

Ziegenkaese Auflauf **Glutenfrei** u **Sojafrei**

Fisch u Fleisch ist alles separat

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Hinweis **Margarine**

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine Original

Inhaltsverzeichnis

Ziegenkaese Auflauf Glutenfrei u Sojafrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Auflauf mit Quark 3 Ei M F	2
Bastak (Auflauf) F	4
Beluga Linsen Auflauf 2 Ei F	5
Chicoree auf Polenta M F	6
Gefüllte Paprika Marks F	8
Gefüllte Paprika Zalairskiy F	10

Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F.....	12
Gemüseauflauf 2 Ei M F.....	13
Veränderung I F.....	14
Gemüseauflauf F.....	14
Gemüseauflauf Bami 3 Ei F.....	15
Gemüseauflauf Petropavlovskij F.....	17
Gemüseauflauf Rovnoje F.....	18
Gemüseauflauf Sadovje F.....	19
Gemüsemais Quiche F.....	20
Kalat Auflauf F.....	22
Kartoffel Käse Auflauf F.....	23
Veränderung M F.....	24
Kartoffelauflauf mit Bananen (M) F.....	24
Käsekuchen Auflauf, pikant 1 Ei M F.....	26
Käsepolenta Balkas M F.....	27
Käsepolenta Jayezär M F.....	28
Lauch Auflauf Bayöz 3 Ei M F.....	29
Möhren Quiche Usbekistan M F.....	30
Veränderung F.....	32
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen M F.....	32
Pfannkuchen.....	34
Polenta Akjar F.....	34
Reis Auflauf Anjireh 3 Ei F.....	36
Schafs- oder Ziegenkäse - Reis Auflauf 3 Ei M F.....	37
Wirsing Auflauf mit Nuss Käsehaube 3 Ei M F.....	39
Zucchini Hormud F.....	40
Hinweis M.....	42
Hinweis Ei.....	42
Hinweis F.....	42
Hinweis.....	42

Auflauf

Auflauf mit Quark 3 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Bohnen, grüne (Filet), geputzt , geviertelt mit

1 TL Bohnenkraut, getrocknet, bissfest garen, abgießen

200 g Pellkartoffeln, gepellt + gewürfelt

3 Tomate(n), gewürfelt

1 Glas Oliven mit Paprika, ca 85 g Abtropfgewicht, klein gewiegt

150 g Schafskäse + Ziegenfeta, gewürfelt

1 TL Meersalz

500 g Quark

½ TL Senfkörner, gelbe, mahlen

3 Ei(er)

Salz, zum Abschmecken

3 EL Maiskörner, mahlen

2 EL Olivenöl

50 g Sonnenblumenkerne, leicht geröstet, wer will gehackt oder mahlen

Fett oder Olivenöl zum Ausfetten der Form

Von Bohnen bis 1 TL Salz, mischen. Von Quark bis Olivenöl mischen, danach beide Arten zusammen tun + in 4 ausgefetteten Portionsformen geben + mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Ca 50 - 60 min bei 180° C Umluft ohne vorheizen backen. Dann ca. 10 - 15 min im geöffneten Ofen zum Verfestigen stehen lassen.

Mit einem Messer rundherum den Rand lösen + mit einem Pfannenwender heraus nehmen, auf einem Teller servieren, man kann auch in der Schüssel servieren, aber es kühlt auch auf dem Teller nicht so schnell aus.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.02.05 Hans60

19.09.2006 14:53



Anstelle Oliven, 60 g Kapern genommen.

Lg

Bastak (Auflauf) F

glutenfrei / eifrei / kuhmilchfrei

Zutaten für 3 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

1 Tasse/n Buchweizen, 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.

Buchweizen, 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 + wer es ein wenig knusprig haben will, lässt den Deckel weg. 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



für die Soße reichten 150 ml Wasser + gekörnte Gemüsebrühe.
Habe dieses mal, die 4 Ei Sonnenblumenkerne mahlen +
mit dem geraspelten Ziegenkäse vermischt,
dann auf den Auflauf gegeben.

Hans

Beluga Linsen Auflauf 2 Ei F
Glutenfrei



1 Zwiebel
150 g Beluga Linsen
1 Ei ungehärtete Margarine
500 ml kochendes Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 g Möhre ca
100 g Lauch ca
100 g Knollen Sellerie ca

350 g Kartoffeln ca (2)
3 El Sonnenblumenkerne / Kürbiskerne

2 Ei (M)

1 geh. TI Thymian

6 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Chilipulver

100 – 200 g Ziegenkäse oder Bergkäse geraspelt

Fett für 2-3 0,75 ml – 1 l feuerfeste Schüsseln

Zwiebel fein wiegen, Linsen abspülen und abtropfen lassen, 1 El ungehärtete Margarine erhitzen, Zwiebel andünsten, Linsen dazu, gekörnte Brühe im kochendes Wasser auflösen und dazu gießen.

Zugedeckt bei schwacher Hitze 25-40 min kochen lassen, bis alles Flüssigkeit aufgesogen mit Salz + Chilipulver würzen.

Lauch klein wiegen, Möhre, Sellerie und Kartoffeln fein raspeln, lassen, 3 El Sonnenblumenkerne / Kürbiskerne grob schroten / hacken, Pfeffer, Eier dazu geben sowie gekochte Linsen, mit Salz + Chilipulver abschmecken.

2-3 0,75 ml – 1 l feuerfeste Schüsseln mit Fett einstreichen, Gemüsemasse drauf verteilen, mit geraspelten Käse bestreuen, Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 150-160°C Umluft ca 35-45 min backen.

Evtl erst Pellkartoffeln oder gekochten Naturreis in die Schüsseln füllen.

