

Bergkaese Glutenfrei Sojafrei u Vegetarisch

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.

Inhaltsverzeichnis

Bergkaese Glutenfrei Sojafrei u Vegetarisch	1
Inhaltsverzeichnis	1
Diverses	2
Allgäuer Käsefladen 2 Ei M F	2
Auflauf Posht Bädäm M F	4
Beluga Linsen Auflauf 2 Ei F	5
Brandteig Käsebällchen (Auflauf) 3 Ei M F	6
Fladen- oder Pfannenbrot VIII M F	7
Fladenbrot VIII M F	8
Gefüllte Paprika Kargala M F	9
Gratinierte Maisbällchen 2 Ei M F	11
Kartoffel Pizza Asgabad 6 Ei M F	12
Kartoffelauflauf mit Mozzarella 1 Ei M F	14
Kartoffelmaultaschen 1 Ei M F	15
Käsebrot M F	17
Lauch Pfannkuchen M F	18
Maispizza mit Zucchini 1 Ei M F	19
Pikante Käseplätzchen II M F	21
Pikante Quark Muffins M F	22
Polenta Akjar F	24
Rosenkohlauflauf 2 Ei M F	25
Hinweis M	27
Hinweis Ei	27

Hinweis S	27
Hinweis F	27
Hinweis.....	27

Diverses

Allgäuer Käsefladen 2 Ei M F
Glutenfrei



Knetteig:

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

Belag:

200 g Gauda (Emmentaler) geraspelt

100 g Bergkäse geraspelt

500 g Chicoree (3 Zwiebeln)

5 Pfefferkörner gemörsert

200 g Schmand

2 EI TK Kräuter

1 TI Kräutersalz ODER

200 g Kräuter Creme Fraiche

150 g süße Sahne

2 Ei

Knetteig:

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

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

Belag Zubereitung

Gauda + Bergkäse vermischen.

Chicoree/ Zwiebeln in Ringe schneiden

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

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

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

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

Hinweis:

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

Veränderung



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

Samstag, 28. Juli 2007

Auflauf Posht Bädäm M F

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse Naturreis (Mittelkorn) in
- 2 Tassen Wasser, kochend ca 40 min kochen
- 0,5 EL Gemüsebrühe, gekörnte in
- 250 ml Wasser, kochend geben, dann dazu:
- 2 Paprikaschote(n), klein gewürfelt +
- 2 Aubergine(n), klein gewürfelt +
- 2 EL Curry
- 1 EL Kurkuma, gemischt + alles ca. 5 min dünsten.
- 4 EL Sonnenblumenkerne +
- 1 EL Kreuzkümmel +
- 2 Chilischote(n), rote trockene, rösten

3 EL Kokosraspel dazu + mahlen

250 g Bergkäse, grob raspeln

1 TL Salz (Gewürzsalz)

2 Banane(n), gewürfelt druntermischen

Öl, Rapsöl oder anderes Fett

200 g Käse, mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

Zubereitung

Den gekochten Reis, angedünstetes Gemüse, sowie angeröstete + gem. Ölsaat vermischen, den (ganzen ?) Bergkäse dazu + die Bananenstücke + zusammen vermischen, in ausgefettete feuerfeste Formen geben. Mit 100 –250 g mittelaltem Gouda, grob geraspelt, das Ganze abdecken.

Paprikagranulat drüber streuen. Ab in den kalten Backofen bei 160° Umluft ca. 35- 40 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180° + ca. 25- 30 min backen.

PS: Wer den Gouda nicht drauf streut, dann bitte mit Deckel backen, trocknet sonst aus.

Veränderung: Man kann auch Bergkäse durch mittelalten Gouda ersetzen, dann ca. 100 g mit in das Gemüse + den Rest, ca. 150 g, oben auf streuen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.08.05 Hans60

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

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 Buchweizen sehr fein gemahlen

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

Fladen- oder Pfannenbrot VIII M F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

8 Stück



50 g Naturreis gem
350 g Buchweizen mit gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem
0,5 TI Paprikagranulat mit gem
1 TI Kaffeebohnen mit gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
1 Knoblauchzehe fein gehackt

50 g Bergkäse geraspelt

600 ml Wasser
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren
Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren (1 Stufe ca), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1-2 cm dick.

Eigenes Rezept Montag, 13. Juli 2009 Hans

Fladenbrot VIII M F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

8 Stück



50 g Naturreis gem
350 g Buchweizen mit gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem
0,5 TI Paprikagranulat mit gem
1 TI Kaffeebohnen mit gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
1 Knoblauchzehe fein gehackt

50 g Bergkäse geraspelt

600 ml Wasser
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren
Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren (1 Stufe ca), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1-2 cm dick.

