett

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, abgespülte Buchweizenkörner hinein, aufkochen, Hitze reduzieren, Holzlöffel reinstellen, dann kocht es nicht über, Deckel schließen und ca 6-20 min kochen lassen, je nach Buchweizenart, sobald das Wasser unterhalb der Oberfläche ist, Hitze aus-

stellen und ca 10 min ausquellen lassen, ist dann schön körnig und trocken, in eine Schüssel geben, alle Zutaten bis Salz dazu, und vermischen zum Schluss den gemahlene Buchweizen untermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen, und gleich im heißen Bratfett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Vorsicht der Teig ist sehr weich, auch beim Umdrehen der Bratlinge.

Eigenes Rezept Dienstag, 3. Mai 2011 Hans

Gemüsebratling II F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



400 g TK gemischtes Gemüse
1 Handvoll TK Paprikastreifen
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 g Kichererbsen mahlen
100 g Sonnenblumenkerne oder Mandeln geröstet + mahlen.
1 TI Senfkörner geröstet + mahlen.
1 TI Kräutersalz
6 Pfefferkörner gemörsert

120 g Ziegenkäse geraspelt

Öl zum braten

TK Gemüse + TK Paprika in wenig Wasser und 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe ca 10 min dünsten.

Falls größeres Gemüse bei ist, ein wenig anpürieren, alle anderen Zutaten außer Öl begeben und vermischen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins heiße Fett geben, mit dem Pfannenwender flach drücken, Hitze herunterstellen, sonst werden sie schwarz.

Veränderung ,

Anstatt sie zu braten, kann man sie auch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, und bei Umluft ca 45-55 min bei ca 150°C backen.

07.06.2003 Hans60

11.08.2007

Kartoffel Möhren Bratlinge M F

Glutenfrei + Eifrei



600 g Kartoffeln fein geraspelt
600 g Möhren fein geraspelt
500 g Sauerkraut fein geschnitten
400 g gekochter Naturreis

250 g Ziegenkäse geraspelt

3 TI Chili
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker

500 g Quark 0,5 %

150 g Buchweizen mahlen

Öl zum braten

Kartoffeln und Möhren fein raspeln und die Flüssigkeit auspressen, Saft trinken, Stärke wieder bei tun, Sauerkraut fein schneiden, gekochten Reis, geraspelten Ziegenkäse, (kann auch anderer sein), Chili, Salz und Zucker begeben, Quark und mahlen Buchweizen alles zusammen gut vermengen. Im heißen Öl auf Mittelstufe, mit nassen Händen geformte Bratlinge for-

men, von beiden Seiten braten, bei uns wurden es 23 Stück, kommt ja auch auf die Größe an.
Dazu gab es Pellkartoffel und eine süß saure Tomatensoße.

Schmecken heiß und auch kalt

Kartoffelbratlinge Kazakhstan F

Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei



Zutaten für 13 Portionen

1.5 kg Kartoffeln, klein geraspelt
200 g Kidneybohnen, gemahlen
1 cm Muskat, mit gemahlen
1 TL Senfkörner, (Gold), mit gemahlen
½ TL Pfeffer - Körner, mit gemahlen
2 TL Salz (Gewürzsalz)

150 g Schafskäse, klein gewürfelt

120 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt

Öl (Rapsöl)

Falls es neue Kartoffeln sind, den Saft durch ein Leinentuch pressen, entfernen. Kartoffelstärke aber wieder beifügen. Bis auf das Öl alle Zutaten zusammen vermischen + im heißen Fett portionsweise ca. handteller groß goldgelb braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
07.08.06 Hans

Donnerstag, 24. August 2006

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 El 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 Kokosnussraspel (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 TL Kräutersalz, 1 Prise Zucker alles zusammen vermengen, falls diese Masse jetzt schon zu trocken ist, noch Wasser untermengen, bindet besser, außerdem verbraucht die Kokosnussraspel 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 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel](#)

[Kichererbsen einweichen 2-4 Tage](#)



250 g Kichererbsen, Trockengewicht
Wasser
250 g Möhren

120 g Ziegenkäse

250 g Äpfel
3 EI Sonnenblumenkerne ganz
1 TI Paprikagranulat
3 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
100 g Kichererbsen mahlen, zum Binden
50 g Kokosnussraspel
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 EI Sonnenblumenkerne ganz, 1 TI Paprikagranulat, 3 TI Kräutersalz, 1 Prise Zucker 100 g Kichererbsen mahlen, zum Binden, 50 g Kokosnussraspel 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

Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Bratlinge F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

1 Portion

9 Stück ca

36 h einweichen



250 g Kichererbsen einweichen

120 g Ziegenkäse

150 g Möhren

50 g Zwiebel kleinschneiden

20 Pfefferkörner mörsern

3 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

Öl zum braten

80 g Kichererbsen mahlen, eventuell

Wasser eventuell

Kichererbsen spülen, mit ca die dreifache Menge an Wasser bedecken, und ca 1,5 Tage weichen lassen, abspülen, und pürieren,

Ziegenkäse und Möhren feinraspeln, gemörsterten Pfeffer, Salz und Zucker dazu, vermengen, dabei merkt Mann/Frau schon ob die Masse klebt/bindet, mit nassen Händen Bratlinge formen, und vorsichtig im heißen Fett bei reduzierter Hitze braten,

Hinweis,

nachdem die Kichererbsen geweicht u gespült sind, habe ich diese in einer Küchenmaschine, feine Gemüseraspel, geraspelt, da sie noch ein klein wenig Stücke zeigten, noch mit einem elektrischen Pürierstab leicht püriert, anschließend wurde der Ziegenkäse und danach noch die Möhren feingeraspelt, war dann ein abwaschen.

Schon beim vermengen der Masse, hatte ich gedacht, dass kein Bindemittel mehr erforderlich sei, oder doch?, habe erst ein mal 4 so gebraten, lecker..., den Rest wurde mit ein wenig gemahlene Kichererbsen und ein wenig Wasser gebunden und noch in gemahlene Kichererbsen gewendet und gebraten, welche Art nun besser ist, muss jeder selber entscheiden. Sehr sättigend.

Eigenes Rezept Donnerstag, 5. Mai 2011 Hans

Linsen Frikadellen III F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



300 g TK Gemüse
100 g TK Lauch
ungehärtete Margarine
evtl ein wenig Wasser
1 TI Kräutersalz
10 g Ingwer fein gewiegt

150 g Ziegenfrischkäse

200 g rote Linsen mahlen + -

Sesamsamen zum panieren evt.
ungehärtete Margarine + Öl zum braten

Gemüse mit ungehärtete Margarine auftauen + andünsten, evtl ein wenig Wasser, sollten aber bissfest bleiben, abkühlen, in eine Schüssel geben. Ziegenkäse zerbröseln, sowie alle anderen Zutaten zum Gemüse geben + vermengen, je nach dem wie feucht der Käse ist, bindet sich alles zu einem Kloß, falls nicht kann man noch Esslöffelweise Gemüsebrühe oder Wasser zu geben.

Mit nassen Händen , Frikadellengroße Bratlinge formen, in Sesamkörner wälzen oder auch pur lassen, diese Dinger dann braten, angebracht wäre wenn die Hitze runter gestellt, dann werden sie nicht so schnell dunkel, wie bei mir z.B. die Vorderseite.

Eigenes Rezept Freitag, 12. Januar 2007 Hans60

Möhren Buchweizen Ziegenkäse Bratlinge F
Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

8 Stück



200 g Möhren
150 g Pellkartoffeln, kalt
20 Oliven, schwarz in bzw aus Lake
50 g Zwiebeln
2 El Tomatenmark a d Tube

100 g Ziegenkäse raspeln

2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
20 Pfefferkörner mörsern
100 g Buchweizenkörner
Bratfett

Möhren fein raspeln, Pellkartoffeln quetschen, schwarze Oliven und Zwiebeln kleinschneiden, Ziegenkäse raspeln, Buchweizenkörner mahlen, alle Zutaten außer Bratfett, schnell vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen, und im heißen Bratfett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten, braten.

Vorsicht der Teig ist weich

Eigenes Rezept Dienstag, 3. Mai 2011 Hans

Möhrenbratlinge Leninskoje F

glutenfrei, eifrei + kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 13 Portionen
2 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn)
4 Tasse/n Wasser
500 g Möhre(n), (Bio)
200 g Kichererbsen, gemahlen
1 TL Senfkörner, (Gold), gemahlen
½ TL Pfeffer - Körner, gemahlen
2 TL Salz (Gewürzsalz)

Öl (Rapsöl)

80 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt

2 Tassen Naturreis in 4 Tassen Wasser ca. 35-40 min kochen + ausquellen + abkühlen lassen, Möhren fein raspeln. Kichererbsen mit Senf- + Pfefferkörner zusammen mahlen, Gewürzsalz dazu, gut vermischen + im heißen Fett handteller groß ca. 7 Stück, goldgelb braten.

