

Auflauf Fisch u Fleisch 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

Index

Fisch	2
Fleisch	17

Inhaltsverzeichnis

Auflauf Fisch u Fleisch Glutenfrei u Sojafrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Fisch	2
Currylinsen mit Frutti di Mare M F	2
Frutti de Mare Blechkuchen M F	3

Gabrik Omelette 4 Ei	6
Veränderung zum Auflauf 3 Ei F	6
Gefüllte Paprikaschoten Sorocinsk 5 Ei M F	7
Gemüseauflauf mit Flusskrebse F	8
Gemüsekuchen/ Auflauf Ramhormoz 5 Ei M F	10
Kartoffel Thunfisch Auflauf M F	12
Kartoffel u Möhren (Zander) Auflauf F	13
Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei F	14
Seelachs Mango Auflauf F	15
Fleisch	17
Blutwurst Auflauf 2 Ei M F	17
Fleischwurst Auflauf 3 Ei M F	19
Lieblingsfrikadellen (Maxis) M F	20
Hinweis M	21
Hinweis Ei	21
Hinweis S	21
Hinweis F	22
Hinweis	22

Fisch

Currylinsen mit Frutti di Mare M F



Zutaten

120 g Naturreis, Mittelkorn ca 1 Tasse
 2 Tassen Wasser
 0,25 TI Paprikagranulat
 0,25 TI Kurkuma

100 g Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 100 g Äpfel; säuerliche
 2 EI Öl
 500 ml Wasser

200 g Rote Linsen
1 TI Koriander gemörsert
0,25 TI Currypulver ohne Salz

500 g, 2 Pakete TK Frutti di Mare

Salz
Cayennepfeffer
200 g Bananen

125 ml Sahne

Schnittlauch; in Röllchen

Reis, Paprikagranulat, Kurkuma ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, Deckel drauf, gut 35 min kochen + ca 5-10 ausquellen lassen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Äpfel um den Griebsch grob raspeln und alles zusammen in Öl glasig dünsten.

Linsen mit Koriander und Curry in Wasser zum Kochen bringen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten abgedeckt garen.

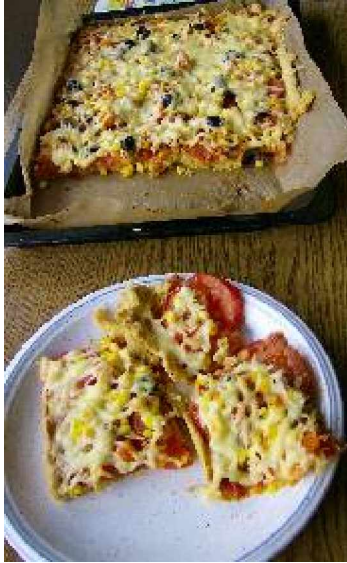
Frutti di Mare, Zwiebeln, Knoblauch und Äpfel zufügen. Bananen Schalen und in Scheiben schneiden, unter die Linsen heben und weitere 5 Minuten abgedeckt garen. Die Flüssigkeit sollte fast verdampft sein, im anderen Fall im offenen Topf einkochen lassen.

Mit saurer Sahne und Schnittlauchröllchen anrichten.

Sonntag, 10. September 2006

Frutti de Mare Blechkuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



250 g Frutti de Mare

125 g Flusskrebse

1 Lorbeerblatt

trockener weißer Burgunder

150 g TK Mais

trockener weißer Burgunder

Boden:

200 g Mais gem

100 g Naturreis gem

100 g Amaranth gem

1 Prise Vollrohrzucker

1 TI Salz

5 Pfefferkörner gemörsert

120 g ungehärtete Margarine

200 ml trockener weißer Burgunder

1 TI Balsamico Bianca

Belag:

2-3 El Tomatenmark a d T

2-3 El Tomatenketchup

2-3 El trockener roter Burgunder

1 kg Tomaten in Scheiben

1 Prise Zucker

Salz

13 schwarze Oliven (Lake)