Donnerstag, 6. Dezember 2007 Hans60

Chicoree auf Polenta M F

Glutenfrei + Eifrei





Polenta

500 ml Wasser

500 ml Milch

1 TI Salz

1 TI Vollrohrzucker

200 g Maiskörner mahlen

1 TI Butter o ungehärtete Margarine

200 g Limburger käse 7 %

Chicoree

Wasser

1 TI Frugola

500 g Chicoree

Soße

4 El gehobelte Mandeln, angeröstet

250 ml Sahne o Milch

1 El pikante Edelhefe

5 Pfefferkörner gemörsert

70 g Ziegenkäse geraspelt

Belag

70 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Drei 1 Liter feuerfeste Formen mit Deckel

Fett dafür

Zubereitung

Polenta

Wasser mit Milch, Zucker und Salz, 200 g Mais mahlen und miteinander verrühren, rührend aufkochen, Hitze reduzieren, Butter und kleingeschnittenen Limburger dazu geben, weiter rühren bis sich alles aufgelöst hat. Hitze ausstellen, Deckel schließen + ca 10 min quellen lassen.

Drei feuerfeste Schüsseln mit Fett einfetten, die Polenta reingießen, aufteilen.

Chicoree

Chicoree vom Stiel das braune abschneiden und eine Runde Blätter entfernen, ins kochende Wasser mit Frugola legen, sollten gerade bedeckt sein und ca 10 min leise kochen lassen.

Wer nicht so, wie wir, das bittere vom Chicoree liebt, schneidet es eben ab.

Chicoree halbieren, mit der Schnittkante nach oben, in die Polenta drücken.

Soße und Belag

250 ml Milch/Sahne mit Edelhefe und gemörserten Pfeffer rührend erhitzen, geröstete gehobelte Mandeln, geraspelten 70 g Ziegenkäse, zugeben, verrühren, sowie den gemahlene Nurreis zum andicken der Soße, abschmecken, zur Not noch mit Kräutersalz würzen.

Diese andickte Soße über den Chicoree geben, und mit dem restlichen 70 g geraspelten Ziegenkäse bedecken, mit Paprikagranulat leicht betreuen. Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35-40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 17. Dezember 2007 Hans60

Gefüllte Paprika Marks F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



4 Paprikaschoten
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
3-4 Tassen gekochter Naturreis
ca 1,5 Tasse roh mit
1 TI Kurkuma
10 Pfefferkörner gemörsert
150 g TK Sauerkirschen o. Stein
1 TI Kräutersalz

100 g Ziegenkäserolle

120 g Ziegenkäse geraspelt

2 Schuss weißer Burgunder

Paprikagranulat

Fett für 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Paprikaschoten die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht in den Schüsseln stehen können, das die Deckel noch drauf passen.
Die Schoten in reichlich kochendem Wasser mit der gekörnten Gemüsebrühe ca 10 min kochen lassen, abgießen, evtl etwas aufheben, + dies dann anstatt Burgunder nehmen.

Ca 1 Tasse gekochten Reis, gewürfelten Ziegenkäserolle, 1 TI Kräutersalz, gemörserten Pfeffer und ca die Hälfte TK Kirschen, vermischen, in die Schoten einfüllen.

Zwei feuerfeste Schüsseln ausfetten, die Schoten senkrecht reinstellen. Den Rest Reis mit den kleingeschnittenen Paprikaschotendeckel, gewürfelten Kräutersalz, gemörserten Pfeffer und Rest TK Kirschen, vermischen, um die Schoten rum verteilen, damit sie nicht umfallen.

Mit reichlich geraspelt Ziegenkäse alles bedecken, ein wenig Paprika-Granulat drauf streuen, je einen guten Schuss weißen Burgunder drüber geben, Deckel schließen, Wichtig, sonst trocknet der Käse aus und wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 21. Juli 2007 Hans60

Gefüllte Paprika Zalairskiy F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept
3 Portionen



2 Tassen Hirse
4 Tassen Wasser
6 Paprikaschoten
3 kleine Delikatess Gurken
0,5 Apfel

0,5 Banane

200 g Ziegenkäse (Rolle) teilen

Kräutersalz

3 kleine Delikatess Gurken

0,5 Apfel

0,5 Banane

Paprikaschotendeckel fein gewiegt

Kräutersalz

2-3 cl Balsamico Bianca

Fett für drei feuerfeste Schüsseln

100-150 g Ziegenkäse geraspelt, mehr oder weniger

Paprikagranulat

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, nach ca 9 min Hitze ausstellen, (Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche) ausquellen lassen. Wird schön trocken + körnig bzw weiß.

Von den Paprikaschoten die Deckel so abschneiden , das sie nicht aus der feuerfesten Schüsseln raus sehen.

Diese Schoten ca 20 min mit Wasser bedeckt, kochen lassen.

2 Tassen gekochte Hirse in eine Schüssel geben, einen halben geschälten Apfel in kleine Stücke, Banane in kleine Würfel, sowie die Gurken in kleine Ringe / Stücke schneiden, mit Kräutersalz, vermischen.

Ziegenkäserolle längst + quer schneiden, so das in jede Schote, ein Teil senkrecht reinpasst, um den Käse herum die Obst/Hirse Mischung, rein drücken, und je zwei aufrecht stehende Schoten in die eingefetteten feuerfeste Schüsseln geben.

Den Rest gekochte Hirse, mit den leicht angedünsteten fein gewiegt Paprikaschotendeckel, 3 kleine Delikatess Gurken, + 0,5 Apfel + 0,5 Banane, Kräutersalz, 2-3 cl Balsamico Bianca gut vermischen, diese Masse jetzt um die stehenden Paprika verteilen, als Stütze, damit sie nicht umfallen.

