

## Amaranth Auflauf u Diverses Glutenfrei 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, das Original

### Inhaltsverzeichnis

Amaranth Auflauf u Diverses Glutenfrei u Sojafrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Allgäuer Käsefladen 2 Ei M F .....	2
Veränderung F .....	4
Falsche Lasagne F Vegan .....	4
Gefüllte Tomaten auf Amaranth 1 Ei M F .....	6
Gefüllter Eierkuchen 3 Ei M .....	8
Gemüseauflauf Kr. Jar 3 Ei F .....	10
Gemüseauflauf Nagajbaskij M F .....	12
Gemüsekuchen 3 Ei F .....	13
Lauchauflauf Volzskij 4 Ei M F .....	15
Lauchtorte o Quiche 3 Ei M F .....	16
Linsen- Currygratin M F .....	18

Möhren Quiche Usbekistan M F .....	21
Rosenkohl Auflauf 2 Ei M.....	22
Rosenkohl Auflauf Türkmenabat M F.....	23
Tomaten Paprika Gemüse .....	25
Tomatenquiche Bol.Cernigovka 2 Ei M F.....	25
<b>Diverses .....</b>	<b>27</b>
Nougatkekse 4 Ei F.....	27
Nudeln VIII Vegan.....	28
Nudeln VIII Vegan.....	29
Plätzchen pikant 2 Ei M F .....	30
Mürbeteig I .....	31
Spritzgebäck IV, Nougat F .....	31
Hinweis M .....	33
Hinweis Ei .....	33
Hinweis S.....	33
Hinweis F.....	33
Hinweis.....	34

Allgäuer Käsefladen 2 Ei M F

Glutenfrei



### Knetteig:

200 g Mais gem,  
50 g Naturreis gem +  
50 g Amaranth gem und  
1 gestr. TI Backpulver mischen,  
1 TI Kräuter Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
150 g ungehärtete Margarine ,  
100 ml Wasser,  
1 TI Atelco Bianca

### Belag:

200 g Gauda ( Emmentaler ) geraspelt

100 g Bergkäse geraspelt

500 g Chicoree ( 3 Zwiebeln )  
5 Pfefferkörner gemörsert

200 g Schmand

2 Ei TK Kräuter  
1 TI Kräutersalz ODER

200 g Kräuter Creme Fraiche

150 g süße Sahne

2 Ei

### Knetteig:

trockenen Zutaten vermischen, Margarine dazu, Wasser mit Essig vermischen, dazu geben + gut verkneten/ verrühren lassen.

In eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform /Springform geben, den Boden mit raus nehmen, eine Lage Backpapier drauf legen, mit dem Handballen oder Nudelholz den Teig verteilen , ca 2 cm auch, den Boden inklusive beide Lagen Backpapier in den Ring reinlegen, den Rand ein wenig egalisieren, und für ca 30 min in den Kühlschrank, nun lässt sich die obere Lage Backpapier gut entfernen.

### Belag Zubereitung

Gauda + Bergkäse vermischen.  
Chicoree/ Zwiebeln in Ringe schneiden

Schmand mit Kräutersalz + TK Kräuter vermengen, gemörserten Pfeffer, Sahne + 2 Eier dazu geben und vermischen, abschmecken evtl nachwürzen.

Auf den Mürbeteig eine Lage geraspelten Käse, Chicoree drauf + den Rest Käse, Guss über die Chicoreeringe /Zwiebelringe verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 –35 min backen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 25 - 30 Minuten backen. Ober/Unterhitze: 220°C

### Hinweis:

praktischer ist es in drei oder vier eingefettete feuerfeste Schüsseln zu verteilen + backen

### Veränderung F



Anstatt Zwiebeln

500 g Paprikaschoten in kleine Stücke,  
Flüssigkeit nur die Hälfte ,  
und in zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln.