200 g Gauda geraspelt evtl mehr

1 Backblech

2 Lagen Backpapier dafür

Zubereitung Boden

200 g Mais gem, 100 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, 1 Prise Vollrohrzucker, 1 TI Salz, 5 Pfefferkörner gemörsert, 120 g ungehärtete Margarine, 1 TI Balsamico Bianca und erstmals ca 150 ml weißer Burgunder verkneten/verrühren lassen, der Teig soll nicht zu trocken sein, aber auch nicht so dünn wie ein Rührteig, evtl noch 50 ml Wein zugeben.

1 Backblech mit Backpapier ausfüllen, etwas drüber stehen lassen, Teig rauf, noch 1 Lage Backpapier drauflegen, mit dem Handballen oder Nudelholz ausrollen, wenn es ein wenig einen Rand ergibt, gut.

Backblech mit beiden Lagen Backpapier in den Kühlschrank, bis 30 min ruhen lassen,

die oberste Lage Backpapier lässt sich dann gut abziehen.

Gleiche Menge Tomatenmark, Tomatenketchup + roten trocknen Burgunder sämig vermischen, und auf den Kuchenboden verteilen.

Ca 1 kg Tomaten in Scheiben schneiden, kommt auf die dicke der Scheiben an, wie viel gebraucht wird, vorsichtig etwas salzen und gemörserten Pfeffer drüberstreuen.

Frutti de Mare und Flusskrebse und Lorbeerblatt mit trockener weißer Burgunder 10 min kochen, abseihen, auf die Tomatenscheiben streuen.

TK Mais ein wenig mit trockener weißen Burgunder ca 10 min kochen, ist eingekocht, der Wein, auch auf den Tomatenscheiben verteilen.

Mit dem grob geraspelten Gauda alles gut bedecken.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30-40 min backen.

Tipp:

Anstatt Gauda, einen zartschmeckenden Ziegenkäse drüber raspeln, dann sollte man aber ein Backblech verkehrt rum drauf legen, beim backen, sonst trocknet der Ziegenkäse, und wird hart.

Eigenes Rezept Donnerstag, 5. Juli 2007 Hans60

Gabrik Omelette 4 Ei

Zutaten für 2 Portionen

2 Kabeljaufilet, à 220 g

0,5 Zitrone(n), den Saft davon

2 handvoll Paprika, in Streifen, TK

2 handvoll Lauch, in Scheiben, TK

200 g Champignons, braune, Stiele entfernen, in Scheiben

2 EL Margarine, ungehärtete

6 Feigen, getrocknete, klein würfeln

2 TL Salz (Gewürzsalz)

0,5 TL Curry o. Salz

4 Ei trennen

Salz

Fisch mit Zitronensaft beträufeln, ungehärtete Margarine heiß werden lassen, Paprika + Lauch andünsten, Pilze dazugeben, bisschen anbraten, Feigen dazu, untermischen. Den Fisch drauflegen, ob ganz oder geschnitten ist egal.

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, Eigelb dazu. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Die Eimischung auf das Gemüse geben, die Hitze etwas höher stellen + stocken lassen. Dazu NT-Reis + Salat der Saison. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

29.05.05 Hans60

Veränderung zum Auflauf 3 Ei F

Für 4 Portionen



320 g Naturreis ca 2 Tassen

4 Tassen kochendes Wasser ca 40 min

1 kg Kabeljaufilet

1 Zitrone(n), den Saft davon

3 rote Paprika klein geschnitten +
1 Bund Lauch Zwiebeln, klein geschnitten +
1 Dose ganze Champignons (230 g Abtropfgewicht) geschnitten +
4 frische Aprikosen*, klein geschnitten +
in Butter ca 5-20 min gedünstet
mit den Gewürzen pikant abschmecken,
siehe obiges Rezept

3 Eier +

ca 50 ml Wasser verquirlen.

