

Gauda Backwaren Glutenfrei u 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

Gauda Backwaren Glutenfrei u Sojafrei u Vegetarisch.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Allgäuer Käsefladen 2 Ei M OS F.....	2
Blechkuchen mit Lauch M OS F.....	4
Kartoffel Pizza Asgabab 6 Ei M OS F.....	6
Kartoffel Pizza I 1 Ei M OS u Veränderung OS	9
Kartoffelkuchen M OS F.....	10
Veränderung OS F.....	11
Kartoffelpizza II M OS.....	11
Kascha Pikante Plätzchen 1 Eigelb OS.....	12
Kascha Pikante Plätzchen Veränderung 2 Ei M OS.....	12
Kascha Pikante Plätzchen M OS F.....	13
Käsebrot M OS F.....	14
Käsebrot IV M OS F.....	15
Kohlrabi Backlinge M OS F.....	16
Leinsamenbrot M OS F.....	17
Pikante Käseplätzchen M OS F.....	18
Pikante Käseplätzchen II M OS F.....	20
Pizza IV M OS F.....	21
Quarkbrötchen I 2 Ei M OS F.....	23
Quarkbrötchen II M OS F.....	24
Hinweis M.....	26
Hinweis OS.....	26

Hinweis F26
Hinweis.....26

Backwaren

Allgäuer Käsefladen 2 Ei M OS 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

Blechkuchen mit Lauch M OS F
Glutenfrei + Eifrei



450 g Mais gem

1 Tüte Trockenhefe
450-500 ml Wasser
5 EI Olivenöl
1 Prise Zucker
1 Prise Salz (ist zu wenig , 1 TL sollte es schon sein)
1,2 kg Lauch ca
2 EI Senfkörner
Muskatnuss gerieben
5 Pfefferkörner gemörsert
2 EI Hefeflocken
1 Prise Zucker

200 g süße Sahne +

2 EI Quark 0,5 % +

100 ml Milch ODER

400 g saure Sahne

100 g Gauda geraspelt

ca 100 g Gauda Mittelalt

Mais mit Trockenhefe, Salz und Zucker vermischen und mit Wasser gut verrühren lassen, dann erst das Öl zugeben.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und ca 40-60 min bei warmer Zimmertemperatur stehen lassen, bei dieser eher Rührteig ähnliche Masse ist das gehen nicht so enorm, falls überhaupt.

Lauch, auch das grüne in ca 2-3 cm breite Ringe schneiden, in kochendem Wasser 2-10 min blanchieren/ kochen lassen. Abgießen, mit Senfkörner mischen, Muskatnuss, Pfeffer Hefeflocken und Zucker abschmecken, (auch hier wäre Salz angebracht).

Süße Sahne, Quark & Milch mit geraspelten Gauda vermischen und unter den Lauch mischen, oder eben die saure Sahne nehmen + mit dem Gauda vermischen.

Die Masse auf den Teig verteilen, und mit den 100 g Mittelalten Gauda bestreuen.

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

Gemischter Reiskuchen 4 Ei OS

2 mittelgroße Karotten +

1 Tasse Naturreis in

2 Tasse/n Wasser gekocht, + abkühlen (muss nicht)

ca 350 g (1 Stange) Lauch /Porree in Ringe geschnitten
1 El ungehärtete Margarine, angedünstet + ca
100 -150 g TK Gemüse (z B Mais + Erbsen + Bohnen) dazu ,
ein wenig mit dünsten, abkühlen.

2 El (30 g) Sesam, ungeschält +
1 TI Senfkörner +
1 TI Korianderkörner +
1 TI Kurkuma
1 TI Gewürzsalz anrösten , bis es duftet, wenn Sesam springt, Deckel
drauf , ausschalten, ab + zu die Pfanne schütteln, runter von der Hitze.
+ mit

1 Tasse (ca 140 g) bunte/ rote Bohnen +
1 Tasse/n Maiskörner (ca 130 g) (kein Popkorn) +
8 El Buchweizen (ca 100 g) zusammen mahlen .
1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver
1-2 TI Gewürzsalz
ca 1 TI Meersalz

alle Zutaten zusammen vermischen, +

4 große Eier +

1 Dose geschälte Tomaten pürieren, + dazu , alles gut verrühren

in eine mit **Backpapier ausgelegte 26 cm Ø Springform** gießen,
glatt streichen. .

wer will

bedecke das ganze noch mit grob geraspelten Schafs- oder Ziegenkäse.

Wer darf , + möchte kann auch

1 Handvoll geraspelten Gauda 48 % +
Paprikagranulat drauf streuen , Vorsicht sehr scharf

Das ganze ca 60 min bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen
Oder ohne Umluft , mit vorheizen ca 45 min , bei 180 - 190 °C
Eigenes Rezept 23.10.2004, www.hans-joachim60.de

Kartoffel Pizza Asgabab **6 Ei** **M** **OS** **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

Kartoffel Pizza I 1 Ei M OS u Veränderung OS

Portion: 4

1.5 kg Kartoffeln; mehlig kochende
Salz

1 Ei

1 Ei Speisestärke
10 El Olivenöl; kaltgepresstes
2 Tl Rosmarinnadeln; gehackte
750 g Fleischtomaten

300 g Schafkäse; milde Sorte- nehmen

100 g Oliven; schwarz, entsteint, geviertelt
2 El Oregano; gerebelt

100 g Parmesan; gerieben

Pfeffer; schwarz, a.d.M.

muss sagen da kann man noch viel Variieren ;-)

Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser kochen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Salz, Ei und Speisestärke verkneten.