Mit geraspelt Ziegenkäse gut abdecken, mit Paprikagranulat leicht bestreusen.

Deckel drauf, ohne Deckel trocknet der Käse aus + wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Hinweis. Wer es saftiger haben will.

Gieße ca 1 cm hoch, aufgelöste gekörnte Gemüsebrühe noch drüber, mehr nicht , kann sonst überlaufen, Vorsichtshalber die Fettpfanne ganz unten in den Ofen stellen

Donnerstag, 31. Mai 2007 Hans60

Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F

Glutenfrei



1- 1,5 Pfannkuchen Rezept
z.B. I oder II, oder andere

Füllung:

150 g TK Mais Paprikagemisch
2 EI ungehärtete Margarine

150 g Schafs- oder Ziegenkäsefeta
ungehärtete Margarine laktosefrei für die Formen

Soße:

500 g rote Paprikaschoten mit einigen Kernen
2 EI ungehärtete Margarine
1 Knoblauchzehe
250 ml guten Wein
1 Schuss Balsamico Bianca
1 TI Gewürzsalz

Zubereitung:

TK Mais Paprikagemisch in 2 EI Butter dünsten/auftauen +
Schafs- oder Ziegenkäsefeta mit einer Gabel zerdrücken +
Zusammen mischen.

Drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine / Butter aus-
fetten.

Ca 1 EI davon auf einen Pfannkuchen, am Anfang legen, zusammen rollen,
das letzte Ende nach unten aufs Gesicht legen, es passen drei bis vier in
jede Form.

Soße Zubereitung:

Paprikaschoten in Stücke schneiden, einige Kerne drin lassen, mit 2 El Butter andünsten, mit Wein ablöschen, Gewürzsalz + 1 Schuss Balsamico Bianca dazu geben, + ca 20 min dünsten lassen. Mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern + mit Salz + Essig abschmecken, evtl noch Wein zugeben, falls die Soßenmenge nicht reicht, sieht Mann / Frau.

Die Soße über die gerollten Pfannkuchen gießen.

Deckel drauf + ab in den kalten Backofen, ganz unten die Fettpfanne rein, falls es aus/überläuft, lässt sich besser reinigen, bei 160°C Umluft ca 35-50 min backen, je nachdem ob die Pfannkuchen noch warm waren/sind.

Veränderung: bevor oder nach Zugabe der Soße noch 1-2 Scheiben Schafs- oder Ziegenkäse drauf legen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. September 2006 Max&Bella

Gemüseauflauf 2 Ei M F

glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

100 g Sonnenblumenkerne, angeröstet und gehackt

350 g Gemüse, TK (Blumenkohl, Brokkoli + Karotten)

200 ml Wasser

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

6 Champignons ohne Stiel, in Scheiben geschnitten , dazu

5 Pfeffer - Körner, mahlen

1 EL Senfkörner, mahlen

10 EL Maiskörner, mahlen

½ Liter Milch mit

2 TL Kräutersalz und

2 große Ei(er), vermischt

Butter / Margarine zum Einfetten

150 g Schafskäse oder Ziegen Feta, klein gewürfelt

20 Oliven, schwarze kernlose (Lake)

100 g Gouda, grob raspelt

Sonnenblumenkerne rösten, auf der heißen Platte das Gemüse in Wasser + der Brühe auftauen, die Pilze kurz dazu, Brühe abseihen, aufheben. Pfeffer- + Senfkörner + Mais zusammen mahlen. Die gehackten Sonnenblumenkerne dazu. Milch, Eier + Kräutersalz verrühren, die abgeseigte Brühe dazu + auch die Mais/ Gewürzmischung, gut vermischen.

In 2 eingefettete Jenaglasschüsseln das Gemüse einfüllen + mit der Milch + Getreide + Gewürzgemisch aufgießen.

Den gewürfelten Feta verteilen, Je 10 Oliven in jede Schüssel stecken, darauf den geraspelten Gouda.

Mit 160° C Umluft ohne vorheizen, ca. 60 min. (ohne Umluft ca. 20-30 C mehr, + dann mit vorheizen ca. 40 -50 min) Dann ca. 10 min in der Form sich verfestigen lassen, mit einem Messer den Rand los schneiden, kurz schütteln + den Kuchen raus stürzen, teilen + heiß servieren.

Wir sind mit 4 Personen satt geworden. Dazu Salat, der Saison. guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.02.05 Hans60

Veränderung I F



200 g Champignons ohne Stiel

200 g kräftigen Schafskäse anstatt Feta
etwas Gouda mehr

in vier 1,0 l feuerfeste Formen, gebacken

Hans

Gemüseauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



400 g Pellkartoffeln
1 kg Rosenkohl
Muskatnuss gerieben
1 Mango
1 D geschälte Tomaten (480 g)

200 g Ziegenfeta

Salz
Pfeffer

Ziegenkäse geraspelt

Fett für 2-3 feuerfeste Schüsseln mit Deckel

2-3 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausstreichen,
Pellkartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, einschichten,
Rosenkohl putzen und kreuzweise den Strunk einschneiden, in Salzwasser
10-20 min bissfest bis weich kochen, wie es einem gefällt, abgießen, falls
noch was da sein sollte, auf den Kartoffeln verteilen,
Mango würfeln und drauf legen,
Dose Tomaten mit Salz und Pfeffer Ziegenfeta pürrieren, über das Gemüse
verteilen,
mit geraspelteten Ziegenkäse bedecken, Deckel schließen,
in den kalten Backofen bei ca 160-170°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 6. Dezember 2007 Hans60

Gemüseauflauf Bami 3 Ei F





Zutaten für 3 Portionen

Öl (Rapsöl)

1 kg Tomate(n)

1 kg Gemüse, TK (Kaisergemüse)

1 Glas Kastanien (Wasserkastanien), Abtropfgewicht 170 g

40 g Ingwer, klein gewiegt

3 Ei(er)

150 g Ziegen- + Schafskäse Feta

8 Körner Pfeffer, gemörsert

1 TL Salz (Gewürzsalz)

1 Prise Rohrzucker

4 EL Maiskörner, mahlen

Ziegenkäse, geraspelt

Paprika - Granulat

3 feuerfeste 0,75 l Schüssel mit Rapsöl auspinseln.