Eigenes Rezept Montag, 13. Juli 2009 Hans

Gefüllte Paprika Kargala M F

Glutenfrei + Eifrei + Vegetarisch
3 Portionen



1,5 Tassen Buchweizen
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 Buchweizen gem

Fett für feuerfeste Formen

Buchweizen abspülen in 3 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Buchweizen 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 Buchweizen und ca 1 TI Kräutersalz mischen.

Frischkäse, Sahne, kleingewürfelten Bergkäse, 4 EI gem Buchweizen, 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

Gratinierte Maisbällchen 2 Ei M F

Glutenfrei



Fettpfanne aus Backofen oder
Eine Pizza- oder Tarteform (28 ø) mit Butter einfetten.

250 g Maisgrieß, fein (Polenta)
2 Ei Mais gem
1 Prise Zucker
2 EL Gekörnte Gemüsebrühe
700 ml Wasser

25 g Butter

2 Eier

150 g Bergkäse, geraspelt teilen
1/2 TL Curry ohne Salz (Reformhaus)
2 EL Buchweizen gem

Ins kalte Wasser 2 Ei gekörnte Gemüsebrühe und den Mais rein mahlen lassen, verrühren, dann ca 5 min rührend kochen lassen, wenn es anfängt zu blubbern , Hitze ausstellen, nochiterrühren ein paar min,

Butter, die Eier, 4 EL Käse, den Curry, und den
2 EL Maisgrieß unter den Maisbrei rühren. Auskühlen lassen. Noch mal
abschmecken.

Fettpfanne vom Backofen mit Backpapier auslegen oder
Eine Pizza oder Tarteform (28 ø) mit Butter einfetten.

Den restlichen Käse mit dem Paniermehl vermischen.

Mit einem nassen 2 Esslöffeln oder Eisportionierer Kugeln auf das Back-
blech setzen und mit dem

Käse + Paniermehl bestreuen. Auf der mittleren Einschubleiste 20 - 25
Minuten backen.

Die Bällchen sollten goldgelb sein.

Kartoffel Pizza Asgabad 6 Ei M F

glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 12 Portionen

Für den Teig:

- 1 kg Pellkartoffeln
- ½ TL Kümmel
- 2 EL Oregano, getrockneten
- Salz
- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 6 Körner Pfeffer, gemörsert

3 Eigelb

60 g Kartoffelmehl, bis 100 g

Für den Belag:

- ¼ Tube/n Tomatenmark
- 1 kg Tomate(n)
- 1 Glas Oliven (140 g), grüne mit Paprika gefüllt, klein gewiegt

150 g Ziegenfeta

3 Ei(er)

3 Eiweiß

250 g Käse, Ziegenkäse (Rolle)

Milch

1 TL Salz (Gewürzsalz)

1 EL Kartoffelmehl, gehäuft

300 g Käse (mittelalten Gouda), reichlich, oder mehr

Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen.

Teig:

Die mit Kümmelsamen gekochten Pellkartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, pellen + gleich durch die Presse drücken. Mit Gewürzen, Eigelb + Kartoffelmehl vermischen, sollte ein geschmeidiger Teig werden, die Menge des Kartoffelmehls richtet sich nach der Kartoffelart, ich komme meist mit ca. 70 g hin bei vorwiegend festkochend.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, glatt streichen, nehme meist die nassen Hände, zum Schluss dann einen Teigschaber.

Backblech in den auf 200°C vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene ca. 20-25 min backen.

Belag:

Auf den vorgebackenen Kartoffelteig mit einem Teigschaber ca. 0,25 Tube Tomatenmark streichen. Mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten belegen. Die kleingewiegten Oliven drauf verteilen. Mit reichlich grobgeraspelten Gouda bedecken.

Eier + Eiweiß in ein Litermaß geben, grob zerkleinerten Feta + Ziegenkäse sowie Gewürzsalz mit einem elektrischen Pürierstab pürieren + auffüllen mit Milch auf ca. 1 l, sowie noch 1 guten EL Kartoffelmehl einrühren + drüber gießen + mit Paprikagranulat bestreuen.