4 feuerfeste 0,75 l Auflaufformen mit Olivenöl eingepinselt, den fertig gekochten Reis, drin verteilt, ein wenig Gemüse darauf, Fischfilet drüber legen, dann das restliche Gemüse verteilen, das verquirlte Ei/ Wassergemisch drüber gießen, Deckel drauf, in den kalten Backofen, bei 160°C Umluft 30-50 min, bis das Eigemisch gestockt ist.

*musste Aprikosen nehmen, da ich keine Feigen mehr hatte.
Schmeckte so ein bisschen fruchtig.

Gefüllte Paprikaschoten Sorocinsk 5 Ei M F

Glutenfrei+ Resteverwertung



375 g Flusskrebse, geschälte

1 Lorbeerblatt

400 M l trockenen Weißwein

6 Paprikaschoten

2 Tassen gekochter Naturreis

5 gekochte Eier

2 Tl Kräutersalz ca

1 reife Banane

125 g Mozzarella

2 cl Balsamico Bianca

Fett für drei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Guten trockener Weißwein als Soße.

Krebse mit Weißwein bedecken, Lorbeerblatt dazu + ca 10 min kochen, abseihen.

Paprikaschoten , Deckel abschneiden, reinigen, von den Deckeln die Blüten entfernen, beide Arten ca 10 min kochen, abseihen.

Gekochten Reis, mit ausgezogene und kleingeschnittene Eier, Kräutersalz, kleingewürfelte Banane und Mozzarella, sowie mit Essig vermischen, die Schoten mit dieser Masse füllen, und je 2 Schoten aufrecht stehen, in die drei ausgefetteten Schüsseln stellen, mit der übriggebliebene Masse rund um die Schoten verteilen, damit diese Dinger nicht umfallen, Schotendeckel drauf, über den restlichen Reis einen guten Schuss Weißwein als Soße geben, die feuerfesten Formen schließen.

In den vorgeheizten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 21. Juni 2007 Hans60

Gemüseauflauf mit Flusskrebse F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Hirse = 160 g
2 Tassen Wasser
1 TI Kurkuma

200 g TK Gemüse (z.B Bohnen, Möhren, Mais usw)
50 g TK Mais
50 g TK Lauch
100 g TK Paprikastreifen
1 Tasse grauer Burgunder
5 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Gemüse Hefebrühe

1 TI Senfkörner und
1 TI Schwarzkümmel und
5 Pfefferkörner und
1 TI Curry ohne Salz und
5 EI Sonnenblumenkerne geröstet und gem

250 g Flusskrebse
Lorbeerblatt
grauer Burgunder

2 Tomaten geachtelt
2 TI Kräutersalz
150 g Banane klein gewürfelt

1 Apfel
1 TL Vollrohrzucker
2 cl Balsamico Bianca
Fett für drei feuerfeste Schüsseln mit Deckel

grauer Burgunder

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, damit die evtl Bitterstoffe entfernt werden, in 2 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen lassen, 1 Metalllöffel reinstellen, damit es nicht überkocht, Hitze reduzieren, Löffel entfernen, Deckel drauf und 10-12 min leise köcheln lassen, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, ausstellen die Hitze, ausquellen lassen, ca 10 min, Hirse ist körnig + trocken.

Alles TK Gemüse mit Hefebrühe + gemörserten Pfeffer und 1 Tasse grauen Burgunder aufkochen, kleinstellen solange kochen lassen bis die Flüssigkeit verkocht ist.

Senfkörner bis Sonnenblumenkerne leicht rösten und mahlen, grob oder fein, wie Belieben.

Die Flusskrebse, Lorbeerblatt mit Wein bedecken und 10 min kochen, abseihen.

Apfel um den Griebsch herum grob raspeln.

