

Buchweizen Auflauf 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

Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Buchweizenkörner Auflauf	2
Auflauf mit Quark II 2 Ei M	2
Auflauf mit Quark II Veränderung 2 Ei M F.....	3
Auflauf Nikshar 3 Ei	4
Auflauf o Kuchen Shemsh 2 Ei M F	6
Veränderung Montag,	7
Bastak (Auflauf)	8
Bastak Auflauf Veränderung F.....	9
Brandteig Käsebällchen (Auflauf) 3 Ei M F	10
Espakeh Auflauf 2 Ei M F	11
Falsche Lasagne F Vegan	13
Fenchel Auflauf Loyish M F.....	14

Gefüllte Paprika Kargala M F	16
Gefüllter Eierkuchen 3 Ei M F	18
Gemüseauflauf IV M F	20
Gemüseauflauf Nagajbaskij M F	22
Gemüsemais Quiche F	23
Gurdim Auflauf 2 Ei	24
Käse Hirse Auflauf M F	26
Käse Mais Auflauf 1 Ei M F	27
Käse Möhren Auflauf 2 Ei M F	28
Kichererbsen Auflauf 2 Ei M F	29
Lauchtorte o Quiche 3 Ei M F	31
Möhren Mürbeteig Auflauf M F	32
Möhren Quiche Usbekistan M F	34
Pfannkuchen Bajiram Ali 2 Ei M F	35
Reis Paprikauflauf F Vegan	37
Reisauflauf Prostornoje 3 Ei M F	38
Rosenkohl Auflauf Türkmenabat M F	40
Shaqu Gemüseauflauf 3 Ei M F	42
Suppengemüse Käse Auflauf 2 Ei M F	43
Tomatenquiche 3 Ei M F	45
Weißer Bohnen Auflauf F Vegan	46
Hinweis M	47
Hinweis Ei	47
Hinweis Vegan	47
Hinweis Curry	48
Hinweis Tomatenketchup	48
Hinweis F	48

Buchweizenkörner Auflauf

Auflauf mit Quark II 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

100 g Sonnenblumenkerne, leicht geröstet +

50 g Sesam, (mit Schale) leicht geröstet, zusammen gehackt

Margarine / Butter, zum Einfetten

300 g Mais + Paprikagemüsemischung in 2 Auflaufformen

2 handvoll Oliven, kernlose (Lake) darauf +

150 g Schafskäse, gewürfelt, darauf

Für die Sauce:

200 g Quark

2 große Ei

2 TL Kräutersalz
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Paprika - Granulat
1 TL Senfkörner, mahlen
1 Prise Rohrzucker
7 EL Buchweizenkörner, mahlen

½ Liter Milch

100 g Gouda grob geraspelt
4 Pfeffer - Körner, mahlen

Gemüse in die einfetteten zwei Jenaschüsseln geben.

Soße in 1 l Messbecher, bestehend aus Quark + Kräutersalz + Eier + 1 Prise Zucker schaumig rühren. Paprikagranulat + Kreuzkümmel + Buchweizenkörner + Senfkörner + 4 Pfefferkörner zusammen mahlen, zusammen mit den gehackten Sonnenblumenkernen + Bio Sesam (nennt sich so, weil mit Schale) zum Quark/Ei geben, ca 0,5 l Milch dazu geben, so dass ca. 1 l entsteht, gut vermischen + das Ganze über das Gemüse geben.

Darauf noch ca. 100 g Gauda grob geraspelt.

Bei ca. 160°C Umluft, ohne vorheizen, ca. 60 min backen. Bei Ober + Unterhitze ca. 20- 30 °C mehr + vorheizen, dann ca. 40-45 min goldbraun backen. 10 min im geöffneten Ofenrohr stehen lassen, mit einem Messer den Rand lösen, in der Schüssel etwas hochwerfen (nicht an die Decke, nur so das man merkt, er ist lose) dann auf einen Teller stürzen.

Schmeckt auch kalt.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

24.02.05 Hans60

Auflauf mit Quark II Veränderung 2 Ei M F



100 g Sonnenblumenkerne, leicht geröstet +
50 g Sesam, (mit Schale) leicht geröstet, zusammen gehackt
Margarine / Butter, zum Einfetten

250 g TK Mais,
2 rote Paprikaschoten, klein gewiegt,
200 g Limburger, statt Schafskäse
Oliven grün + schwarz, teils gefüllt

Für die Sauce:

200 g Quark

2 große Ei(er)

2 TL Kräutersalz
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Paprika - Granulat
1 TL Senfkörner, mahlen
1 Prise Rohrzucker
7 EL Buchweizenkörner, mahlen

½ Liter Milch

100 g Gouda grob geraspelt
4 Pfeffer - Körner, mahlen

Gemüse in die einfetteten zwei Auflaufformen geben.

Soße in 1 l Messbecher, bestehend aus Quark + Kräutersalz + Eier + 1
Prise Zucker schaumig rühren. Paprikagranulat + Kreuzkümmel + Buch-
weizenkörner + Senfkörner + 4 Pfefferkörner zusammen mahlen, zusam-
men mit den gehackten Sonnenblumenkernen + Bio Sesam (nennt sich
so, weil mit Schale) zum Quark/Ei geben, ca 0,5 l Milch dazu geben, so
dass ca.1 l entsteht, gut vermischen + das Ganze über das Gemüse ge-
ben.

Darauf noch ca. 100 g Gauda grob geraspelt.

Bei ca. 160°C Umluft, ohne vorheizen, ca. 60 min backen. Bei Ober + Un-
terhitze ca. 20- 30 °C mehr + vorheizen, dann ca. 40-45 min goldbraun
backen. 10 min im geöffneten Ofenrohr stehen lassen, mit einem Messer
den Rand lösen, in der Schüssel etwas hochwerfen (nicht an die Decke,
nur so das man merkt, er ist lose) dann auf einen Teller stürzen.

Schmeckt auch kalt.