Samstag, 28. Juli 2007

### Falsche Lasagne F Vegan

Ca 3 Portionen



## Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner +  
100 g Amaranthkörner +  
150 g Kichererbsen +  
50 g Naturreis Mittelkorn +  
0,5 TI Korianderkörner +  
6 Pfefferkörner +  
1 TI Kreuzkümmel gem

0,25 TI Vollrohrzucker  
2 TI ca Gewürzsalz  
1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser  
Olivenöl oder anderes  
3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizen bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.  
Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.  
Das Wasser unterrühren, sollte wie ein Eierkuchenteig werden.  
10 min ruhen lassen.  
Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,  
den Teig Schöpflöffelweise rein geben.  
Nur bei der 1. Fuhre ist Öl erforderlich, dann sind die Pfannen so heiß,  
kann man drauf verzichten.

## Gemüse

1 Maiskolben  
1 Pfd Paprikaschoten gemischt

100 g Möhren  
400 g Tomaten  
1 Apfel  
Gewürzsalz  
Wasser  
Evtl Kartoffelmehl

Raps- oder Olivenöl

Ziegenkäse

Paprikagranulat

Paprikaschoten würfeln.

Mais vom Kolben mit einem großen Löffel oder Küchenmesser.

Möhren + Apfel raspeln.

Tomaten Blüten entfernen, halbieren.

Kochtopf mit ca 0,5 cm hoch, Wasser zum kochen bringen, Paprikaschotenwürfel + Mais, rein, + ca 10 min kochen/dünsten.

Apfel + Möhren + Tomaten dazu , + ca 5 min kochen.

Alles pürieren, mit Gewürzsalz abschmecken.

Sollte es zu dünn geworden sein, 1 TL - 1,5 EL Kartoffelmehl in kalt Wasser einweichen + in das Gemüse einrühren + aufkochen.--

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Öl ausfetten.

Gemüsebrei dann Teigplatten abwechselnd einschichten, nach der 2. Teigplatte ein wenig geraspelten Ziegenkäse, dann wieder Gemüsebrei, bis alles verbraucht, die letzte Schicht sollte Gemüsebrei sein.

Darauf geraspelten Ziegenkäse, soviel wie jede / jeder mag,

Paprikagranulat drauf streuen.

In den kalten Backofen bei 160°C Grill/Umluft ca 30 min überbacken.

Dienstag, 2. August 2005 eigenes Rezept

Gefüllte Tomaten auf Amaranth 1 Ei M F

Glutenfrei

2 Portionen



400 ml Wasser  
150 g Amaranth  
0,5 Tl gekörnte Gemüsehefebrühe  
6 Pfefferkörner mörsern  
8 Tomaten

300 g Doppelrahmfrischkäse \*  
2 Ei TK gemischte Kräuter  
Kräutersalz  
1 Ei ODER 2 Ei Sahne, Milch, Wasser

Fett zum ausfetten

Gauda geraspelt

150 g Amaranth ins kochende Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 30 min kochen, 5 min vor Ende der Kochzeit den Deckel abnehmen.

Den unteren Deckel mit Blüte abschneiden, aushöhlen, ( Küchenmesser + großen Löffel )

\* Die Menge des Frischkäse richtet sich nach der Größe de Tomaten, 4 Stück in eine ein Liter große feuerfeste Schüssel.

Käse mit Pfeffer + TK Kräuter, Kräutersalz und 1 Ei oder 2 Ei Sahne vermischen.

In die Tomaten füllen und diese auf den Amaranth in den 2 ausgefetteten feuerfeste Schüsseln stellen.

Den Tomatensaft einschließlich der Kerne um die Tomaten geben, die Deckel anderweitig verwenden, siehe z.B. Gemüsebratlinge, oder ohne Blüten, eben aufessen...

Auf den Tomaten noch ein wenig Gauda drauf raspeln, Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 26. Juli 2007 Hans60

## Gefüllter Eierkuchen 3 Ei M

Glutenfrei / Veränderung ohne Ei



Zutaten für 2- 4 Portionen

½ Liter Milch

¼ Liter Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

¼ Liter Kefir

200 g Buchweizen, gemahlen

100 g Reis, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

100 g Kichererbsen, gemahlen

3 Ei(er)

Prise Salz + Zucker

n. B. Butter /Margarine/Öl

¼ Liter süße Sahne

2 Eigelb

100 g Käse, gerieben

Prise Salz + Zucker

25 g Käse, gerieben

Paprika, geschroteten

Kräutersalz

½ TL Schabziger, gemahlen

Pfeffer

### Zubereitung

Milch, Selters, Kefir, Buchweizen, Amaranth, Kichererbsen mit den 3 Eiern + den 2 Eiweiß, Salz + Zucker verrühren, ca. 30 min Ruhen lassen. nur beim ersten, die Pfanne mit Butter/Margarine/Öl einfetten, Teig braten/backen warm stellen.