Zu dem letzten Teig den geraspelten Ziegenkäse untermischen + auch abbraten.

Beiden Arten, kann man heiß aber auch kalt verzehren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

07.08.06 Hans60

Pikante Bratlinge F

glutenfrei / eifrei + Milchfrei



2 Tasse/n Kichererbsen, mahlen , ca 320 g

1 Tasse/n Linsen, rote, mahlen , ca 160 g

100 g Buchweizen mahlen

½ TL Paprika - Granulat, mahlen

1.5 TL Meersalz

1 Tüte/n Backpulver

½ TL Schabziger - Kleesamen mahlen. oder mehr

4 cm Ingwer klein gewiegt

1 Paprikaschote(n), klein gewiegt

500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g Ziegenkäse , grob gerieben, geraspelt

1 Knoblauchzehe, frisch, nach Geschmack

Buchweizen mahlen, als Panade

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf.

1 rote oder gelbe Paprika + Ingwer + Knoblauch klein gewiegt , darunter mischen ., + zugeben, und 200 – 300 g geriebenen Ziegenkäse oder anderen zugeben. Alles gut verrühren.

Mit nassen Händen Kugeln formen, ein wenig platt drücken + im Mehl wälzen, + ausbacken in Olivenöl

Schmecken warm oder auch kalt.

Schabzigerkleesamen, gibt es in BRD meist im Reformhaus, unterstützt den Käsegeschmack, wird auch von der Lebensmittelindustrie viel benutzt um den Verbraucher vorzugaukeln, es wäre Käse vorhanden, oder billigen, aufzuwerten, kann für viele Dinge benutzt werden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Veränderung von
Pikante Muffeins 18.07.04 Hans60

Pizza III F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Tomatenfrei u Vegetarisch

1 Backblech mit Backpapier und Deckel



Boden

300 g Naturreis mahlen

200 g Buchweizenkörner mahlen

1 TI Koriander mit mahlen

1 TI Salz

1 Prise Zucker

1 Tüte Backpulver

120 g Margarine laktosefrei

350 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser o Wasser

Belag

1 kg Paprikaschoten
40 schwarze Oliven in aus Lake o Stein
1 Dose Mais 425er
2 TI Majoran
2 TI Basilikum
1 Prise Zucker
2 TI Salz
20 Pfefferkörner mörsern

280 g ca Ziegenkäse raspeln

die Zutaten für den Boden gut verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgefülltes Backblech (Fettpfanne) gießen, mit einem nassen Esslöffelrücken gut verstreichen, in einen auf ca 160°C Heißluft vorgeheizten Backofen ca 13-15 min vorbacken.

Für den Belag

Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, schwarze Oliven klein hacken, Dose Mais, dazu geben und mit wilden Oregano und Basilikum bestreuen, Zucker u Salz u gemörserten Pfeffer dazu, alles ein wenig vermischen, auf den vorgebackenen Teigboden verteilen, darüber nun noch den geraspelten Ziegenkäse, in den noch heißen Backofen geben, mit dem umgedrehten Backblech abdecken, wichtig, ohne diesem Blech wird der Ziegenkäse hart und trocken, bei 160°C Heißluft noch ca 30 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 29. Juli 2010 Hans

Reis Möhren Chicoree Bratlinge M F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

8 Stück ca



160 g Naturreis = 1 Tasse
1 TI Kurkuma
320 g Wasser
250 g Möhren fein geraspelt
150 g Chicoree klein geschnitten

100 g Ziegenkäse fein geraspelt

2 TI Salz
1 Prise Zucker
20 Pfefferkörner gemörsert
100 g Buchweizenkörner mahlen zum Binden

Fett zum braten

Nachdem Reis mit Kurkuma gekocht ist, zusammen mit allen anderen Zutaten, bis einschließlich Buchweizen, zusammen vermengt wurde, mit nassen Händen Bratlinge geformt wurden, im heißen Fett, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, Vorsicht der Teig ist sehr weich, auch noch beim Umdrehen der Bratlinge, sie sind schön saftig, schmecken warm u kalt.

der Naturreis braucht ca 35 min Kochzeit und ca 10 min Quellzeit
je nach Größe der Bratpfanne, wenn man 2 x 4 braten kann, ca 2 x 5-8 min