17.07.2007 Hans

Auflauf Nikshar 3 Ei

glutenfrei u kuhmilchfrei



Zutaten für 4 Portionen

4 EL Sesam +

1 TL Senfkörner, gelbe +

6 Körner Pfeffer +

1 TL Kurkuma, - 2 TI geröstet, bis der Sesam springt, dann mahlen

1 Tasse/n Buchweizenkörner = 160 g, ganz

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

2 Tasse/n Wasser, kochendes

375 ml Wasser

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

500 g Möhre(n), gewürfelt

500 g Lauch, in Ringe

10 g Ingwer, klein geschnitten

2 Banane(n), gewürfelt

1 Apfel, geraspelt

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

1 TL Salz (Gewürzsalz)

1 TL Salz, bis 2 TI

10 EL Naturreis, mahlen (Mittelkorn)

3 Ei

250 g Ziegenkäse o mittelalten Gouda, geraspelt

125 ml Gemüsebrühe, gekörnte

Fett, für die Formen

Zubereitung

Sesam bis Kurkuma anrösten, abkühlen + mahlen.

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen. Wenn der Wasserspiegel in der Masse ist, ausstellen, quellen lassen, wird trocken + körnig. Möhren ankochen, nach ca. 5 min den Lauch begeben, Möhren sollen bissfest sein. (Man kann den Ingwer begeben, ich lasse es bleiben,)

Bis auf 125 g Käse, alle Zutaten vermischen, auch den rohen Ingwer, ist mir intensiver, der Geschmack, wenn er nicht bei den Möhren mitkocht, Geschmackssache.

Alles in die eingefetteten feuerfesten Formen geben, mit dem restlichen Käse bestreuen. In den kalten Backofen, bei 170°C Umluft ca. 30 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen bei ca. 190°C + ca. 18-20 min backen.

Hinweis: Der Reis bindet gut die Flüssigkeiten, deshalb verwende ich ihn oft in Aufläufen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.06.05 Hans60

Veränderung Zubereitung

Buchweizenkörner mit 0,5 TL Kurkuma kochen.

Möhren nicht gewürfelt sondern fein geraspelt + roh gelassen.

Lauch auch roh gelassen.

Wurde in 4 a 1 Liter eingefettete feuerfeste Schüsseln mit Deckel, Deckel ist in diesem Fall wichtig, weil der Ziegenkäse ja nicht zerläuft sondern nur trocken + somit hart wird, dies kann man mit Deckel vermeiden.

In den kalten Backofen bei ca 160°C ca 50 min backen, es soll drin sprudelnd kochen.

Hans

Auflauf o Kuchen Shemsh 2 Ei M F

glutenfrei / eigenes Rezept

3 a 1 l feuerfeste Formen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizenkörner 160 g, ganz in
2 Tasse/n Wasser, kochendes geben, ausquellen lassen
250 g Gemüse TK, (z.B. Erbsen, Mais, Möhren)
2 handvoll Lauch, TK in
1 EL Margarine, ungehärteter, leicht anbräunen

500 g Quark (Magerquark)

2 Chilischote(n), rote, eingelegte Piri Piri, klein schneiden
10 EL Maiskörner +
2 TL Kreuzkümmel +
1 TL Kümmel +
1 TL Koriander, ganz +
10 Körner Pfeffer +
2 TL Senfkörner, gelbe +
1 EL Basilikum mahlen
1 EL Oregano, gerebelt
2 TL Salz (Gewürzsalz)
2 Prisen Rohrzucker

2 Ei(er)

3 EL Balsamico

180 g Käse, Gouda (mittelalt) grob geraspelt
Paprikapulver

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten verrühren, dann die feuchten drunter geben, vermischen + in 3 a 0,75 l ausgefettete feuerfeste Formen geben, glatt streichen + mit reichlich geraspelttem Gouda bedecken.

Darüber noch Paprikagranulat geben. In den kalten Backofen bei 160° Umluft 40 min backen oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca. 180-190° ca. 25-30 min backen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

26.07.05 Hans60

Veränderung Montag,

18. Dezember 2006

Anstelle von

2 Chilischoten + 2 TI Kreuzkümmel,
1 rote Peperoni eingelegte + 2 TI Schwarzkümmel, sowie
6 cm Ingwer fein gewiegt.

Bastak (Auflauf)

glutenfrei / eifrei / kuhmilchfrei

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel

Zutaten für 3 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

1 Tasse/n Buchweizenkörner gemahlen 160 g, ganz

500 g Kohlrabi, gewürfelt

¼ TL Gemüsebrühe, gekörnte

½ Tasse/n Wasser

1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt

3 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet

100 g geraspelten Ziegenkäse

5 Körner Pfeffer, gemörsert

etwas Salz

Fett, für die feuerfeste Formen

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte in ca

500 ml Wasser, kochendem aufgelöst.

150 g Ziegenkäse geraspelt

4 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet + mahlen / gehackt

Paprikapulver

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, aufkochen (Vorsicht, geht schnell und kocht über). Deckel drauf, Hitze runter, bis der Wasserspiegel die Körner nur noch ca. zur Hälfte bedeckt, ausstellen (die Dauer richtet sich nach Art + alter der Körner, der russische braucht nur knapp 10 min). Auf der Platte lassen zum ausquellen, sind dann schön trocken.

Kohlrabi mit gek. Gemüsebrühe + Wasser dünsten, ca. 5-15 min, abhängig, wie alt Kohlrabi ist, sehr bissfest.

Buchweizenkörner, Kohlrabi, Paprika, 3 EL Sonnenblumenkerne leicht geröstet, 100 g geraspelten Ziegenkäse, Salz + Pfeffer leicht vermischen + in 3 eingefettete 0,75 l Jenaglasschüsseln/ andere feuerfeste Formen, geben.

In ca. 500 ml kochendem Wasser gekörnte Gemüsebrühe auflösen + über/ in die Schüsseln gießen, sollte ca. 1 cm hoch drin sein. Reichlich geraspelten Ziegenkäse über den Inhalt streuen, darauf die mahlen. Sonnenblumenkerne + zum Abschluss Paprikagranulat geben.