In den noch heißen Backofen geben. Bei 160°C Umluft ca. 40- 50 min backen. Bei Ober- + Unterhitze auf ca. 190 -200°C vorheizen + ca. 30- 35 min backen. Es schmeckt warm/heiß ebenso aber auch kalt.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

12.01.06 Hans60

Veränderung

Schwarze Oliven in Lake, an Stelle grüne Oliven,

200 g Limburger fettarm, statt 250 g Ziegenkäse (Rolle) in kleine Würfel geschnitten, und auf die schwarzen Oliven verteilt
Bergkäse statt Mittelalten Gauda geraspelt
20 g Ingwer fein gehackt sowie
2 El TK Kräutermischung in die Feta – Milch Mischung.

Hans60, Mittwoch, 12. Dezember 2007

Kartoffelauflauf mit Mozzarella 1 Ei M F
Glutenfrei u Vegetarisch

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel

1 Portion = 2 Personen



350 g Kartoffeln
120 g TK Lauch
2 Knoblauchzehen
30 g Ingwer

1 El Butter
2 El Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

40 g Bergkäse alt, geraspelt
1 TI Kräuter der Provence
1 TI Oregano
1 TI Thymian
1 TI Schabzigerklee samen
6 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kräutersalz

150 g süße Sahne

2 kleine Eier

200 g Tomaten ca 2 St.
Kräutersalz

400 g Mozzarella

Lauch, Knoblauch und Ingwer klein hacken, in heißer Butter mit 2 Ei Wasser glasig braten, die gekörnte Brühe untermischen, inzwischen die Hälfte des Käses mit den Kräutern und 1 TL Kräutersalz mischen,

24 cm Bratpfanne mit Backpapier auslegen, die Kartoffeln schälen und fein raspeln, lassen, den Lauch und die Käsemischung mit den Kartoffeln mischen und gleichmäßig in der Pfanne verteilen, den restlichen Käse drüberstreuen,

Tomaten in Scheiben schneiden, drauf legen, mit Kräutersalz ein wenig bestreuen, die Eier mit der Sahne verquirlen und über den Auflauf gießen, den Mozzarella in Scheiben schneiden und drauf legen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte, bei Mittelhitze ca 45 –55 min backen, bis die Oberfläche leicht zerlaufen ist,

Veränderung

Man kann das ganze natürlich auch in einer Auflaufform, diese dann aber einfetten, der Aufbau ist das gleiche, den Backofen auf 200°C vorheizen und ganz unten ca 30 min backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Mittwoch, 10. Juni 2009 Hans60

Kartoffelmaultaschen 1 Ei M F

Glutenfrei





Zutaten für 1 Portionen
500 g Pellkartoffeln
130 g Mais gem
1 Prise Salz
frisch geriebene Muskatnuss

1 Ei

25 g Butter (1 Ei)

80 ml Jogurt 1,5 Fett)

80 ml Milch (1,5 % Fett)

Preiselbeeren a.d. Glas

Bergkäse, in dünne Scheiben

Zubereitung

Für den Teig die Kartoffeln pellen und noch heiß durchpressen und abkühlen.

Für den Teig das Mehl, Salz und Muskatnuss über die Kartoffeln streuen und Ei zugeben.

Schnell einen geschmeidigen Teig zubereiten und auf Backpapier zur Rolle formen.

Von der Rolle dicke Scheiben abschneiden und mit dem Handballen flachdrücken.

Die Scheiben mit zerlassener Butter und Jogurt bepinseln, die Füllung (Preiselbeeren und dünne Scheiben Bergkäse darauf verteilen und mit einer anderen Scheibe bedecken, die Ränder rund herum mit den Finger zusammendrücken (zukleben).

Die „Taschen“ in ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben,

und ca 45- 60 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Milch noch darüber gießen.

Ca 60 min im kalten Backofen bei ca 150°C Umluft

Samstag, 8. Dezember 2007 Hans60
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

PS

Habe vorher in der Getreidemühlen, Kaffeebohnen gem,
daher ist der Kartoffelteil eben dunkler geworden, als normal
Hans

Käsebrod M F

Glutenfrei u Eifrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



450 g Mais gem
1 Tüte Backpulver
1 TI Salz
1 Msp Zucker

450 g Bergkäse geraspelt o Mittelalten Gauda

600 -700 ml Milch

die trocknen Zutaten vermischen, den geraspelten Käse dazu, verrühren lassen, sowie die Milch dazu geben, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, geht besser auf, ca 3-5 min rühren lassen,

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Backform gießen, schütteln, damit sich der Teig gut verteilt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 60 – 70 min backen, Nadelprobe, nach ca 20-30 min oder später die Form entfernen, Backpapier aber erst nach dem abkühlen.

PS

Mit Backpulver bleibt das Brot länger frisch bzw haltbar, als mit Hefe, jedenfalls bei Glutenfreiem Getreide.