Ofen auf 250 Grad vorheizen.

Backblech mit zwei El. Olivenöl bestreichen und mit Rosmarinnadeln bestreuen. Kartoffelmasse auf dem Backblech gleichmäßig auseinander drücken. Kartoffelboden im vorgeheizten Ofen auf der 2. Einschubleiste von unten 20 Minuten backen, herausnehmen.

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Boden mit den Tomatenscheiben belegen. Schafkäse, Oliven, Oregano und Parmesan darüber verteilen. Restliches Olivenöl darüber träufeln.

Bei 225 Grad im vorgeheizten Ofen auf der 2. Einschubleiste von unten weitere 25-30 Minuten backen.

Veränderung

Teig wie oben

Den Boden gebacken

Ein wenig Tomatenmark aus der Tube über den Boden gestrichen.

Ein wenig **geraspelten Käse** drauf, .

In Scheiben geschnittene Tomaten,

3 Eier mit

300 g Schafs- Ziegenkäse püriert, +

1 TL Gewürzsalz

über die Tomaten gegossen ,darauf eine gute Schicht

mittelalten Gauda geraspelt,

Paprikagranulat + Schabzigerkleesamen gem drauf .

+ das ganze in den noch heißen Backofen

2. Einschubleiste von unten weitere 25-30 Minuten backen.

Hans

Kartoffelkuchen M OS F

/ Backlinge / Bratlinge

Zutaten für 4 Portionen

550 g Kartoffeln

300 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n), gewiegt

20 Oliven, gewiegt

150 g Kichererbsen

200 g Feta-Käse

100 g Käse, ger. (Gouda)

2 TL Kräutersalz

1 TL Meersalz

Pfeffer - Körner

Senfkörner

Kartoffeln + Möhren fein raspeln, Zwiebeln + entkernte Oliven fein wiegen, Kichererbsen + Pfeffer-+ Senfkörner fein mahlen, Feta mit einer Gabel zerdrücken, Käse reiben, alles miteinander mischen, mit den Salzen pikant abschmecken.

Bratpfanne 24 cm einfetten, die Masse rein + glatt streichen, zudecken, + bei Stufe 1 oder 1,5 so lange backen, bis die Oberfläche nicht mehr klebt, flachen Teller drauf, umdrehen, den Teig in die Pfanne gleiten lassen, zu-

decken noch etwa 20 min backen. Oder kleine, handtellergröße Fladen formen + in Öl von beiden Seiten bräunen, nicht zu groß die Hitze einstellen. Oder auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech im Backofen bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
19.09.03 Hans60

Veränderung OS F



Frühlingszwiebeln an Stelle Zwiebeln,

200 g Limburger 40 % anstelle Fetakäse,

ist immer noch Eifrei

Hans

Mittwoch, 7. Juni 2006

Kartoffelpizza II M OS

(für 2 Personen)

250 g Kartoffeln

etwas Salz

3 Tomaten

1 Paprika

1 Lauchstange

100 g geriebener Gauda

70 g Sahne

Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, mit Salz, Mehl und Milch vermischen und in eine gefettete Springform schichten. Nun die

geschnittenen

Tomaten, Paprika und Lauch und Sahne vermischen. Diese Masse dann auf den Kartoffeln verteilen mit dem geriebenen Käse bestreuen und bei 175°C ca. 20 Minuten backen.

Kascha Pikante Plätzchen 1 Eigelb OS

150 gr. Buchweizen ohne Fett in der Pfanne rösten (Kascha)
100 gr. Lauch, fein geschnitten
2 Möhren fein geraspelt
Suppenwürze, etwas Salz, frischgemahlener weißer Pfeffer

In der Mikrowelle bei 600 Watt mit ca. 400 ml Wasser 10 Min. garen.
Evtl. etwas Wasser nachgießen

1 Eigelb

4 EL GF. Mehl
Alles gut durchmischen, evtl. nachwürzen
Kleine Laibchen formen und in Rapsöl ausbacken.

Schmeckt kalt und warm ganz lecker, mir schmeckt es mit Kräuter - oder Bärlauch - Brotaufstrich .

Habe es aber auch als Brotersatz mit Butter oder Margarine und Käse gegessen.

Ich denke es schmeckt auch lecker mit Käse überbacken

Von Chris 12.03.2004.