Deckel drauf

Ab in den kalten Backofen, 30 min bei 160°C Umluft oder 30 min bei ca. 180°C.

Eigenes Rezept.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.05.05 Hans60

13.05.2006 19:04 Kommentar von Hans60

Bastak Auflauf [Veränderung](#) F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



2 Tasse/n Wasser, kochendes
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
1 Tasse/n Buchweizenkörner gemahlen 160 g, ganz
500 g Kohlrabi, gewürfelt
¼ TL Gemüsebrühe, gekörnte
½ Tasse/n Wasser
1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt
3 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet

100 g geraspelten Ziegenkäse

5 Körner Pfeffer, gemörsert
etwas Salz
Fett, für die feuerfeste Formen
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte in ca
500 ml Wasser, kochendem aufgelöst.

150 g Ziegenkäse geraspelt

4 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet + mahlen o gehackt
Paprikapulver

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, aufkochen (Vorsicht, geht schnell und kocht über). Deckel drauf, Hitze runter, bis der Wasserspiegel die Körner nur noch ca. zur Hälfte bedeckt, ausstellen (die Dauer richtet sich nach Art + alter der Körner, der russische braucht nur knapp 10 min). Auf der Platte lassen zum ausquellen, sind dann schön trocken.
Kohlrabi mit gek. Gemüsebrühe + Wasser dünsten, ca. 5-15 min, abhängig, wie alt Kohlrabi ist, sehr bissfest.

Buchweizenkörner, Kohlrabi, Paprika, 3 Ei Sonnenblumenkerne leicht geröstet, 100 g geraspelten Ziegenkäse, Salz + Pfeffer leicht vermischen + in 3 eingefettete 0,75 l Auflaufformen, geben.

150 ml Wasser + gekörnte Gemüsebrühe + über/ in die Schüsseln gießen, sollte ca. 1 cm hoch drin sein.

die 4 Ei Sonnenblumenkerne mahlen + mit dem geraspelten Ziegenkäse vermischt, dann auf den Auflauf gegeben.

Brandteig Käsebällchen (Auflauf) 3 Ei M F

Glutenfrei

Backblech oder Auflaufformen

4-6 Personen



200 ml Wasser

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

70 g Butter

150 g Buchweizenkörner sehr fein mahlen

3 Ei

150 g Bergkäse geraspelt

Für die Form Butter

Für Blech Backpapier

Wasser mit Salz u Zucker u Butter zum kochen bringen, die Hitze auf die Hälfte reduzieren, das Mahl auf ein mal in die kochende Flüssigkeit schütten, mit einem Rührlöffel so lange rühren, bis sich der Kloß vom Topfboden löst, den Teigkloß noch weitere 2 min unter weiter Rühren, bis sich eine weiße Haut am Topfboden gebildet hat.

Den Teig vom Herd nehmen und 5-10 min abkühlen.

Backofen auf 180°C vorheizen,

Auflaufformen einfetten,
den Teigkloß in die Küchenmaschine geben, Maschine anstellen und ein Ei einrühren, danach erst das andere, wieder gut einrühren und nun noch das letzte Ei auch so verfahren, den Käse zu dem Teig geben und gut einarbeiten lassen, mit den Händen kleine Kugeln formen und nebeneinander, in eingefettete Auflaufformen legen, sollen sich berühren.
Den Brandteig auf der Mittleren Schiene ca 20 min backen, danach bei 200°C noch 15-20 min.
Den Ofen ausschalten, Tür öffnen und nochmals 5 drin lassen, damit er innen noch was trocknen kann,

dazu gemischter Salat oder eine Tomaten oder Paprikasoße reichen, schmecken aber auch ohne dem.

Mittwoch, 3. Juni 2009 Hans

Espakeh Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizenkörner 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 Korianderkörner, ganz +

1 TL Kreuzkümmel +

2 Chilischote(n), trockene +

1 Tasse/n Naturreis 160 g, (Mittelkorn) mahlen

1 TL Kurkuma - 2 TL , nicht nur der Farbe wegen

2 Ei(er)

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-Glasküchenschüsseln 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



08.05.2006 19:12 Kommentar von Hans60

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

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 mahlen

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 Buchweizenkörner bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.

Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.

Das Wasser untermischen, 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

Fenchel Auflauf Loyish M F

Glutenfrei / Eifrei



3 Portionen

1 Tasse Natur Reis (Mittelkorn) ca 160 g
2 Tassen Wasser
100 g Walnüsse leicht geröstet + fein gehackt

900 g Fenchel
Wasser
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe
20 g Ingwer feingewiegt

3 Orangen

2 EI Buchweizenkörner Mehl

200 ml Milch evtl mehr

200 g süße Sahne

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
1/4 TI. Gewürzsalz
2 Pfefferkörner gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
1 Lorbeerblatt
1 Msp Honig
20- 30 g Ingwer fein gewiegt

125 g Camembert Oder Schimmelkäse

Rapsöl

Reis in kalten Wasser aufkochen, Hitze klein stellen, + ca 40 min kochen, ausstellen + ca 10 min nachquellen lassen.

Die gehackten Nüsse unter mischen

Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

In Kochtopf geben, mit Wasser knapp zur Hälfte bedecken, gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer feingewiegt dazu, sollte wenigstens 20 min kochen, (wir mögen es weich). Abseihen, auffangen, aus trinken, oder anderweitig verwenden, nur nicht weg gießen , sind alle Nährstoffe drin.

Orangen schälen, das Fruchtfleisch filetieren.

Soße

Buchweizenmehl in einem trockenen Topf anrösten, bis es leicht duftet, nicht bräunen.

Mit Milch+ Sahne ablöschen.

gekörnte Gemüsebrühe, Gewürzsalz, Muskatnuss rein gerieben, Pfefferkörner gemörsert, 1 Lorbeerblatt, 1 Msp Honig, 20- 30 g Ingwer fein gewiegt dazu geben , leicht köcheln lassen. Umrühren nicht vergessen.