Alle Zutaten bis 2 cl Balsamico Bianca zusammen vermischen und pikant abschmecken, und in drei 1 Liter einbutterte feuerfeste Schüsseln verteilen, grauer Burgunder über den Auflauf gießen, sollte gut 1 cm hoch drin stehen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-40 min backen, der Wein sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Samstag, 7. Juli 2007 Han60

Gemüsekuchen/ Auflauf Ramhormoz 5 Ei M F
glutenfrei, eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen
1 Tasse/n Naturreis 160 g in
2 Tasse/n Wasser, kochend, ca 40 min kochen.
100 g Porree, TK

250 g Gemüse, TK- gemischtes, (z. B. Blumenkohl + Brokkoli+ Karotten)
250 g Paprika in Streifen, TK, oder alles frisch mit/ in
125 ml Wasser +
½ TL Gemüsebrühe, gekörnter, dünsten, auftauen +
1 TL Oregano, trockenem dazu
12 EL Mais mit
1 EL Koriander +
10 Körner Pfeffer, mahlen
500 g Magerquark
5 große Ei(er), trennen
Kräutersalz
300 g Lachs, geräucherten, klein schneiden

Zubereitung

Den abgekühlten Reis mit Gemüse + Oregano + Quark + Eigelb vermischen, Lachs dazu, mit Gewürz/Kräutersalz pikant abschmecken.
Das Eiweiß mit der Prise Salz steif schlagen, unterheben. In eine mit Backpapier ausgelegte 35 cm Königskuchenbackform geben + mit Umluft bei 160°C ohne Vorheizen ca. 100 min backen, oder ohne Umluft mit Vorheizen ca. 180° C ca. 80 min backen. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
17.04.05 Hans60

Veränderung



Es als Auflauf in 4 ein Liter feuerfeste Schüsseln, sowie auf zwei Schüsseln noch 200 g Limburger 40 % in Scheiben + 4 schwarze Oliven in die Mitte + darüber Paprikagranulat

Donnerstag, 16. Juni 2011 Hans60

Kartoffel Thunfisch Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei

Zutaten für 2 Portionen



600 g ca Pellkartoffeln

1 Dose Thunfisch, eigener Saft 195 g

250 ml Milch 1,5 %

200 g Limburger Käse 9 %

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 Prise Zucker

6 Pfefferkörner gemörsert,

Fett für die 2 feuerfeste Formen

Bergkäse geraspelt, Menge nach Bedarf

1 TI ca, Kurkuma

Zubereitung

Zwei Auflaufformen, ein Liter, mit Fett ausfetten.

Kartoffeln pellen in Scheiben schneiden, eine Lage einschichten,

Thunfisch abseihen, auf die Kartoffeln verteilen,

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

die nächste Lage Kartoffelscheiben, drauf,

mit geriebenen Bergkäse gut abdecken,
und mit Kurkuma drüber streuen.

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

Hinweis:

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

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

Eigenes Rezept, Donnerstag, 8. Mai 2008 Hans60

Kartoffel u Möhren (Zander) Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel



600 g Pellkartoffeln

400 g Möhren

wenig Wasser

200 g Zanderfilet ca

100 g Kokosnuss geraspelt

1 TI Kurkuma

1 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

Muskatnuss frisch gerieben

200 ml kochendes Wasser

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

Fett zum ausfetten der feuerfesten Formen.

Eine Lage , in Scheiben geschnittene Pellkartoffeln, in den eingefetteten Formen legen, Muskatnuss drüber reiben, Kokosnuss, Kurkuma, Salz und Zucker vermischen, Zander darin wenden,

je eine Scheibe Zander, in jede (Back) Form legen, darauf wieder in Scheiben geschnittene Kartoffeln, Muskatnuss drüber reiben,

Möhren kleinwürfeln, in wenig Wasser bissfest kochen, auf die Kartoffeln verteilen, mit dem Rest Kokosnuss, Salz Mischung bedecken,

Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, und über beide Aufläufe verteilen, Deckel schließen,

im Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30-45 min backen, je nachdem ob die Zutaten noch heiß sind.