Für die Füllung, Sahne, Eigelb, Kräutersalz, Pfeffer, Zucker+ Salz schaumig rühren, 100 g geriebenen Käse dazu. eine Auflaufform einfetten, 1 Eierkuchen reinlegen, mit etwas Masse bestreichen, wieder 1 Eierkuchen usw. bis alles aufgebraucht, mit einem Eierkuchen abschließen, mit 25-50 ger. Käse + Paprika bestreuen. Im Backofen bei 170 Grad Umluft ca. 15-30 min backen. Man kann natürlich jede Menge andere Füllungen, süße + pikante verwenden.

## 1. Veränderung, ohne Ei

500 ml Milch

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 ml Joghurt

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) gem

100 g Amaranthkörner gem

100 g Kichererbsen gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

## 2. Veränderung, mit Ei

500 ml Milch

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 g Magerquark

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) gem

100 g Amaranthkörner gem

3 Ei

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Eier alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

Vorsichtig beim backen, die, mit Eier werden sehr schnell zu dunkel.

## Füllung

Da mir der Halva Grießkuchen ein wenig verunglückt ist, zu weich, habe ich dort noch ne Menge Rum 54 % + weniger Mineralwasser, das ganze schmierfähig gemacht, + damit die Eierkuchen bestrichen, in feuerfeste 0,75 l Schüsseln, + im kalten Backofen zugedeckt 20 - 30 min mit Umluft bei ca 160°C, gebacken.

Sowie TK Gewürz Spinat mit 1 TL in Wasser aufgelöst einmal aufgekocht. Diese Masse dann auch auf die Einzelnen Eierkuchen gestrichen, als oberste Schicht, Spinat, in feuerfeste 0,75 l Schüsseln, + im kalten Backofen zugedeckt 20 - 30 min mit Umluft bei ca 160°C, gebacken.

Die übrig gebliebenen Eierkuchen wurden mit dieser süßen Masse + noch mit geschlagene süße Sahne, zum Kaffee vertilgt.

PS

Die Luftblasen in den Eierkuchen, sagen darüber aus , das sie ohne Fett gebacken wurden.

Hans

## Gemüseauflauf Kr. Jar 3 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei

2 Portionen





300 g TK Gemüse, z.B. Blumenkohl + Brokkoli + Möhren  
100 g TK Mais  
100 g TK Paprikastreifen  
3 Frühlingszwiebel in Ringe  
0,5 TI gekörnte Hefegemüsebrühe  
2 Ei Mandeln und  
2 Ei Sonnenblumenkerne geröstet + gem  
0,5 frische Ananas in Stücke  
10 Pfefferkörner gemörsert  
2 TI Kräutersalz  
100 g Mais gem  
100 g Naturreis gem

**3 Ei**

**200 g Schafsfeta**

2 reife Bananen  
Fett für 2 Auflaufformen

**Ziegenkäse geraspelt**

Das TK Gemüse und Frühlingszwiebeln mit etwas Wasser und gekörnte Brühe bissfest kochen,  
Sonnenblumenkerne + Mandeln rösten und mahlen,  
Ananas mit einem Schäler, Schale und Seele entfernen,  
Mais und Reis mahlen evtl Pfeffer gleich mit, sonst Pfeffer mörsern,  
Schafsfeta würfeln, alles mit den drei Eier, den rausgetretenen Saft der Ananas sowie das Gemüsekochwasser, falls nicht alles verkocht, zusammen vermischen, sollte es zu trocken sein, dann etwas Salzlake oder Wasser zugeben, mit dem Kräutersalz dann vorsichtig dazugeben, gewürfelte Bananen noch dazu geben,  
**zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln ausfetten**, diese masse einfüllen, glattstreichen, noch ein wenig Ziegenkäse draufraspeln, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C ca 50-60 min backen.