Nach ca 10 min , den in kleine Würfel geschnittenen Camembert dazu geben. Braucht sich nicht ganz auf zu lösen.

Drei a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Rapsöl ein/aus pinseln.

Die Reis- Nussmischung verteilen.

Drauf den gekochten Fenchel, + wieder rum darauf

Kreisförmig die Orangenscheiben legen.

Die Soße drüber gießen .

Deckel drauf + ab in den Backofen

Ohne vorheizen bei ca 160°C Umluft 20-30 min backen, wenn alle Zutaten noch heiß waren/sind, wenn **nicht dann ca 10 -15 min länger**

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°C + ca 15 -20 min backen.

Bitte ganz unten in den Backofen, die Fettpfanne (Blech) einlegen, falls es überkocht....

PS : anstelle von Walnüsse, andere Nüsse, rösten kann entfallen.

Donnerstag, 29. Dezember 2005 eigenes Rezept Hans60

Gefüllte Paprika Kargala M F

Glutenfrei + Eifrei + Vegetarisch

3 Portionen



1,5 Tassen Buchweizenkörner ca 240 g
3 Tassen Wasser
1 TI Kräutersalz

6 Paprikaschoten

400 g Frischkäse, Doppelstufe

100 g süße Sahne

100 g Bergkäse

1 TI Kräutersalz
1 Prise Vollrohrzucker
50 g TK 8 Kräutermischung
250 ml kochendes Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
4 EI Buchweizenkörner mahlen

Fett für feuerfeste Formen

Buchweizenkörner abspülen in 3 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Buchweizenkörner ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Paprikaschoten den Deckel so abschneiden, das die Schoten nur minimal aus den Auflaufformen oben raus sehen.

Nur die abgeschnittenen Schoten ca 10 min kochen lassen.

Schotendeckel kleinschneiden und mit den fertig ausgequollenen Buchweizenkörner und ca 1 TI Kräutersalz mischen.

Frischkäse, Sahne, kleingewürfelten Bergkäse, 4 EI mahlen Buchweizenkörner, TK Kräuter vermengen + damit die Schoten füllen.

Drei 1 l feuerfeste Schüssel ausfetten, den Boden mit dem Buchweizenkörner – Paprikagemisch, bedecken, die gefüllten Schoten reinstellen, + mit Buchweizenkörnergemisch rundherum auf- ausfüllen, so das diese Schoten nicht mehr umfallen, können. Die aufgelöste Gemüsebrühe ca 1-1,5 cm hoch, in die Schüsseln gießen.

Deckel schließen, ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45-50 min backen, es sollte leicht sprudeln kochen.

Mittwoch. 13.6.07 Hans60

Gefüllter Eierkuchen 3 Ei M F

Glutenfrei / Veränderung ohne Ei



Zutaten für 2- 4 Portionen

0,5 Liter Milch

¼ Liter Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

0,25 Liter Kefir

200 g Buchweizenkörner, mahlen

100 g Reis, mahlen

100 g Amaranthkörner, mahlen

100 g Kichererbsen, mahlen

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, mahlen

Pfeffer

Zubereitung

Milch, Selters, Kefir, Buchweizenkörner, Amaranthkörner, 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 Buchweizenkörner mahlen

100 g Naturreis (Mittelkorn) mahlen

100 g Amaranthkörner mahlen

100 g Kichererbsen mahlen

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 Buchweizenkörner mahlen

100 g Naturreis (Mittelkorn) mahlen
100 g Amaranthkörner mahlen

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.

Gemüseauflauf IV M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



ohne Käse

160 g Buchweizenkörner = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
300 g TK Suppengemüse
250 g Wasser ca
15 schwarze Oliven (Lake)
100 g Erdnüsse blanchiert

500 g Magerquark

150 g Naturreis mahlen
40 g Ingwer feingehackt
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
Margarine zum ausfetten der Formen

100 g Limburger 7 %

2 TI Preiselbeeren a d Glas trennen

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, und mahlen, (Mandelmühle)
Buchweizenkörner abspülen und in 2 Tassen kochendes Wasser geben,
Hitze reduzieren, und ca 12-20 min, je nach Art, mit geschlossenen De-
ckel leise kochen lassen, ist das Wasser unterhalb der Oberfläche des
Buchweizens, Hitze ausstellen, und ausquellen lassen, ist dann schön tro-
cken und körnig.

TK Suppengemüse, knapp mit Wasser, bedeckt, zugedeckt, bei kleiner
Hitze ca 20-30 min kochen lassen, oder bis Wasser verkocht,
in eine große Schüssel geben, den fertigen Buchweizenkörner, gemahle-
nen Erdnüsse, 15 Oliven etwas gehackt, Quark, feingehackten Ingwer,
Zucker und Salz, gemahlene Naturreis alles miteinander vermengen,
in zwei ausgefettete Auflaufformen geben, glatt streichen, Limburger in
Scheiben auf den Teig verteilen, ein mal ohne Käse obenauf, in die Mitte

der Form je 1 TI Preiselbeeren geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 175°C Heißluft ca 50-55 min backen, sollte gut sprudeln.

Eigenes Rezept Samstag, 27. März 2010 Hans

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 geraspelt

50 g Amaranthkörner mahlen
150 g Naturreis mahlen
100 g Buchweizenkörner mahlen
1 TI Kurkuma
1 TI Salz + Vollrohrzucker

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

100 g Gauda Mittelalt geraspelt ca
Paprikagranulat

2 El Sonnenblumenkerne, 1 El Senfkörner, 0,5 Tl Schwarzkümmel+ 5 Pfefferkörner rösten und mahlen,
50 g Amaranthkörner mahlen +150 g Naturreis mahlen, +100 g Buchweizenkörner mahlen +
1 Tl Kurkuma +1 Tl 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 geraspelten Käse und Paprikagranulat bestreuen, in den vorgeheizten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 50-60 min backen.