Eigenes Rezept, Dienstag, 27. Mai 2008 Hans60

Lauch Pfannkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

24 cm Bratpfanne mit Backpapier und Deckel

1 Portion evtl für zwei



Teig

60 g Margarine

1 Prise Zucker

0,5 TI Kräutersalz

120 g Naturreis gem

0,25 TI Koriander mit gem

70 g Mandeln oder Nüsse gem (Mandelmühle)

100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Belag

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe
120 g Wasser ca
2 EI Essig
1 Zitrone, Saft und Fleisch
5 Pfefferkörner gemörsert
500 g Lauch

60 g Bergkäse geraspelt

Zutaten für den Teig zusammen vermischen und in eine 24 cm mit Backpapier ausgelegte Bratpfanne geben, verteilen mit einem Esslöffelrücken, auch den Rand ein wenig mit hochziehen, für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank stellen.

Den Lauch in nicht zu kleine Stücke schneiden, den Boden des Kochtopfes mit 120 g Wasser bedecken, Essig, 0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe, Zitronensaft und Fleisch rein, aufkochen, Lauch dazu, Hitze reduzieren und ca 10 –12 min zugedeckt kochen/dünsten,

den Lauch auf den Teigboden geben, verteilen und darüber nun den Käse raspeln, Deckel schließen, auf Stufe I von sechs Stufen 35 min backen, (wenn die Platte noch heiß vom Porree kochen war) sonst ca 5 min länger, bitte den Teig anfassen, er darf nicht mehr kleben, sonst noch etwas länger backen

Am Backpapier fassen und den Kuchen auf einen Teller ziehen, wenn drauf, einen anderen Teller langsam zwischen den Kuchen und Backpapier schieben, vielleicht ein wenig umständlich, aber so bleibt es eben ganz, fürs Auge.

Hinweis

Naturreis eignet sich besonders gut für den Boden, da es die Flüssigkeit gut auf nimmt

Eigenes Rezept Donnerstag, 6. August 2009 Hans

Maispizza mit Zucchini 1 Ei M F

Glutenfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel

1 Portion evtl für zwei Personen



100 g grober Maisgrieß
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
0,25 TI Curry ohne Salz (Reformhaus)
250 ml Wasser

1 EI Butter

1 Ei

1 Zucchini ca 200 g
Kräutersalz

50 g Bergkäse alt geraspelt

1 TI Majoran
1 TI Oregano
300 g Tomaten ca 3 St
12 Pfefferkörner gemörsert

60 g Schafskäse (70 %)

2 EI Olivenöl

ins kalte Wasser 1 TI gekörnte Gemüsebrühe, Curry ohne Salz, Mais ins Wasser rein mahlen und rührend 2-3 min kochen, den Topf von der Hitze, 1 EI Butter und das Ei einrühren und in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne geben, Glatt streichen, die Zucchini schälen und in ca 0,5 cm dicke Scheiben schneiden auf den Maisboden verteilen mit Kräutersalz leicht salzen, Majoran und Oregano drüber streuen, da wiederum den alten Bergkäse leicht rauf raspeln, etwas aufheben, geschnittene Tomatenscheiben rauflegen mit gemörserten Pfeffer bestreuen, Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, und auf den Schafskäse bröseln, 2 EI Olivenöl drüber sprenkeln, den Rest Bergkäse drüber geben, Deckel schließen und bei Mittelhitze auf einer Kochplatte backen, bis der Käse ein wenig zerläuft, 40-50 min ca , ohne Backpapier geht es schneller, man kann es auch im vorgeheizten 200°C Backofen 15-20 min backen, Vorsicht dann, der Deckel kann ein Kunststoffgriff haben, Schmelzgefahr,

geht natürlich auch ohne Deckel, aber so wird , bleibt die Pizza-Schafskäse saftiger .

Dienstag, 9. Juni 2009 Hans

Pikante Käseplätzchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Backbleche mit Backpapier



250 g Erdnüsse blanchiert

600 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Schmand

500 g Naturreis gem

2 TI Koriander mit gem

2 TI Paprika Edelsüß

1 Prise Zucker

2-3 El Olivenöl

1 TI Salz

50 g Roquefort zerdrückt

470 g Gauda ca geraspelt

170 g geschnittene schwarze Oliven 345er Glas

Erdnüsse leicht trocken rösten, gem,

Schmand mit etwas Wasser verdünnen und in restliche Wasser einrühren, dort nun Naturreis mit Koriander reinmahlen mit Paprikapulver, Zucker, und Olivenöl verrühren, und 30 min Ruhen lassen, dann 1 TL Salz, zerdrückten Roquefort, geraspelten jungen Gauda, kleingeschnittene schwarze Oliven, vermengen, auf drei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und glattstreichen mit einem Kuchenschaber, in den kalten Backofen, alle drei Bleche, bei ca 150°C Heißluft ca 40 –60 min backen, sollten goldbraun werden, gleich, macht sich besser, in kleine Rechtecke schneiden, entweder gleich essen, oder abkühlen lassen, lassen sich gut einfrieren, uns schmecken sie warm am besten, evt dann mit Microwelle erwärmen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. Mai 2009 Hans