Es sollte leicht sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, 31. Juli 2008 Hans60

Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei

4 Portionen





500 g Schillerlocken ODER anderen geräucherten Fisch

8 rote Paprikaschoten

2 Tasse körnig gekochter Naturreis

2 geschälte, säuerliche Äpfel

2 Gewürzgurken

2 hartgekochte Eier

einige entkernte Oliven (10 schwarze)

0- 3 TI Kapern

Salz (nicht nötig)

1 Prise Zucker

5 Pfefferkörner gemörsert

ungehärtete Margarine, für die (4) feuerfeste Formen

etwas Schafs- oder Ziegenkäse gerieben

8 a 0,25 TI Butter (Flocken)

Gemüsebrühe

Fisch in kleine Stücke zerteilen.

Paprikaschoten, Deckel flach abschneiden, Deckel Kleinwiegen.

Schoten gut entkernen + ca 15 – 20 min vorkochen, wer mag.

Sonst die Schoten mit einem kleinen Flocken ungehärtete Margarine / Butter füllen.

Den Fisch, sowie die kleingeschnittenen Deckel, die kleingeschnittenen Äpfel, Gurken, Eier + Kapern mit dem Reis, Kapern, Zucker + Pfeffer, vermischen, + die Paprikaschoten damit füllen, mit Käse bedecken + auf jede ein Butterflöckchen geben.

Wenn nicht vorgekocht die Schoten in Öl oder Butter anbraten, Brühe zugeießen + das Gericht auf dem Herd oder Ofen ca 30 min schmoren.

Wenn vorgegart die Schoten, in eine oder mehr feuerfeste Schüsseln stellen, mit ein wenig Brühe , in den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.

Seelachs Mango Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



1 Tasse Naturreis = 160 g

2 Tassen Wasser

Fett

4 Scheiben a 100 g ca Seelachsfilet

Mostrich / Senf

1 Fenchel ca 500 g

6 Pfefferkörner mörsern

1 Prise Vollrohrzucker

1 TI Salz

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 Mango

Ziegen- oder Schafskäse raspeln, Menge nach Gefallen.

Paprikagranulat

Soße

100 ml trockenen Weißwein ODER Fenchelkochbrühe
1 Ei Mostrich / Senf

Naturreis in kochendes Wasser geben, Hitze kleinstellen, ca 40 min kochen, danach ca 10 min ausquellen.

Zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausfetten, mit gekochten Reis den Boden bedecken,

Fenchel mit Wasser bedecken, 0,5 TI Brühe zutun + ca 10 min kochen lassen, Fenchel kleinschneiden, auf den Reis verteilen,

Pfeffer mit Zucker + Salz vermischen, auf den Fenchel streuen,

Seelachs nebeneinander legen, die obere Seite dünn mit Mostrich bestreichen, zuschneiden so, dass die Fische den Fenchel bedecken.

Mango schälen, entkernen, kleinschneiden auf den Fisch verteilen,

den geraspelten Käse auf beiden Schüsseln verteilen, darüber leicht Paprikagranulat streuen.

Für die Soße 100 ml trockenen Weißwein mit 1 Ei Mostrich gut verrühren, und in beide Formen gießen,

Deckel schließen, wichtig, sonst trocknet der Ziege- oder Schafskäse aus + wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35-50 min backen, die Soße sollte leicht sprudeln, die Dauer richtet sich danach ob der Reis + das Gemüse noch heiß ist.