Sonntag, 20. Mai 2007 Hans60

Gemüsemais Quiche F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen
200 g Buchweizenkörner, mahlen
200 g Naturreis, mahlen
100 g Hirse, mahlen
250 g Margarine (Deli Reform)
2 TL Meersalz
1 Prise Rohrzucker
Fett, für die Formen
3 EL Tomatenmark, bis 5 El

150 g Feta-Käse, Schafs- Ziegenkäse, gewürfelt

180 g Paprikaschote(n), rote, sehr klein gewürfelt

1 Dose/n Maiskörner, (425 g)

300 g Käse, Ziegenkäse, halbfesten Schnittkäse, grob geraspelt

Paprikapulver

Alle Zutaten von Buchweizenkörner bis Salz vermischen, ca. 20 –30 min kalt stellen. Kleine Pizzaformen oder 0,75 l Auflaufformen, ausfetten, mit Mürbeteig den Boden bedecken + einen Rand bilden, mit Tomatenmark den Boden bestreichen + in der Reihenfolge wie oben angegeben, füllen. Zum Schluss ein wenig Paprikagranulat auf den Käse geben. Ca 40 – 50 min bei ca, 170 ° C Umluft, ohne vorheizen, den Teig goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
02.02.05 Hans60

Hallo Zusammen

Habe anstelle roten Paprikaschote + Dosenmais, 500 g TK Mais Paprikamischung genommen, den ich mit 0,5 Kl gekörnte Gemüsebrühe in ganz wenig Wasser aufgetaut habe.

Gurdim Auflauf 2 Ei

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizenkörner, ganz
2 Tasse/n Wasser, kochendes
400 g Möhre(n), gewürfelt +
20 g Ingwer, klein geschnitten +
0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte in
250 ml Wasser, heißem, bissfest dünsten
200 g Chinakohl, fein geschnitten, 2- 3 min blanchiert.
4 EL Sonnenblumenkerne, angeröstet + mit
1 TL Senfkörner, gelbe +
5 Körner Pfeffer +
5 EL Naturreis, (Mittelkorn) zusammen mahlen.

200 g Ziegenkäse geraspelt +

2 Chilischote(n), (eingelegte rote Piri Piri) geschnitten +
1 TL Salz
1 Prise Rohrzucker
1 TL Kurkuma, der Farbe wegen

2 Ei(er)

Fett, zum Einfetten

Zubereitung

Buchweizenkörner ins kochende Wasser, aufkochen, Hitze klein stellen,

wenn Wasserspiegel im Buchweizenkörner ist, Hitze aus stellen, ca. 10 min quellen lassen, sind dann schön körnig + trocken.

Alle Zutaten (außer 1 x 100 g geraspelten Ziegenkäse) vermischen + in drei eingefetteten feuerfesten Schüsseln verteilen.

100 g geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen. Wer darf, kann auch geraspelten Gouda nehmen. In den kalten Backofen, ca. 45 min bei 160° Umluft. Oder bei Ober- +

Veränderung Zubereitung F



2 Tassen kochendem Wasser mit
1 TI Kurkuma
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 Tasse Buchweizenkörner

Buchweizenkörner ins kochende Wasser, aufkochen, Hitze klein stellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizenkörner ist, Hitze aus stellen, ca. 10 min quellen lassen, sind dann schön körnig + trocken.

400 g Möhren fein raspeln
200 g Chinakohl klein schneiden,
Ingwer klein gewürfelt
habe Sonnenblumenkerne + Senfkörner + 5 Pfefferkörner + 5 El Naturreis zusammen geröstet, bis sie leicht duften, dann gleich zusammen mahlen.
1 TI Gewürzsalz anstelle Salz,
1 Prise Vollrohrzucker + nachdem der Buchweizenkörner fertig, mit darunter gemischt, den Piri- Piri sowie den geraspelten
100 g Ziegenkäse dazu,
2 Eier auch noch,
dadurch das Gemüse nicht gedünstet, ist es trockener und das Volumen ist mehr, habe jetzt noch
ca 200 ml gekörnte Gemüsebrühe untergemischt.
sowie 2 cl Balsamico Bianca drunter gegeben.

Drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Rapsöl ausgestrichen,

+ die Gemüsemasse verteilt.
Ca 100 g geraspelten Ziegenkäse verteilt.
Paprikagranulat drüber gestreut.

Da dieser harte Ziegenkäse schlecht schmilzt, ist es vorteilhafter mit Deckel abzubackern, sonst wird dieser hart.

Hans

Käse Hirse Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen



50 g Hirse
100 g Wasser

150 g Ziegenkäse geraspelt
2 El Olivenöl

250 g Magerquark

80 g Buchweizenkörner mahlen
1 TI Salz
1 TI Zucker
1 TI Paprikapulver
1 TI Oregano
1 Prise Rosmarin mahlen
Butter für die Bratpfanne

3 Scheiben Raclette Käse

1 El Preiselbeeren a d Glas

Hirse heiß abspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen.

In 1 Tasse ca 110 g, kochendes Wasser die Hirse aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 4 min Hitze ausstellen, Hirse quellen lassen, ca 10 min , dann ist Hirse trocken und fast weiß, und

in eine Rührschüssel geben, während des Rührens Ziegenkäse, Olivenöl, Quark, die trocknen Zutaten vermischt dazu, alles gut 2 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine ausgebutterte 20 cm Bratpfanne geben, glattstreichen, den Rand freilassen, Raclette Käsescheiben drauf verteilen, in die freie Mitte, einen Esslöffel Preiselbeeren a d Glas.