3 Tomaten halbieren, in Scheiben schneiden, auf dem Boden verteilen.

Das Kaisergemüse, oder anderes, drüber verteilen. Ebenso mit den Wasserkastanien + Ingwer verfahren.

In einem hohen Messbecher die Eier, den etwas gebrochenen Feta, Pfeffer, halbierte Tomaten, Gewürzsalz + Zucker, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren. Zum Schluss noch das Maismehl dazu, unterrühren.

Alles über das Gemüse in den Schüsseln verteilen. Den geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen, die Menge wie jeder mag, der Käse zerläuft nicht so wie z.B. mittelalter Gauda. Darauf noch Paprikagranulat, ein wenig, streuen, Vorsicht sehr scharf.

In den kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft ca. 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze auf ca. 180 -190°C vorheizen + ca. 45-50 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

09.01.06 Hans60

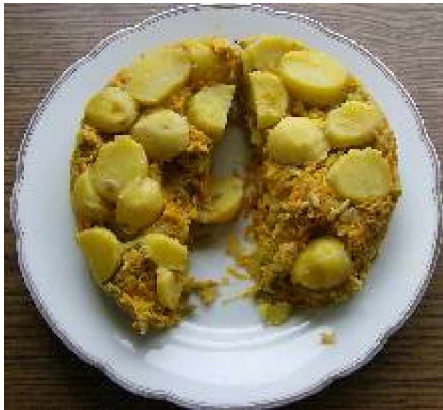
27.08.2006 16:12 Kommentar von Max&Bella

Anstelle von Wasserkastanien,

wurden Bambussprossen die mit einem Schuss Balsamico Bianca
+ 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe 10 min gekocht wurden.
+ anstelle Kaisergemüse, war aus, Mais Paprikagemüse.

Gemüseauflauf Petropavlovskij F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



500 g Pellkartoffeln
Kümmel
1 TI ungehärtete Margarine
1 Paprikaschote fein gewiegt
100 g Sonnenblumenkerne leicht geröstet
1 TI ungehärtete Margarine
1 Handvoll TK Lauch 50-100 g ca
1 Zucchini ca 200 g
400 g Bio Möhren
20 g Ingwer

50 g Ziegenkäse geraspelt
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kräutersalz
0,5 Tasse kochendes Wasser
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 g Ziegenkäse geraspelt
Paprikagranulat

Zwei a 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel, mit ungehärtete Margarine austreichen.

Kartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden, den Boden der feuerfeste Schüsseln damit bedecken, sollte was übrig bleiben, würfelförmig schneiden, dann in die noch kommende Gemüsemasse in eine separate Schüssel geben, dazu Paprikaschote da können ein paar Kerne mit bei bleiben, fein wiegen.

Sonnenblumenkerne rösten, ca die Hälfte davon fein mahlen, die andere Hälfte ganz lassen, sowie
In der noch heißen Pfanne 1 TL ungehärtete Margarine den TK Lauch kurz anbraten, gibt einen guten Geschmack, zum Gemüse geben.
50 g Ziegenkäse geraspelt.
Möhren und Ingwer schälen mit den entkernten Zucchinihälften zusammen fein raspeln lassen, auch dazu geben.
Pfeffer sowie Salz druntermischen.
In eine halbe Tasse kochendes Wasser die Brühe auflösen, und unter das Gemüse vermischen, und auf den Kartoffeln in den Schüsseln verteilen.
100 g Ziegenkäse geraspelt drauf geben, und darüber noch das Paprikagranulat , Vorsicht scharf. Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. April 2007 Hans60

Gemüseauflauf Rovnnoje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei
3 Portionen

3 a 1 L Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse Hirse trennen
0,5 TL Gekörnte Hefebrühe

ungehärtete Margarine
1 Fenchel ca 500 g trennen
300 g Möhren trennen
3 Tomaten trennen
3 El TK Kräuter trennen
1 Prise Salz und Vollrohrzucker
Pfeffer gemörsert
1 Tl Kräutersalz

Ziegenkäse geraspelt

9 cl grauer Burgunder z.B., trennen

Hirse mit heißem Wasser spülen, damit Bitterstoffe entfernt werden.
In zwei Tassen kochendes Wasser die ausgespülte Hirse geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, nach 10 min ausstellen, ausquellen lassen.
Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Margarine ein- + ausfetten, die fertige Hirse drin verteilen.

Fenchel kleinschneiden und mit gekörnte Brühe und ein wenig Wasser, bissfest bis weich kochen lassen, auf die Hirse verteilen.

Je 1 El TK Kräuter, in jede Schüssel auf den Fenchel verteilen.

Möhren fein raspeln lassen, auf den Fenchel/ Kräuter geben.

Mit Salz und Zucker + Pfeffer würzen.

Je 1 Tomate in Scheiben + und quer schneiden, und in jede Schüssel rund herum legen.

Ziegenkäse draufraspeln, Menge nach eigenen Geschmack.

Darüber noch je ein Glas 3 cl trockenen Wein gießen.

Deckel schließen, damit der Käse nicht trocken + hart wird.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 – 40 min backen, sollte ein wenig in der Schüssel sprudeln .