Eigenes Rezept Montag, 23. Juli 2007 Hans60

## Gemüseauflauf Nagajbaskij M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept

2 Portionen



2 Ei Sonnenblumenkerne  
1 Ei 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 kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Formen

100 g Gauda Mittelalt geraspelt ca  
Paprikagranulat

2 Ei Sonnenblumenkerne, 1 Ei 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 kohlensäurehaltiges Mineralwasser verrühren lassen, TK Gemüse + geraspelte Möhren dazu geben.

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

Sonntag, 20. Mai 2007 Hans60

Gemüsekuchen 3 Ei F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

### Für den Teig: ( Waffeln )

3 EL Maiskörner, ( kein Popkorn) +  
3 EL Amaranth, ganz +  
200 g Buchweizen, ganz +  
8 Mandel(n), bittere +  
32 Mandel(n), süße +  
5 Körner Pfeffer +  
3 EL Naturreis, ( Mittelkorn ) zusammen mahlen  
1 TL Kurkuma +  
2 TL Salz, (Gewürzsalz) +  
1 Prise Rohrzucker +  
1 Prise Salz, dazu  
400 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

### 3 Ei(er)

3 EL Balsamico, dunklen

### Für die Füllung: (Kuchen)

300 g Gemüse, TK ( Brokkoli Blumenkohl + Möhren )

### 150 g Ziegenkäse geraspelt

20 g Ingwer, klein geschnitten  
2 Chilischote(n), eingelegte Piri Piri klein geschnitten  
7 Feigen, klein geschnitten  
80 g Oliven, grüne mit Paprika gefüllt, geschnitten + ganz gelassen  
2 Äpfel, um den Griebesch rum geraspelt  
Fett, für die Formen

Teig: erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die Flüssigkeiten dazu.  
( bei Waffeln beträgt die Backzeit, auf höchste Hitze 4- 5 min )

Gemüse vermischen. Den Teig unterheben. In drei ausgefettete 0,75 l feuerfeste Formen geben + in den kalten Backofen bei 160°C, Umluft, 60 min backen. Ober- + Unterhitze, vorheizen, ca. 180°- 190°C ca. 40- 50 min backen.

Hinweis: Die Waffeln sind so nebenbei entstanden, der Teig sah so gut aus, das ich nicht widerstehen konnte, einen Teil abzuzweigen, für 3 Waffeln, reichte es auch noch. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
03.07.05 Hans60

## Lauchauflauf Volzskij 4 Ei M F

Glutenfrei

2 Portionen



### Boden

150 g Mais gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Naturreis gem  
1 Prise Vollrohrzucker  
80 g ungehärtete Margarine  
0,5 TI Salz  
100 ml trocknen Weißwein  
1 TI Balsamico Bianca

### Füllung

1 kg Lauch  
0,5 Tasse trocknen Weißwein  
1 Ei ungehärtete Margarine

2 Ei roh

200 g saure Sahne

3 Ei Mais gem oder Speisestärke

Muskatnuss frisch gerieben

1 Prise Vollrohrzucker

1 TI Kräutersalz

100 g Mittelalten Gauda geraspelt

Fett zum ein – ausfetten von zwei feuerfesten Schüsseln

2 hart gekochte Ei

Zubereitung

150 g Mais gem, 50 g Amaranth gem, 50 g Naturreis gem, 1 Prise Vollrohrzucker, 80 g ungehärtete Margarine, 0,5 TI Salz, 100 ml trocknen Weißwein und 1 TI Balsamico Bianca gut verkneten lassen, wird es in einer Küchenmaschine bereitet, reicht die Flüssigkeit/Margarine., falls es aber mit der Hand geknetet wird, dann muss noch Margarine oder Wein beigegeben werden, den Teig in Backpapier einwickeln und für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank.

2 Eier hart kochen, abschrecken, abpellen.

Den geschnittenen Lauch mit 1 Ei Margarine und eine halbe Tasse Weißwein gut 5 min dünsten, abseihen, und abkühlen lassen.