Deckel schließen, auf die kalte Kochplatte stellen, und auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 30 min hellbraun backen, der Auflauf lässt sich in der Pfanne hin und her bewegen, teilen und heiß servieren.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. März 2009

Käse Mais Auflauf 1 Ei M F

Glutenfrei – Vegetarisch – Bratpfanne

1 Bratpfanne 24 cm mit Deckel

2 – 3 Portionen



1 Ei

200 g Magerquark

300 g Milch

200 g Limburger 9 % , gut abgelagert

150 g Mais mahlen

50 g Buchweizenkörner mit mahlen

100 g Kokosnuss geraspelt

1 TI Zucker

1 TI Salz

1 TI Curry ohne Salz
0,5 TI Paprikagranulat
1 Apfel ca 150 g
1 Dose Mais 425er
9 TK Kirschen
1 TI Preiselbeeren a d Glas

Backpapier für die Pfanne, wenn
Teflon dann Butter

Ei, Quark, Milch und in Stückchen geschnittener Limburger verrühren lassen, alle trocknen Zutaten vermischen und begeben, weiterrühren, sowie 1 Apfel um den Griebsch rum grob raspeln und den Mais zugeben, alles ca 2 min auf Mittelstufe verrühren, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne gießen, außen rum, ca 9 TK Kirschen in den Auflauf drücken, in die freie Mitte noch die Preiselbeeren, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 50 - 60 min langsam backen, ist der Teig , nicht glänzend , ist er fertig, man sieht es...

Heiß servieren

Eigenes Rezept, Donnerstag, 19. März 2009 Hans

Käse Möhren Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei u Bratpfanne

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen



250 g Möhren geraspelt

400 g Magerquark

2 Ei

3 El schwarze Oliven, geschnitten (Lake)

3 kleine Delikatessgurken a d Glas ca 40 g

1 TI Salz

1 Tl Zucker
0,5 Paprikagranulat
1 Ei Tomatenmark a d Tube
170 g Buchweizenkörner mahlen
30 g Mais mit mahlen
Butter für die Bratpfanne

Alle Zutaten bis einschließlich mahlen Mais in eine rührende Küchenmaschine geben, in eine ausgebutterte 20 cm Bratpfanne gießen, den Rand frei lassen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, Stufe zwei von sechs möglichen Stufen, ca 50-60 min langsam backen, lässt sich der Auflauf in der Pfanne bewegen, ist es fertig, Hitze ausstellen, wer will, eine gleichgroße Pfanne drauflegen, umdrehen und bei geschlossenem Deckel 10 min backen, Hitze ausstellen, und noch die Restwärme ca 8 min, drauflassen.

Heiß servieren

Eigenes Rezept Samstag, 21. März 2009

Kichererbsen Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei

1,5 l und 1 l Auflaufform mit Deckel





200 g Kichererbsen
1 Zwiebel(n)
1 TI Margarine

2 Ei(er)

150 g Magerquark

50 g Buchweizenkörner mahlen
100 g Naturreis mahlen
1 EL Rosmarin, gehackte
2 Knoblauchzehe(n) feinhacken
Margarine zum ausfetten
Salz
1 Prise Zucker
13 Pfefferkörner gemörsert

50 g Gauda geraspelt

2 TI Preiselbeeren ad Glas, trennen

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht einweichen, Wasser erneuern, und dann noch 40 Minuten kochen. Zwiebel würfelig schneiden, in Margarine anrösten und auskühlen lassen.

Die abgeseihten Kichererbsen abtropfen lassen und mit Eiern, Quark nicht zu fein pürieren. Gemahlenes Getreide und Zwiebeln untermengen, Knoblauchzehen feinhacken, die Kräuter dazugeben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In zwei ausgefettete Auflaufformen verteilen, glatt streichen mit dem geraspeltten Gauda leicht bedecken, in jede Mitte noch je ein TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudeln.

Sonntag, 14. Februar 2010 Hans60

Lauchtorte o Quiche 3 Ei M F

Glutenfrei

3 a 1,5 L Auflaufformen



Zutaten für 3 Portionen

Für den Mürbeteig:

100 g Mais oder Buchweizenkörner mahlen
100 g Naturreis, mahlen
100 g Hirse, mahlen
50 g Amaranthkörner, mahlen 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 EL /anderes
1000 g Porree
1 Dose/n Tomate(n), geschälte

3 Ei(er), getrennt

200 g süße Sahne

150 g Käse, (bis 250 g grob geraspelter Gouda)

3 EL Buchweizenkörner, bis 5 EL mahlen. / 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 Jenaglasschüsseln 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.

Wer will + mag, kann noch 150 - 200 g, geräucherten mageren Speck oder roher Schinken, gewürfelt, zu tun. Da der/die Lauchtorte nicht rausgestürzt wird, ist es empfehlenswert, gleich Portionsweise zu backen. Dazu Bier oder Wein.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.12.04 Hans60

Möhren Mürbeteig Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei

1 Bratpfanne 20 cm mit Deckel

2 Portionen



Vorbereitungszeit 20-30 min
Ruhezeit 20 min
Backzeit ca 60 min Stufe II von drei

100 g Erdnüsse blanchiert, leicht geröstet, mahlen
300 g Möhren geraspelt
100 g Buchweizenkörner mahlen
100 g Naturreis mit mahlen
0,5 TI Koriander mit mahlen
1 gute Msp mahlen Kardamom
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 TI Salz
1 TI Zucker
0,5 TI Paprikagranulat

50 g Butter

300 g Magerquark

Butter für eine Bratpfanne

Alle Zutaten gut verrühren lassen, in eine ausgebutterte 20 cm Bratpfanne geben, glatt streichen

20 min kalt stellen

Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, und auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 60 min langsam von unten backen, lässt sich der Auflauf in der Pfanne bewegen, evtl noch eine gleichgroße Bratpfanne drauf legen, und bei geschlossenem Deckel, 10 min backen, Hitze ausstellen und ca 8 min Nachwärme, auf der Kochplatte lassen, heiß servieren.