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. August 2007 Hans60

Gemüseauflauf Sadovje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



250 g TK Mais
150 g TK Paprikastreifen
1 Tasse gekochter Naturreis
0,25 TI Paprikagranulat
500 g Tomaten (4)
Pfeffer
1 Blumenkohl
Salz + Zucker

200 g Schafsfeta

200 ml Wasser

150 g Ziegenkäse oder Schaf geraspelt

ungehärtete Margarine

2 feuerfeste Schüsseln mit Margarine ausfetten,
TK Gemüse mit ein wenig Wasser, auftauen, kurz kochen mit dem gekochten Reis + Paprikagranulat vermischen, in die Schüsseln verteilen, Tomaten in Scheiben schneiden, drauf legen, Blumenkohl in große Rosen teilen, in mit Salz + Zucker angereicherten kochenden Wasser, weich bis bissfest kochen, abgetropft auf die Tomatenscheiben legen, Schafskäse in ca 200 ml Wasser pürieren, und in beide Schüsseln verteilen, geraspelt Käse über den Blumenkohl geben, Deckel schließen, sonst wird der Käse trocken + hart.
In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. August 2007 Hans60

Gemüsemais Quiche F



Zutaten für 3 Portionen

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

150 g Schafs- Ziegenkäse, Feta z.B gewürfelt

180 g Paprikaschote(n), rote, sehr klein gewürfelt
1 Dose/n Maiskörner, (425 g)

300 g Ziegenkäse, halbfesten Schnittkäse, grob geraspelt

Paprikapulver

Alle Zutaten von Buchweizen bis Salz vermischen, ca. 20 –30 min kalt stellen. Kleine Pizzaformen oder Jenaglasschüsseln, 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.

Kalat Auflauf F

glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn)
- 2 Tasse/n Wasser, kochendes
- ½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
- 250 g Möhre(n), geraspelt
- 100 g TK Erbsen,
- 200 g TK Mais Körner
- 10 g Ingwer, klein gewürfelt
- 1 Ei Tomatenmark
- 3 Ei Kokosraspel, leicht angeröstet
- 2 Chilischote(n) (rote Piri Piri), eingelegte, klein geschnitten

200 g Ziegenkäse, grob geraspelt teilen

- 1 Prise Vollrohrzucker
- 1 TL Kurkuma, der Farbe wegen
- 6 Ei Naturreis mahlen, (Mittelkorn)
- 1 TL Senfkörner, gelbe mahlen
- 5 Körner Pfeffer mahlen,
- 1 TL Kreuzkümmelkörner, mit mahlen
- 1 TL Salz
- 1 TL Kräutersalz, ca.
- Fett, für die Formen
- 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
- 300 ml kochendem Wasser

Zubereitung

Reis im kochenden Wasser ca. 40 min kochen.
Erbsen + Mais + Möhren in klein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten,
und mit

gekochten Reis in eine Schüssel, Kokosraspel + Tomatenmark + Ingwer vermischen, ca 100 g geraspelten Ziegenkäse + Chilischoten geschnitten dazu.

Reis+ Senfkörner + Pfeffer + Kreuzkümmel zusammen mahlen, Zucker, Kurkuma + Kräutersalz dazu, gut vermischen und mit der Reis-Gemüsemasse gut vermischen.

In vier ausgefettete ein Liter feuerfeste Schüsseln verteilen, mit dem Rest geraspelten Ziegenkäse bestreuen.

Gekörnte Gemüsebrühe im heißem Wasser auflösen + über das Reis Gemüsegemisch gießen, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch drin sein.

Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45 min backen, sollte ein wenig sprudelnd kochen.

Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.06.05 Hans60

07.06.07 Hans60

Hallo

Habe es heute nochmals gefertigt,

Gauda entfiel , dafür **nur 2 x Ziegenkäse** geraspelt,

Eier entfielen,

statt dessen 250 ml kochendes Wasser mit 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe aufgelöst.

Mit Deckeln gebacken, ohne diese wird der Käse trocken + hart.

Hans

Kartoffel Käse Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

2-4 Portionen



1200 g Pellkartoffeln
ungehärtete Margarine
Salz

Muskatnuss frisch gerieben

2 x 200 g Ziegenkäserolle

ungehärtete Margarine, laktosefrei, zum einfetten
Paprikagranulat

Pellkartoffeln noch heiß durch die Presse drücken, mit Salz, Muskatnuss würzen, mit ungehärtete Margarine, Menge nach Geschmack, gut zu einem dicken Brei vermischen.

Zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine ausstreichen, eine Lage Kartoffelbrei auf den Boden und Rand drücken, eine Rolle Käse aufschneiden, diesen verteilen auf beide Schüsseln, den Rest Kartoffelbrei da rauf geben, festdrücken, und die andere Ziegenkäserolle aufgeschnitten drauf legen, mit Paprikagranulat etwas bestreuen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30 – 45 min backen, je nachdem wie warm der Kartoffelbrei noch war.

Veränderung

Auch Limburgerkäse eignet sich gut, ist dann aber nicht mehr Kuhmilchfrei.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Januar 2008 Hans60

Veränderung M F



200 g Limburger 9 % mittendrin

200 g Gorgonzola obendrauf

Kartoffelauflauf mit Bananen (M) F

Glutenfrei u Eifrei u teils Kuhmilchfrei

2 Portionen



6-8 große Pellkartoffeln
3 El Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet
2 kleine Bananen
Fett zum einstreichen
Kräutersalz
1 Prise Zucker
50 g Ziegenkäse u Rotwein

50 g Gauda u Milch
Kurkuma mahlen

Kartoffeln nach dem abschrecken, pellen, in dicke Scheiben,
in zwei mit Fett eingestrichene 1 l feuerfeste Schüsseln , eine Lage Kartoffel-
feln legen, ein wenig mit Kräutersalz würzen,
Bananen quer schneiden, in jede Form eine legen,
darauf die Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet drauf verteilen,
noch eine Lage Kartoffelscheiben drauf legen,
auf der einen Form den geraspelten Ziegenkäse, Kurkuma drauf streuen,
u ca 1,5 cm hoch Rotwein drübergießen, Deckel schließen, wichtig, Käse
wird sonst hart u trocken.