In die saure Sahne, 2 rohe Eier, 1 TI Kräutersalz, 1 Prise Zucker, geriebene Muskatnuss und 3 Ei Mais gem verrühren.

Den gekühlten Mürbeteig in zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln den Boden + ein wenig den Rand eindrücken, den abgekühlten Lauch verteilen darauf die Sahnemischung geben, darüber jetzt den Käse raspeln.  
Deckel schließen wenn gewünscht, wird der Käse nicht so kross.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 45-55 min backen.  
Zur Vorsicht ganz unten im Ofen die Fettpfanne rein, es kann, muss nicht, überlaufen...

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. August 2007 Hans60

Lauchtorte o Quiche 3 Ei M F

glutenfrei



Zutaten für 3 Portionen

**Für den Mürbeteig:**

100 g Mais oder Buchweizen gemahlen  
100 g Naturreis, gemahlen  
100 g Hirse, gemahlen  
50 g Amaranth, gemahlen ODER  
350 g Mehl  
1 Prise Rohrzucker  
1 TL Meersalz  
175 g Margarine, bis 250 g Deli / andere / Butter

**Für die Füllung:**

2 EL Olivenöl, bis 3 EI /anderes  
1000 g Porree  
1 Dose/n Tomate(n), geschälte

**3 Ei(er), getrennt**

**200 g süße Sahne**

**150 g bis 250 g grob geraspelter Gouda)**

3 EL Buchweizen, bis 5 EL gem. / anderes Mehl  
Meersalz  
Muskat, frisch gerieben  
Pfeffer, Menge je nach Geschmack  
Fett, für die Form

Einen Mürbeteig aus den Mehl bis Margarine herstellen, ca. 30 min kalt stellen, (ich nahm TK Schrank).

In der Zwischenzeit, Lauch gründlich waschen, in 1-2 cm dicke Stücke schneiden, nochmals waschen, in einer Seihe gründlich trocken schütteln, im Olivenöl andünsten, die geschälten Tomaten, dazu geben, höchstens 10 min, die Flüssigkeit abseihen, aufheben oder trinken.

Das Ganze etwas abkühlen lassen.

Käse, bis auf 50 g, + Gewürze + Eigelb + Mehl beifügen, verrühren. Eiklar mit 1 Prise Salz steif schlagen, vorsichtig unterheben. Den Teig in 3 eingefettete Jena-Glaskücheln verteilen, den Boden bedecken + einen Rand, bilden.

Die Lauchmasse in alle 3 Schüsseln verteilen ( bei mir bleibt oft ein Rest, je nachdem, wie viel ich vom Lauch entsorgen muss, den fülle ich in eine extra Schüssel), glatt streichen, mit dem restlichen Gouda bedecken + mit Kurkuma abstreuen, ( fürs Auge).

Bei 160 C Umluft, ohne vorheizen, ca. 40 min backen, goldbraun.

. Da der/die Lauchtorte nicht rausgestürzt wird, ist es empfehlenswert, gleich Portionsweise zu backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.12.04 Hans60

### 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 El Weißwein oder 1 El 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

## Möhren Quiche Usbekistan M F



Zutaten für 2 Portionen

500 g Möhre(n) und Kochwasser davon

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

150 ml Wasser, ca.

2 Wurzel/n Petersilie

je 3 EL Maiskörner, Naturreis, Hirse, Buchweizen, Soja, Amaranth,

8 Körner Pfeffer +

1 TL Senfkörner +

1 TL Kreuzkümmel +

1 Chilischote(n), rote, mahlen

### 400 g Frischkäse

1 EL Salz (Gewürzsalz)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### 1 Feta-Käse ( Ziege oder Schaf)

1 EL Kartoffelmehl

Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt

Öl (Rapsöl)

etwas Paprika - Granulat

Möhren + Petersilienwurzeln klein gewürfelt mit Wasser + gekörnter Gemüsebrühe ca. 10 min kochen, fast weich. Abgießen, die Brühe aufheben, wird gebraucht.

Den Mais bis Chilischote zusammen mahlen, Frischkäse + Gewürzsalz untermischen, etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll einen geschlossenen Teig, ( fast ein Kloß ) ergeben.