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, Buchweizenkörner, Amaranthkörner,

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

Ziegenkäse- 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 El 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

Pfannkuchen Bajiram Ali 2 Ei M F
glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 2 Portionen
4 EL Buchweizenkörner +
4 EL Maiskörner +
4 EL Naturreis +
4 EL Hirse +
4 EL Amaranthkörner +
4 EL Linsen, rote +
10 Körner Pfeffer, mahlen
250 g Äpfel

250 g Quark

150 g Ziegenkäse, grob geraspelt

1 TL Salz, (Gewürzsalz)
1 TL Rohrzucker

2 Ei(er)

300 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
Öl (Rapsöl)

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten zusammen verrühren. Äpfel um den Griebsch rum abraspeln + Quark, Käse, Ei + Wasser zu der Mehlmischung geben, gut vermischen. In zwei mit Öl ausgestrichenen Bratpfannen geben, glatt streichen. Deckel drauf + bei Mittelhitze backen, nach ca. 35 min, wenn die Oberfläche beim antippen nicht mehr klebt, ein Brett oder ähnliches, auf die Pfanne legen, festhalten, umdrehen + den Kuchen vom Brett wieder in die Pfanne gleiten lassen + noch 10- 15 min backen. Ist reichlich für zwei gute Esser.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
06.02.06 Hans60

Veränderung

Anstelle Ziegenkäse,

200 g Limburger Fettarm 9 %

statt in zwei Bratpfannen,
in Auflaufformen, 1 x mit Deckel ein mal ohne Deckel
in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 –50 min

Sonntag, 9. Dezember 2007 Hans60

Reis Paprikauflauf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma
1 Tasse Naturreis

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten
2 Tassen TK Paprikastreifen
2 El TK 8 Kräutermischung
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml kochendes Wasser
1 TI Kurkuma
3 El Hefeflocken
3 El Hirse mahlen, oder Naturreis oder Buchweizenkörner oder Mais mah-
len
1 Prise Salz + Zucker
1 TI Mostrich = Senf
2 El Balsamico Bianca

den Naturreis in das kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, ca 35 ko-
chen + ca 10 min ausquellen lassen.

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten, den Reis ca 1 Tasse in jede Form, drin verteilen, die TK Paprikastreifen drauf, da wiederum die Kräutermischung verteilen.

Die Gemüsebrühe mit kochendem Wasser übergießen + auflösen lassen, dann kommen noch 1 TI Kurkuma, 3 El Hefeflocken, Salz + Zucker, mahlen Hirse oder Naturreis oder Buchweizenkörner oder Mais mahlen, 1 TI Moster + Balsamico rein, gut verrühren + über die Reis Paprikamischung geben.

In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 35 min backen.

Dazu einen guten trocknen Rotwein...

Eignes Rezept, Samstag, 24. März 2007 Hans60

Reisaufguss Prostornoje 3 Ei M F

Glutenfrei



2 Tassen Wasser

1 Tasse Buchweizenkörner

1 Msp Kurkuma

Fett für die drei 1 l feuerfeste Schüsseln

500 g Möhren fein geraspelt

1 Mandelmühle voll Haselnüsse, mahlen

3 Ei

100 g Gauda geraspelt

1 TI Gewürzsalz

4 Pfefferkörner gemörsert

200 g süße Sahne

Gauda noch evtl

Paprikagranulat

Den abgespülten Buchweizenkörner ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, aufkochen, Hitze auf klein stellen, Deckel drauf, Vorsicht wenn es ein kleiner Topf ist, kann es überkochen, solange leise kochen lassen bis der Wasserspiegel im Buchweizenkörner ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 –15 min.

Möhren fein raspeln.

Haselnüsse mahlen.

Gauda raspeln.

Buchweizenkörner in die drei mit Fett eingestrichenen feuerfeste Schüsseln geben, Möhren drauf verteilen.

Haselnüsse mahlen, Eier, Salz + Sahne in ein hohes Gefäß mischen + über die Möhren verteilen, evtl noch ein wenig Gauda drüber geben, die Möhren sollten bedeckt sein, wenn nicht, trocknen sie aus, dann bitte mit Deckel backen. mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Bei ca 150°C vorheizt Umluft ca 40 min backen.

Mittwoch, 13. September 2006, Hans, eigene Zusammenstellung

Reiskuchen scharf F Vegan

Als Auflauf

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



2 x 1,5 l Auflaufform mit Deckel

reicht für 4 Personen

1 Tasse Naturreis 160 g

2 Tasse/n Wasser

350 g TK Lauch

150 g TK Suppengemüse

ein wenig Wasser

2 Ei (30 g) Sesam, ungeschält +

1 TI Senfkörner +

1 TI Korianderkörner +
1 TI Kurkuma
1 TI Gewürzsalz anrösten

1 Tasse ca 160 g rote Bohnen mahlen
1 Tasse/n Maiskörner ca 160 g mahlen ,kein Popkorn
8 El Buchweizenkörner ca 100 g mahlen .
1 Tüte Backpulver
1-2 TI Gewürzsalz
ca 1 TI Meersalz
1 Prise Zucker
30 g Ingwer fein gehackt
1 Dose Tomaten, stückige 425er
Margarine zum ausfetten

Reis ins kochende Wasser geben, Hitze ganz klein stellen, Deckel schließen und ca 40 min kochen, und noch 10 min ausquellen lassen,
TK Suppengemüse in wenig Wasser ca 10 min kochen nun den TK Lauch dazu, Hitze reduzieren, und weitere 20 min garen.
Von Sesam bis Gewürzsalz in einer heißen Pfanne rösten.

alle Zutaten zusammen vermischen, +
in zwei ausgefettete 1,5 l Auflaufformen geben, glatt streichen, Deckel schließen,

Im vorgeheizten Backofen bei 160°C Heißluft ca 60 min backen

Eigenes Rezept 23.10.2004,

eine ziemlich trockne Sache als Auflauf, ohne Eier,
der Ingwer, noch, passt sehr gut rein,
wir tranken einfach einen guten trocknen Rotwein dazu,

Veränderung Dienstag, 27. Oktober 2009

Rosenkohl Auflauf Türkmenabat M F

4 Portionen



Boden

200 g Amaranthkörner
0,75 l ; Wasser
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe

Amaranthkörner 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
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 Buchweizenkörner mit
5 Pfefferkörner mahlen , in der trockenen Pfanne rösten, wenn es anfängt zu riechen/ duften, noch
1 Tl 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 0,75 l mit Öl ausgestrichene feuerfeste Schüsseln , den Amaranthkörner 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

Shaqu Gemüseauflauf 3 Ei M F

Glutenfrei

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen

300 g Lauch / Zwiebeln

250 g Möhre(n), (Karotten)

2 EL Margarine, ungehärtete / Butter

1 EL Thymian, (getrocknet)

1.5 Tasse/n Buchweizenkörner (ganz), ca 300 g

3 Tasse/n Wasser, kochendes
0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte
Salz
5 Körner Pfeffer, gemörsert

3 Ei(er), trennen

200 ml süße Sahne

4 EL Buchweizenkörner - Grütze, / grob geschrotet
300 g Champignons
Margarine, ungehärtete o Butter

50 g Käse, geraspelten Ziegenkäse/ anderen evtl

Fett, für die Form

Buchweizenkörner mit 0,5 TL gekörnter Gemüsebrühe ins kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, bis der Wasserspiegel im Buchweizenkörner ist, Hitze abstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, bis alles Wasser auf gesogen ist, ist dann schön körnig.

Lauch in Scheiben/ Zwiebeln würfeln, Möhren putzen, in dünne Scheiben schneiden. Alles in Margarine mit Thymian 5 Min. dünsten. Zusammen vermischen. Eigelb und Sahne + Buchweizenschrot + Gewürze verquirlen, unter die Masse rühren.

3 feuerfeste 0,75 l Schüsseln ausfetten, gut die Hälfte, der Gemüsemasse, einfüllen. Von den Steinchampignons Stiele entfernen, halbieren + in Margarine kurz dünsten. + auf die Gemüsemasse legen.

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen + unter den Rest der Gemüsemasse heben. Wer will, kann noch ca. 50 g geraspelten Ziegenkäse untermischen. Auf die Champignons geben, glatt streichen. In den kalten Backofen, 30 min bei 170°C Umluft backen. Oder mit vorheizen, Ober + Unterhitze ca. 15 Min. bei 200 Grad backen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.05.05 Hans60

Mittwoch, 31. Mai 2006

Suppengemüse Käse Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei + eigenes Rezept

2 Portionen



450 g TK Suppengemüse

200 g Gauda geraspelt, getrennt

2 Ei

2 TI Kräutersalz getrennt

5 Pfefferkörner gemörsert

200 g Buchweizenkörner mahlen

3 TI Bio Sesam mit mahlen

500 ml Milch

200 g Feta

Butter zum ausfetten der feuerfesten Formen

Paprikagranulat

TK Suppengemüse, ca 100 g Gauda, 2 Ei, Pfeffer + 1 TI Kräutersalz, Buchweizenkörner + Sesam zusammen vermischen, Feta, 1 TI Kräutersalz in 500 ml Milch pürieren und alles miteinander gut vermischen und in zwei a ein Liter mit Butter ausgefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, mit dem restlichen Käse bedecken und etwas Paprikagranulat bestreuen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 50 min backen.

Dienstag, 8. Mai 2007 Hans60

Tomatenquiche 3 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch, in Bratpfanne

2 a 20 cm Bratpfannen mit Deckel



150 g Mais mahlen
50 g Buchweizenkörner mit mahlen
50 g Naturreis mit mahlen
1 TI Salz
1 Prise Zucker
1 EL Zitronensaft

150 g Butter

1 Ei

150 g Ziegenkäse geraspelt, teilen

Guss

2 Ei trennen

2 Prise Salz, trennen
2 Prise Zucker, trennen

200 g Frischkäse

2 EL Milch

10 Pfefferkörner gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
1 TI Basilikum
2 EI Mais mahlen

Fett für 2 Bratpfannen a 20 cm
300 g Tomaten halbiert
Paprikagranulat

Mais mahlen, Buchweizenkörner mahlen, Naturreis mahlen, Salz, Zucker, 1 Ei, Zitronensaft, Butter u 2 El Mais mahlen, gut 3 min verrühren, lassen, in zwei 20 cm eingefettete Bratpfannen mit einem nassen Esslöffelrücken, auch den Rand, verteilen, für ca 30 min in den Kühlschrank,

Für den Guss

Die Eiweiße mit einer Prise Salz u Zucker steif schlagen,

Die Eigelbe mit Frischkäse, Milch, Salz, Zucker, Pfeffer, Muskat und Basilikum verquirlen.

Steifgeschlagenes Eiweiß drunterheben,

Den Ziegenkäse raspeln und einen kleinen Teil auf den Teigboden verteilen,

Den Guss drauf gießen, die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten in die Masse drücken, Rest Käse drauf verteilen, und auf beiden noch Paprikagranulat leicht streuen

Die Deckel schließen, auf kalte Kochplatten stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen, ca 40-50 min backen,

der Kuchen sollte sich in der Pfanne bewegen lassen, ca 10 min ohne Deckel, in den Bratpfannen ruhen lassen , dann auf Teller gleiten lassen.

Nach 1 Rezept 26.10.08 Turbobiene, leicht verändert auf Glutenfrei

Montag, 30. März 2009 Hans

Weißer Bohnen Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2-3 Portionen



100 g weiße Bohnen

Wasser
1 Dose geschälte Tomaten 425er
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Salz
1 TI Zucker
100 g Mais mahlen
100 g Buchweizenkörner mahlen
Margarine für die Bratpfanne

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen,
nächsten Tag mit Einweichwasser weich kochen, evtl abseihen,
mit den Tomaten verrühren, trockne Zutaten vermischen und dazu geben,
verrühren, in die eingefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, Deckel
schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs mög-
lichen Stufen ca 50 min, eine gleichgroße Bratpfanne rauflegen, umdre-
hen, die oberste entfernen, und nochmals 10-20 min backen, heiß servie-
ren.

Eigenes Rezept, Donnerstag 26.03.2009 Hans

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 Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Montag, 20. Juni 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de