Auf der anderen Form geraspelten mittel alten Gauda u hier drauf, mit
Kurkuma bestreuen, auch so ca 1,5 cm hoch die Milch gießen, wer will of-
fen backen, der Käse wird goldbraun.

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

Eigenes Rezept, Mittwoch, 7. Mai 2008 Hans60

Käsekuchen Auflauf, pikant 1 Ei M F
glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

5 EL Sonnenblumenkerne, angeröstet + fein gehackt
1 EL Sesam, ungeschält, angeröstet + fein gehackt

250 ml Milch

150 g Quark

5 EL Maiskörner, mahlen
3 Körner Pfefferkörner, mahlen
1 TL Kräutersalz, bis 2 TL
10 Oliven, o Kern (Lake)

150 g Käse, Gouda, grob geraspelt

250 g Gemüse, TK, z.B. Erbsen+ Mais + Bohnen+ Möhren

75 g Schafskäse + Ziegen Feta, klein gewürfelt

100 g Naturreis, gekochten

1 großes Ei(er)

Fett, für die Form

Zubereitung

Alle Zutaten zusammen vermischen + in eine eingefettete Jena Glasschüssel geben.

Ca 60 min bei 160 C Umluft, ohne vorheizen, backen, oder "normal" mit vorheizen ca. 20 - 40° C mehr, ca. 40 -50 min.

Dazu Salat der Saison.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
10.03.05 Hans60

Veränderung

Anstelle Ziegenfeta, Ziegenfrischkäse (Rolle)

Gauda geteilt, die Hälfte in den Teig, die andere Hälfte zum abdecken.

In zwei ausgefettete 1 Liter feuerfeste Formen.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft 60 min gebacken.

Mittwoch, 27. Juni 2007 Hans60

Käsepolenta Balkas M F



500 ml Laktose freie Milch

125 g Maiskörner mahlen

2 x 100 g Ziegenkäse 50 %

1 Prise Vollrohrrohrzucker
2 TI Gewürzsalz
ungehärtete Margarine
Paprikagranulat

in die kalte Milch 125 g mahlen Mais einrühren.
Dazu in Brocken 100 g Ziegenkäse, Zucker + Salz .
Rührend aufkochen, bis sich der Käse aufgelöst hat, ca 10 min quellen lassen.

In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, mit 100 g geraspelten Käse + Paprikagranulat bestreuen. Deckel drauf + für ca 30 min im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft backen, es soll perlen.

Samstag, 2. September 2006 eigenes Rezept Hans60

Käsepolenta Jayezär M F

Veränderung Auflauf F



Zutaten für 4 Portionen
50 g Butter o Margarine
180 g Maiskörner, mahlen (Maisgrieß)

540 ml Milch

1 Prise Salz

180 g Ziegen- o Schafskäse)

360 g Quark (Magerquark)

1 TL Meersalz
1 TL Koriander, mahlen
1 TL Cayennepfeffer / Rosenpaprikapulver
Fett, für die Pfanne

Zutaten wie oben, nur **Milch** anstatt Wasser u 1 Prise Zucker,

In 540 ml kalte Milch, mahlen Mais u Koriander, Salz, Butter u Cayennepfeffer geben, und rührend ca 3 min kochen, auf der ausgeschalteten Platte ca 15 min quellen lassen, geraspelten Ziegenkäse sowie den Quark unterrühren, in zwei ausgefetteten 1 Liter feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft, ca 35-40 ml .

Eigenes Rezept 19.04.05 Hans60
Mittwoch, 14. Januar 2009 Hans60

Lauch Auflauf Bayaz 3 Ei M F

Glutenfrei



roh



3 Portionen

200 g Maiskörner mahlen, / Polenta
600 ml Wasser + **Milch**
1 TI Salz+

1 TI Butter/ Margarine

2 Pfd Lauch, in Ringe geschnitten
40 g Ingwer , klein gewiegt o gerieben

100 g Ziegenkäse grob geraspelt, o Mittelalter Gauda,

3 Ei

1 kg Magerquark

2-3 TI Salz

2 TI Kurkuma, nicht nur der Farbe wegen

Fett für die feuerfeste Formen

3 Jenaschüsseln oder andere

Mittelalten Gauda, geraspelt , zum bedecken+

Paprikagranulat

Wasser mit Milch + Salz + Butter aufkochen, runter von der Hitze, diese auch ausstellen, Mais einrühren, rauf auf die heißen Platte, Deckel drauf, ca 10 min quellen lassen.

Alle Zutaten bis Kurkuma, zusammen vermischen/ vermischen, die etwas abgekühlte Polenta, (verbrennt man sich sonst die Hände) drunter geben.

Alles in drei ausgefettete 0,75 feuerfeste Schüsseln geben, glatt streichen, reichlich mit geraspelt Käse (ca 150 -200 g , wie jeder mag.) + mit Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

In den kalten Backofen, 160° Umluft 50 min backen, oder
Mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 190° + ca 30 -40 min backen.

Es schmeckt heiß + auch kalt

Eigenes Rezept, Dienstag, 5. April 2005 Hans60.