Möhrenkochwasser + Feta mit einem Pürierstab pürieren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser aufgießen auf gut 600 ml + 1 Ei Kartoffelmehl verrühren.

Zwei Bratpfannen mit Rapsöl einfetten, den Teig teilen, auf dem Boden + Rand verteilen, nicht ganz an den oberen Rand, damit der Deckel noch passt. Die Möhren drauf verteilen. Die Feta - Soße drüber gießen . Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt drüber geben. Ganz wenig Paprikagranulat noch drüber streuen, für die Optik. Deckel drauf, auf zwei kleine Kochplatten auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, ( sonst eben auf Mittelstufen ), ca. 50 min backen. In den Pfannen servieren, hat den Vorteil, man braucht es nicht raus zu nehmen, und man kann sich da eine ganze Weile mit beschäftigen, weil es bis zum letzten Bissen sehr heiß ist. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
15.02.06 Hans60

### Veränderung



Kreuzkümmel durch Schwarzkümmel ersetzt  
Statt Petersilienwurzel ,  
2 rote Paprikaschoten aber nicht mit gekocht  
2 x 2 cm Ingwer klein gewürfelt

2 cm Ingwer klein gewürfelt, bei den Möhren mit gekocht.

Paprikaschoten sehr klein gewiegt, mit den gekochten Möhren + Ingwer mit mischen.

Hans

Dienstag, 9. Mai 2006

### Rosenkohl Auflauf 2 Ei M

1 Kg Rosenkohl kreuzweise am Strunk einschneiden, bissfest garen

2 Eier

125 ml Milch

125 ml Sahne

1 t Kräutersalz

0,5 t Pfeffer

¼ t Muskat alles mit einander verrühren  
in eine gefettete Auflaufform

Rosenkohl

Die Mischung drüber gießen

100 g Emmentaler

2 Ei Sonnenblumenkerne, geröstet

im vorgeheizten Backofen bei 200 ° cirka 25 min backen

mit Petersilie+ geriebenen Parmesan bestreuen

unten als erstes gek. Amaranth, Pellkartoffeln, Hirse o Reis, Buchweizen  
ganz

13.11.2003 Hans60

Rosenkohl Auflauf Türkmenabat M F

4 Portionen



Boden

200 g Amaranth

0,75 l ;Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Amaranth und Wasser Gemüsebrühe zusammen in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf dann zudecken und ca. 20 Min. auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen. Den Herd ausschalten und weitere 20 Min. quellen lassen. Umrühren.

Rapsöl  
Gemüse

1,5 Pfund Rosenkohl kreuzweise am Strunk einschneiden  
Wasser  
Muskatnuss gerieben

1 EI Butter

Kohl + Muskatnuss in einen Topf, Wasser bis ca zur Hälfte des Kohls, bissfest oder weich kochen. Oder bis Wasser verkocht, dann die Butter drauf, schmelzen lassen.

Mandelsoße:

100 g Mandeln in einer trockenen Pfanne geröstet, muss riechen, rausnehmen, abkühlen wenn möglich, mahlt sich besser.  
2 EI Buchweizen mit  
5 Pfefferkörner gem , in der trockenen Pfanne rösten, wenn es anfängt zu riechen/ duften, noch  
1 TI Gewürzsalz dazu , nur kurz, + auf einen Teller zum abkühlen.

Alles in einen Topf mit

500 ml (ca.) Milch mit

0,5 TI Vollrohrzucker +  
1 Prise Salz

zum kochen bringen , umrühren nicht vergessen, 1-2 min kochen lassen.  
Evtl noch mit Gewürzsalz abschmecken.

Zubereitung Auflauf

In vier 1 l mit Öl ausgestrichene feuerfeste Schüsseln , den Amaranth geben.

Darauf den Rosenkohl verteilen.

+ den Kohl gut + reichlich mit der Soße bedecken.

In den kalten Backofen bei

160°C Umluft ca 30 min backen bzw heiß werden lassen.

Bei Ober- + Unterhitze auf ca 190°C vorheizen + ca 20 min drin lassen

PS: ist zwar nicht gerade wenig an Kohl, aber es lohnt sich .