Eigenes Rezept Sonntag, 24. April 2011 Hans

Reis Möhren Ziegenkäse Bratlinge F
Glutenfrei Sojafrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

Ca 10 Stück





160 g Naturreis
1 TI Kurkuma
320 g Wasser

120 g Ziegenkäse raspeln

250 g Möhren raspeln fein
50 g Zwiebeln klein hacken
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
20 Pfefferkörner mörsern
80 g Buchweizenkörner mahlen, zum Binden
Fett zum braten

160 g Naturreis mit 1 TI Kurkuma in 320 g Wasser ca 35 min kochen bei kleiner Hitze und ca 10 min quellen lassen, sowie alle Zutaten, außer Bratfett vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen und im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Vorsicht der Teig ist weich, auch beim umdrehen

Eigenes Rezept Sonntag, 24. April 2011 Hans

Rosenkohleintopf Ramshir M F



Zutaten für 2 Portionen

1 Tasse/n Naturreis

2 Tasse/n Wasser

1000 g Rosenkohl

Muskat, frisch gerieben

50 g Cashewnüsse, kurz geröstet + fein gehackt,

500 ml Milch, evtl mehr

150 g Schimmelkäse, ca 50 %, sehr stark , möglichst Dänischen

100 g Schafskäse oder Ziegenkäse, grob geraspelt

½ TL Kräutersalz

½ TL Kartoffelmehl, in

1 Tasse/n Milch, kalte, anrühren

Petersilie, klein gewiegte

Reis ca. 40 min kochen. Rosenkohl mit reichlich frisch geriebener Muskatnuss + Wasser, (den Kohl ca. halb bedecken oder weniger) ca. 20 min kochen/dünsten. Cashewkerne kurz geröstet + fein gehackt.

Milch mit Gewürzsalz + gestückeltem Schimmelkäse (habe ihn am liebsten, wenn er fast schon läuft) + Ziegenkäse, aufkochen, Rühren nicht vergessen, setzt schnell an, Cashew dazugeben, evtl. ganz wenig eingeweichtes Kartoffelmehl dazu, meist kommt man ohne dem aus. Der Käse muss sich aufgelöst haben.

Den gekochten Kohl halbieren + mit dem gekochten Reis in die Käsesoße geben, umrühren, aufkochen + mit Petersilie bestreuen servieren.

Es ist sehr sättigend, es können auch drei Personen satt werden. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

16.04.05 Hans60

Samstag, 30. September 2006

[Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash](#) M

100 g Hirse ($\frac{3}{4}$ Tasse Hirse + 1,5 Ts Wasser)

150 ml ; Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
400 g Tomaten
200 g Champignons ohne Stiel
200 g Zwiebeln/ Lauch
1 Knoblauchzehe
1 El Getrockneter Oregano

100- 300 g Ziegenkäse geraspelt

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

(100 g Creme fraiche)

1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 30 Minuten

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

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

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

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

Die Füllung mit Pfeffer und Salz abschmecken.

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

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

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

*)

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

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

Dazu passen Pellkartoffeln.

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

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

Deckel drauf.

Bei 170°C Umluft, ohne vorheizen ca 50 min, bei Normalhitze ca 20-30° mehr, dann mit vorheizen.

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

13.01.2005 Hans60

Sauerkraut Ziegenkäse Bratlinge F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

8 Stück



500 g Sauerkraut
50 g Zwiebel
20 Oliven schwarz, in bzw aus Lake
100 g Kichererbsen mahlen
20 Pfefferkörner mit mahlen
1 Prise Zucker
1 TI Salz

100 g Ziegenkäse raspeln, grob
Bratfett

Sauerkraut ausdrücken, Saft auffangen, kann eventuell gebraucht werden, mit Oliven und Zwiebel klein hacken in eine Schüssel geben, trockne Zutaten vermischen und mit geraspelt Ziegenkäse unter- bzw vermengen, mit nassen Händen Bratlinge formen, wenn man das Gefühl hat, sie fallen auseinander, ein wenig Sauerkrautsaft dazu geben, den Rest des Saftes, trinken, im heißen Fett bei reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Donnerstag, 12. Mai 2011 Hans

Tomatensalat F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



6 Tomaten ca 650 g
2 x 1 Prise Vollrohrzucker
0,5 TI Salz
Pfeffer gemörsert

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

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

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

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

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis S Soja im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 2. Juni 2011