Veränderung

Anstatt Mittelalten Gauda, wurde nur Ziegenkäse genommen, deshalb mussten die Schüsseln beim backen abgedeckt werden, der Ziegenkäse trocknet sonst aus und wird hart

Hans

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, 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

Ziegenkäse 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 F



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 Auflauf mit Linsen M F

bedingt Milchfrei

Glutenfrei + Eifrei

4 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel
ungehärtete Margarine zum einfetten
1 x Pfannkuchen
1 x rote Linsen

ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln

ca 500 ml kochendes Wasser +

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Paprikagranulat

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:



Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:



Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen rohen Schinken drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

Pfannenkuchen

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
500 ml Mineralwasser / Milch

200 g Buchweizen mahlen
100 g Naturreis (Mittelkorn) mahlen
100 g Amaranthkörner mahlen
100 g Kichererbsen mahlen
1 TI Schwarzkümmel mit 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.

Samstag, 9. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

Polenta Akjar F

Glutenfrei + Eifrei + (Kuhmilchfrei bedingt)



300 g Mais mahlen
1 l Milch/ Wasser
1 TI Hefe-Gemüsebrühe

Rosmariennadeln kleinschneiden, teilen / oder andere
400 g Möhren
200 TK Paprikaschoten in Streifen
200 g TK Maiskörner
2 El Wasser
Kräuter Salz
8 Pfefferkörner gemörsert
200 g Limburger / Ziegenrolle
Fett für 4 ein Liter feuerfeste Formen
150 g Bergkäse / Ziegenkäse geraspelt
Paprikagranulat

Mais in kalte Milch/ Wasser einstreuen, rührend ca 240 sek kochen lassen
zwischendurch 1 TI Hefe-Gemüsebrühe + die Hälfte der Kräuter begeben,
Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, und
Paprika und Mais in etwas 2 El Wasser andünsten, und
Limburger / Ziegenrolle würfeln, und
Die andere Hälfte Kräuter, und
Möhren schälen, fein raspeln, zusammen vermischen.
vier ein Liter feuerfeste Formen ausfetten, die Teigmasse verteilen, glatt-
streichen, mit geraspelten Berg- oder Ziegenkäse bedecken und mit Pap-
rikagranulat leicht bestreuen.
Deckel drauf, sonst trocknet der Käse + wird hart.
In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 50 min backen

PS:

Nehme lieber Milch statt Wasser, die Polenta wird geschmackvoller.

Wer Polentagrieß (gekauften) verwendet , bitte die Kochzeit des Herstellers/ Verpackung beachten, diese weicht enorm von meinen mahlen Mais ab.

Reis Auflauf Anjireh 3 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



1 Tasse Natur-Reis (Mittelkorn) in
2 Tassen kochendes Wasser geben, ca 40 min kochen

5 El Sonnenblumenkerne anrösten+ kurz vor dem Ende
1 El Delikata (Gewürzmischung ohne Salz „Brecht“) +
2 TI Kurkuma mit rösten. + zusammen dann mahlen

1 El ungehärtete Margarine, dazu
100 g TK- Lauch / frischen anbraten

250 g TK- Gemüse (z.B. Erbsen, Mais + Möhren)
100 g mahlen TK- Paprikastreifen.
1-2 TI Gewürzsalz /Brecht

3 Ei

1 TI gekörnte Gemüsebrühe in ca
ca 500 ml Wasser auflösen

2 x 150 g grob geraspelten würzigen/kräftigen Ziegenkäse

3 a 0,5 l feuerfeste Schüssel

+ Fett zum ausfetten
Paprikagranulat

Die Zutaten bis zum Ei , + 1 x 150 g Käse gut vermischen, in die drei eingefetteten Jenschüsseln geben, die Brühe drauf gießen , das diese bis ca 1 cm unter der Oberfläche ist. Den restlichen 150 g Käse auf die Teigmasse geben, + mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen.

In den kalten Backofen, bei 170° Umluft 40 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 1. Mai 2005 Hans60

Veränderung

3 Ei Balsamico Bianka,

sowie Schafskäse + Ziegenkäse,

beim backen mit geschlossenem Deckel,
trocknet der Käse oberhalb nicht so aus.

Samstag, 27. Januar 2007 Hans60

Schafs- oder Ziegenkäse - Reis Auflauf 3 Ei M F

glutenfrei, eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Naturreis, (möglichst)

2 Tasse/n Wasser

500 g Möhre(n) / Karotten, klein gewürfelt

1 TL Gemüsebrühe, gekörnte

Wasser
20 Oliven, (Lake), steinlose, geschnitten
250 g Mais, TK oder 1 Dose a 425 g

150 g Feta-Käse (Schaf o Ziege), klein gewürfelt

Für die Sauce:

3 große Ei(er)

2 TL Kräutersalz
5 EL Mais, oder Hirse, Buchweizen, mahlen
6 Körner Pfeffer, a d M
Milch, bis auf 750 ml auffüllen

150 g Käse, grob geraspelten Gouda

Paprika - Granulat
Fett

Zubereitung

Natur - Reis in kochendes Wasser geben + ca. 40 min kochen, dann noch ca. 10 min auf ausgeschalteter, heißer Platte quellen lassen.

Gewürfelte Karotten, bis zur Hälfte mit Wasser bedeckt + mit gekörnter Brühe, kochen/ dünsten, so weich oder bissfest wie jeder es haben will. Flüssigkeit abgießen, aufheben (aus trinken).

Möhren + Reis, sowie Oliven + Maiskörner + Feta mischen + in ausgefettete Jenaschüsseln verteilen. Vier 0,5 l Jenaschüsseln oder besser noch 0,75 l.

Die Soße drübergießen, (bei dieser Zusammensetzung wird es ein wenig wie Souffle) + mit grob geraspelttem Gouda (48 %) bedecken. Ein wenig Paprikagranulat drüber geben.