Pikante Quark Muffins M F

glutenfrei, eifrei / eigenes Rezept





Zutaten für 12 Portionen

1 Handvoll Lauch, in Scheiben geschnittenen
1 EL Margarine / Deli oder anderes
1 Tasse/n Maiskörner, (kein Popkorn) +
1 Tasse/n Linsen, rote +
100 g Buchweizen, +
½ TL Kreuzkümmel, +
1 TL Senfkörner, gelbe +
1 TL Koriander, ganz +
6 Körner Pfeffer, zusammen mahlen
1 Prise Rohrzucker
1 TL Meersalz
1 TL Kräutersalz
1 Tüte/n Backpulver (17 g, Weinsteinbackpulver)

180 g Quark (Magerquark)

3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g jungen Gouda 48 %, grob geraspelt

Fett, für die Muffinsformen / oder Papierförmchen

Zubereitung

1 Handvoll in Scheiben (evtl. kleiner) geschnittenen Lauch in 1 Ei Deli Margarine angedünstet, abgekühlt. Die trockenen Zutaten vermischen + dann den abgekühlten Lauch dazu. 180 g Magerquark mit 3 Tassen kohlenensäurehaltigem Mineralwasser vermischt + auch dazu geben. Zum Schluss den Gouda untermischen.

In ein ausgefettetes Muffins Blech (12 St) einfüllen + bei 160° C Umluft ohne vorheizen 30 min backen. Ohne Umluft ca. 180 -190 °C, vorheizen, ca. 20 min.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.03.05 Hans60

Veränderung

Anstelle jungen Gauda, Bergkäse.

1 Tasse Maiskörner hat ca 150 g ,

die gleiche Tasse hat bei rote Linsen 170 g.

Wer das ganze in einer elektrischen Küchenmaschine herstellt, benötigt weniger Wasser, meist 1 Tasse.

Mittwoch, 19. Dezember 2007

Hans

Polenta Akjar F

Glutenfrei + Eifrei + (Kuhmilchfrei bedingt)



300 g Mais gem

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 Ei 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 Ei 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 Herstel-
lers/ Verpackung beachten, diese weicht enorm von meinen gem Mais ab.

Rosenkohlaufauf 2 Ei M F

Glutenfrei

3 Portionen





500 g Pellkartoffeln

100 g Bergkäse

3 El TK Kräuter

2 Ei

2 El saure Sahne / Joghurt

1,5 TI Kräutersalz

0,75 TI Delikata

0,75 TI Schabzigerklee

2 El Butter

8 El Wasser

2 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 kg Rosenkohl

300 g Möhren

100 g Lauch / Zwiebeln

5 El Creme fraiche / Joghurt

1 El TK Petersilie

frisch geriebene Muskatnuss

Kräutersalz

Fett für drei ein Liter feuerfeste Auflaufformen

Evtl Bergkäse

Ein wenig geraspelten Käse in die eingefettete Auflaufformen streuen. Den restlichen Käse und die Kräuter zu den grob geraspelten Kartoffeln geben, die Eier mit dem Joghurt, Salz Gewürzen verquirlen und unter die Kartoffeln mischen und in die feuerfesten Schüsseln verteilen.

Rosenkohl den Strunk kreuzweise einschneiden, Möhren in dünnen Scheiben schneiden, lassen, den Lauch in dünne Ringe schneiden.

Butter + 8 El Wasser mit der gekörnten Brühe erhitzen, Möhren und Lauch darin ca 3-4 min zugedeckt dünsten, den Rosenkohl zugeben und ca 12-

15 min bissfest dünsten, Topf von der Hitze, den Jogurt/ Creme fraiche und die Petersilie unterziehen und mit Muskatnuss und Kräutersalz abschmecken, über die Kartoffeln geben, wer will noch ein wenig geraspeltes Bergkäse drauf streuen, Deckel schließen, und im Backofen bei ca 160°C ca 30-40 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. Februar 2008 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 S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 18. Juni 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de