Eigenes Rezept, Sonntag, 12. August 2007 Hans60

Fleisch

Blutwurst Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei

3 Auflaufformen mit Deckel (je 1 L)





0,5 Tasse ca 80 g Hirse
1 Tasse Wasser

2 Eiweiß

1 Prise Salz
1 TI Zucker

2 Eigelb

1 Prise Zucker
1 TI Salz
2 Äpfel

300 g Magerquark

400 g frische Blutwurst

10 Pfefferkörner gemörsert
1 TI wilder Majoran
50 g Hirse gem
Fett für die Auflaufformen

200 g ca Mittelalten Gauda geraspelt

Paprikagranulat
(1 TI Preiselbeeren a d Glas)

80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 1 Tasse kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen, Hirse ist dann trocken und fast weiß, Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig schlagen, dann 1 TI Zucker rein, und steif schlagen lassen, beiseitestellen, Eigelb mit 1 TI Salz und 1 Prise Zucker schaumig schlagen, lassen, 2 Äpfel um den Griebsch rum, raspeln, und

Blutwurst in Stücke schneiden mit verrühren lassen, löst sich damit gut auf, Magerquark, Pfefferkörner sowie Majoran und gem 50 g Hirse, alles zusammen gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, steife Eiweiß unterheben, in drei eingefettete Auflaufformen geben, glattstreichen, mit grob geraspelten Gauda bedecken und darauf Paprikagranulat streuen. Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 60 min backen, mit je 1 TI Preiselbeeren servieren.

Eigenes Rezept Samstag, 7. Februar 2009 Hans60

Fleischwurst Auflauf 3 Ei M F

Glutenfrei

3 Auflaufformen a 1 L mit Deckel



0,5 Tasse ca 80 g Naturreis
1 Tasse Wasser
350 g TK Suppengemüse
ca 100 g Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

250 g Fleischwurst

2 Ei geschnittene schwarze Oliven (Lake)

100 g Gauda geraspelt

0,5 TI Paprikagranulat

3 Ei

Fett für die Auflaufformen

80 g Gauda geraspelt

3 TI Preiselbeeren a d Glas, getrennt

0,5 Tasse Naturreis in eine Tasse kochendes Wasser geben, auf kleiner Hitze ca 35 min kochen und ca 10 min quellen lassen,
350 g TK Suppengemüse mit 100 g Wasser und 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe aufkochen und kleinstellen, dünsten lassen bis das Wasser verdunstet ist,

Fleischwurst klein schneiden, mit Reis und Gemüse, Fleischwurst, Oliven, 100 g Gauda, 0,5 TI Paprikagranulat und drei Ei gut vermischen, in drei eingefettete Feuerfeste Schüsseln verteilen, sowie den 80 g geraspelten Gauda drauf und zum Schluss noch überall 1 TI Preiselbeeren a d Glas in die Mitte geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei ca 180°C ca 40 min backen

PS: es gibt noch Fleischer, die stellen ihre Wurstwaren, Glutenfrei und ohne Geschmacksverstärker her.

eigenes Rezept Samstag, 14. Februar 2009 Hans60

Lieblingsfrikadellen (Maxis) M F

Glutenfrei



Zutaten

500 g Hackfleisch, halb und halb

1 EL Tomatenketchup

2 TL Senf, mittelscharf

1 EL Paprikapulver, edelsüß

2 TL Salz
1 TL Pfeffer

1 Ei Quark

2 Zwiebeln, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL Tomatenmark

ca. 150 g geriebener Käse nach Wahl

diesen Teig in ausgehöhlte Tomaten, überall einen Streifen Käse rein, auf ein Bett von gekochten Buchweizenkörner gesetzt, das Innere der Tomaten mit Salz u Pfeffer gewürzt, damit den Zwischenraum ausgefüllt, nun überall noch geraspelten Käse drauf, Deckel geschlossen (bleibt saftiger) und in den kalten Backofen bei ca 180°C Heißluft ca 35 min gebacken, sprudelte schön.

Er wurden 10 Stück draus,
den übriggebliebenen Teig, ergaben 2 Bratlinge.

Hans 01.05.2009

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, 16. Juni 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de