Bei 160°C ohne vorheizen ca. 60 min backen, sonst mit ca. 180 C vorheizen, ca. 45 min goldbraun.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.03.05 Hans60

Veränderung

Möhren fein geraspelt und roh gelassen, statt gewürfelt + gedünstet,
200 g Limburger 9 % statt Ziegenkäse.

Hans60, Samstag, 8. März 2008

Wirsing Auflauf mit Nuss Käsehaube 3 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

750 ml Milch

250 ml Wasser

1 Msp. Schabziger, mahlen

300 g Mais, mahlen

1 Prise Rohrzucker

1 Prise Salz

1 EL Margarine ungehärtete o Butter

600 g Wirsing, küchenfertig

250 ml Wasser

2 TL Gemüsebrühe, gekörnte

Muskat, frisch gerieben

1 Zwiebel(n)

1 EL Margarine, ungehärtete o Butter

Öl (Rapsöl)

3 Ei(er), trennen,

100 g Nüsse oder Mandeln

1 Prise Salz

200 g süße Sahne

1 EL Buchweizen o Mais mahlen

120 g Käse, Ziegenkäse, geraspelt, ca.

150 g Käse, Ziegenkäse geraspelt, ca.

Paprikagranulat

750 ml Milch + 250 ml Wasser mischen, Schabzigerklee, Mais, Zucker, Salz reinrühren, aufkochen, ca. 5 min, rühren nicht vergessen, Hitze ausstellen, Deckel drauf, ausquellen lassen.

Wirsing klein schneiden, mit 250 ml Wasser, 2 TL gekörnter Gemüsebrühe, Muskatnuss bissfest kochen lassen.

Zwiebel klein schneiden + in 1 El ungehärtete Margarine o Butter klein wenig bräunen lassen + zu dem Wirsing geben + verrühren.

Die feuerfesten Schüsseln mit Rapsöl einstreichen. Den Mais drauf verteilen, den fertigen Wirsing da drauf geben. Süße Sahne + Eiweiß mit 1 Prise Salz getrennt steif schlagen. Eiweiße in die steife Sahne einrühren. Nüsse fein oder grob hacken dazu geben. Eigelb drunter mischen. Grünkern dazu geben + alles mit dem geraspelten Käse gut vermischen. Dann auf dem Wirsing verteilen, reicht gut für vier Schüsseln.

Den Rest Käse ca. 150 g raspeln + auf die Nuss-Käse Mischung streuen. Darauf noch Paprikagranulat geben, Vorsicht schön scharf.

Wenn alle Zutaten noch warm sind, reichen ca. 30- 40 min im kalten Backofen bei 160°C zum backen, bis der Ziegenkäse etwas zerlaufen ist.

PS: Sollte vom Wirsingkohl noch was übrig sein, ist bei mir oft der Fall, meist sind die Köpfe größer, kann man gut davon ein Wirsingomelette machen.

Hinweis: Wer es in einer großen Auflaufform bereiten will, reichen an Stelle der oben angegebenen Daten auch 600 g küchenfertiger Wirsing, 60 g Nüsse, 2 Eier, 2 TL Buchweizen mahlen, 60 + 80 g Käse.

Die Backzeit wird sich wahrscheinlich verlängern. Man kann natürlich auch den Mais weg lassen + was anderes einsetzen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
21.09.06 Hans60

Zucchini Hormud F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen
8 Stück Zucchini, ca 1 kg
Hefe - Flocken
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
125 g Linsen, rote

½ TL Majoran, getrockneten
1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt ODER
1 handvoll Porree, geschnitten
1 TL Margarine, ungehärtete
1 Paprikaschote(n), rote/ gelbe, klein gewürfelt
Meersalz
Paprikapulver
4 Körner Pfeffer, gemörsert
Paprikapulver

250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.

1 Tasse/n Hirse
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
Fett, für die Formen

Zubereitung

Zucchini schälen, wer will, den oberen Deckel längs abschneiden, Kerne + Inneres entfernen + klein schneiden, beiseite stellen.

Zucchini eine halbe Min. in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen, mit Hefeflocken + Paprikapulver ausstreuen.

Zwiebel/Porree in Margarine andünsten, rote Linsen dazu, kurz mitdünsten.

250 ml heißes Wasser mit der gekörnten Brühe vermischen + Majoran dazu geben, Hitze runter schalten, knapp 10 min kochen, Wasser verdunstet, fertig, runter von Hitze.

Hirse in ein Haarsieb + mit kochendem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser/Brühe geben, aufkochen, Deckel rauf. Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, 12 min kochen, Hitze ausschalten + ausquellen, (knapp 10 min) ist dann schön trocken.

Zucchinideckel + Innerei + Paprikaschote vermischen, gemörserten Pfeffer + ein wenig Salz sowie die roten Linsen (sind jetzt gelb) vorsichtig unterheben + die Zucchini damit füllen.

4 Jenaglasschüssel o. ähnliche feuerfeste Formen ausfetten, die Böden der Formen mit Hirse bedecken, nicht zu dick. Je 2 Zucchini darauf, den Rest der Gemüsemasse drum rum verteilen.

Ca 500 ml Gemüsebrühe (Wasser + 0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe) auf alle 4 Formen verteilen. Den geraspelten Käse drauf streuen + mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen. Deckel drauf. In den kalten Backofen stellen, bei 200° C etwa 30 min, bissfest etwa 50 min, backen. Mit Umluft ca. 170 - 180° C etwa 30 min bissfest backen, etwa 50 min weich backen. Mit Petersilie bestreuen + in den Formen auf einem Teller servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 Hans60

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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Freitag, 3. Juni 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de