Zubereitungszeit , mit anschließendem Abwasch ca 1 h.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 27. Oktober 2005

Zum Schluss noch TK Kräuter + 1 TI Butter  
Donnerstag, 25. Januar 2007

## Tomaten Paprika Gemüse

1 kg Tomaten vierteln  
500 g Zwiebeln in Scheiben  
1 kg grüne Paprikaschoten in Streifen  
4 EI Öl  
2 Knoblauchzehen  
Salz+ Pfeffer

Öl erhitzen, Zwiebeln andünsten.  
Tomaten + Paprika dazu  
1 Tasse Wasser dazu  
+ gut würzen  
bei schwacher Hitze + geschlossenem Deckel ohne umrühren  
30 min schmoren

mit  
Amaranth +  
Käse +  
Bechamelsoße zum Auflauf

Hans60

Tomatenquiche Bol.Cernigovka 2 Ei M F  
Glutenfrei



### Boden

150 g Mais gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Naturreis gem  
1 Prise Vollrohrzucker  
0,5 TI Kräutersalz + Salz, je

100 g Quark

1 Ei Butter

100 ml weißer Burgunder

1 TI Balsamico Bianca

### Füllung

250 g Frühlingszwiebeln ( 1 Bund )

1 Ei Butter

600 g Tomaten

Pfeffer

200 g saure Sahne

200 g Schafsfeta

2 Ei

10 schwarze Oliven, Lake, Steinlose  
evtl Kräutersalz oder Lake vom Käse  
Paprikagranulat

Butter zum ausfetten

### Zubereitung Boden

150 g Mais gem, 50 g Amaranth gem, 50 g Naturreis gem, 1 Prise Vollrohrzucker, 0,5 TI Kräutersalz, 100 g Quark, 1 Ei Butter, 100 ml weißer Burgunder, 1 TI Balsamico Bianca miteinander verkneten, in Backpapier einpacken und ca 30 min in den Kühlschrank.

### Zubereitung Belag

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit/in 1 Ei Butter kurz andünsten.

Tomaten Blüten entfernen, vierteln,

Oliven in Scheiben schneiden,

Schafsfeta in saure Sahne und 2 Eier pürieren.

Zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Butter ausfetten, den Teig teilen, + in die Schüsseln geben, Boden + Rand bedecken,

Tomatenviertel rein, Oliven und die angedünsteten Frühlingszwiebeln,

darüber jetzt Sahne/Feta Eimischung geben, mit Paprikagranulat streuen.

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. Juli 2007 Hans60

## Diverses

Nougatkekse 4 Ei F

Glutenfrei, Milchfrei



200 g Nougatmasse ODER

200 g Walnüsse  
3 EL Ahornsirup  
4 TL Kakaopulver  
¼ TL Zimt, gemahlen  
0,5 TL Vanille, ( Vanillepulver )  
1 TL Kaffee, türkischen, gemahlen

100 g ungehärtete Margarine / Butter

**4 Ei**

0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
1 Msp Salz  
200 g Buchweizenkörner gem +  
50 g Naturreis, Mittelkorn, gem  
50 g Amaranthkörner gem  
0,5 TI Backpulver

Herstellung Nougat: Walnüsse fein hacken oder mahlen. Alle anderen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab verrühren, Mann/ Frau kann aber auch alle Zutaten, gleich in die Küchenmaschine geben, + die folgenden Zutaten dazu, die möglichst weiche Margarine / Butter mit Nougat gut verrühren. Ei + dann alle anderen Zutaten gut ( 5 min ) verrühren lassen. In einem Spritzbeutel geben, + auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche Kekse spritzen. Im kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min backen, Nadelprobe.

Donnerstag, 7. September 2006

**Nudeln VIII Vegan**

40 g Amaranth gem  
40 g Kichererbsen gem

20 g Buchweizen gem  
ca 5- 8 El Wasser  
0,5 Tl Salz  
1 Pr. Zucker

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so

Bloß sie nehmen nachher keine Soße an

Nach ca 10 min gar Probe , sie sollten „al dente“ also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

Klebt am Tisch + nachher an den Zähnen .

Diese Rezepte sind eine alternative, wer kein Ei + Soja möchte, besser wohl geeignet für Lasagne , oder auch Aufläufe, die Bindefähigkeit der Kichererbsen, ist gut

Nur wer auch nach dem kochen noch eine zusammenhängende Nudel haben will wird wahrscheinlich nicht um Soja, drum rum kommen

Zum formen, für jede Art von Nudeln, auch Platten bietet sich Rezept 3 an

## Nudeln VIII Vegan

40 g Amaranth gem  
40 g Kichererbsen gem  
20 g Buchweizen gem  
ca 5- 8 El Wasser  
0,5 Tl Salz  
1 Pr. Zucker

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so

Bloß sie nehmen nachher keine Soße an

Nach ca 10 min gar Probe , sie sollten „al dente“ also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

Klebt am Tisch + nachher an den Zähnen .

Diese Rezepte sind eine alternative, wer kein Ei + Soja möchte, besser wohl geeignet für Lasagne , oder auch Aufläufe,  
die Bindefähigkeit der Kichererbsen, ist gut  
Nur wer auch nach dem kochen noch eine zusammenhängende Nudel haben will wird wahrscheinlich nicht um Soja, drum rum kommen

Zum formen, für jede Art von Nudeln, auch Platten bietet sich Rezept 3 an

Plätzchen pikant 2 Ei M F



1 Mürbeteig I

anstatt Hirse, war bitter , Amaranth

350 g Margarine statt 250 g  
2 TI Gewürzsalz

100 g Emmentaler gerieben

2 Ei

Sahne

2 EI Quark

2 Bleche

## Mürbeteig I

glutenfrei

200 g Buchweizen

200 g Reis

100 g Hirse

250 g Butter

Salz

Zucker

Wenn in Spritzbeutel, dann 1-2 Ei

1-2 Ei

4 Ei Sahne

30 min kalt stellen

15 min im vorgeh. Backofen bei 200°

Alle Zutaten miteinander vermischen, in Alufolie ca 30 min im Kühlschrank ruhen lassen.

Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche mit einem Spritzbeutel, Häufchen spritzen.

Wenn der Teig nur auf die Backbleche rauf gestrichen werden soll, können die Eier + Sahne entfallen + auch 100 g Margarine weniger, falls es bedingt durch den Käse zu trocken sein sollte, noch 4-6 Ei wasser dazu geben.

Dann gleich nach dem backen in Rauten oder Rechtecke schneiden.

15 min im vorgeh. Backofen bei 200° backen.

20 min im vorgeh. Backofen bei 170° C Umluft beide Backbleche auf einmal backen.

Eigenes Rezept Hans60

## Spritzgebäck IV, Nougat F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



200 g Nougatmasse ODER

200 g Haselnüsse \*\* ODER Walnüsse

3 El Ahornsirup

4 TI Kakaopulver kein Instant

0,25 TI Zimt gem

0,5 TI Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

1 TI türkischen Kaffee gem ODER anderen

100 g ungehärtete Margarine

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

200 g Buchweizenkörner gem

50 g Amaranthkörner gem

evtl Ahornsirup , zum süßen

150-250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Herstellung Nougat:

Haselnüsse rösten, bis die Haut platzt,

( nur so kommt das Nussfett beim zerkleinern zum Vorschein, + sie haben eine andere Wirkung, die rohen Nüsse machen den Teig zu locker. )

+ in einem Tuch einschlagen + die Haut abreiben.

in einer Mulinette so lange zerreiben bis das Nussfett sichtbar bzw fettig wird.

\*\* Bei Walnüsse erspart man sich das rösten, aber sie müssen auch bis zum Fettaustritt oder sichtbar gehackt werden

die fein gehackten Nüsse + die Zutaten bis einschließlich Margarine schaumig schlagen lassen, dann die übrigen Zutaten zugeben, bis auf das Wasser, dieses erst begeben, Tropfenweise bis die Teigmasse schön homogen ist , diese in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.  
Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

### Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazu-  
geben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver  
kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Eigenes Rezept Hans60 31.12.06

### 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

Donnerstag, 9. Juni 2011

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