Kascha Pikante Plätzchen Veränderung 2 Ei M OS

2 Tassen Wasser zum kochen bringen mit
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe +
weißer Pfeffer f a d M

150 g (1 Tasse) Buchweizen ohne fett in der Pfanne rösten, leicht abkühlen lassen . , + in die kochende Brühe geben , runter schalten,

wenn der Wasserspiegel den Buchweizen erreicht hat, ausschalten, Deckel drauf, ausquellen lassen.
(bei mir wird der Buchweizen immer körnig / trocken)

Inzwischen

Möhren ausgegangen, dafür

100 g Champignons kleingewiegt +

100 g Porree kleingewiegt in Öl anbraten/andünsten

in eine Schüssel geben , Buchweizen + Gemüse , rein, mischen .

1 TL Gewürzsalz oder mehr

4 EL Kichererbsen gem. dazu, sowie

110 g Gauda gerieben +

2 Ei alles vermischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, eine Art Bouletten drauf legen (ich kam mit einem Blech hin 12 Stück)

+ bei 170° C Umluft, ohne vorheizen, ca 30 min ab backen.

13.03.2004

Kascha Pikante Plätzchen M OS F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



2 Tassen Wasser

160 g Buchweizen

10 Pfefferkörner mörsern

250 g Möhren fein geraspelt

100 g TK Lauch fein geschnitten

0,5 EL Kräutersalz

1 Prise Zucker

4 EL Kichererbsen (100 g) gem

110 g Gauda geraspelt

(50 g Gorgonzola)

Buchweizen in einer trocknen Pfanne rösten,
2 Tassen Wasser zum kochen bringen, Pfeffer und Buchweizen rein, Hitze reduzieren, ca 10-15 min, wenn der Wasserspiegel den Buchweizen erreicht hat, ausschalten, Deckel drauf, ausquellen lassen.

in eine Schüssel alle Zutaten zusammen bringen, da der Gauda nicht mehr ganz reichte, nahm ich Gorgonzola dazu,
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, mit nassen Händen eine Art Bouletten drauf legen (ich kam mit einem Blech hin 9 Stück)

+ bei 170° C Umluft, ohne vorheizen, ca 30 min ab backen.

13.03.2004

Sonntag, 8. November 2009 Hans

Käsebrötchen M OS F

Glutenfrei u Eifrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



450 g Maiskörner mahlen

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

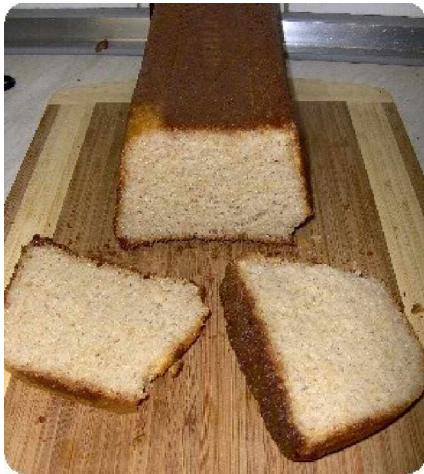
Mit Backpulver bleibt das Brot länger frisch bzw haltbar, als mit Hefe, jedenfalls bei Glutenfreiem Getreide.

Eigenes Rezept, Dienstag, 27. Mai 2008 Hans60

Käsebroten IV M OS F

Glutenfrei u Eifrei

35 cm Brotbackform mit Backpapier



650 g Naturreis mahlen
250 g Buchweizenkörner mahlen
1 TI Zucker
2-3 TI Salz
2 Tüten Trockenhefe f je 500 g Mehl

1 l Milch

480 g Gauda Mittelalt, ca

Trockene Zutaten vermischen, Milch zugeben, gut verrühren lassen, dann erst den grobgeraspelten Gauda zugeben und nochmals verrühren lassen, in die mit Backpapier ausgefüllte Brotbackform gießen, zugedeckt mit einem feuchten Leinentuch, an einem warmen Ort gehen lassen, es füllt diese Form fast in der gesamten Höhe aus, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 100 –130 min backen, Nadelprobe, in der Form noch etwas stehen lassen, Form umkippen, am Backpapier fassend das Brot hinaus ziehen, man kann dieses Brot noch lau anschneiden, bitte vorsichtig, es ist sehr weich, Brot umdrehen, mit einem Sägemesser schneiden.

Uns schmeckte es noch fast warm, mit Butter drauf, leider zu gut, wir verdrückten es fast ganz, war nicht Sinn der Sache, nun ist ein anderes im Ofen.

Eigenes Rezept Samstag, 13. November 2010 Hans

Kohlrabi Backlinge M OS F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Vollkornreis, ca 160 g
2 Tassen Wasser,
50 g Sonnenblumenkerne,
400 g Kohlrabi, (1)
200 g Möhren,

100 g Quark 0,5 %

100 g mittelalten Gauda,
2 Ei TK Kräuter,
0,5 TL Curry ohne Salz
Meersalz,
Pfeffer,
4 Ei Buchweizen gem
ungehärtetes Kokos- oder Palmfett,

Reis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze kleinstellen + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen lassen.
Sonnenblumenkerne in einem trockenen Topf hellbraun rösten und beiseite stellen.
Kohlrabi und Möhren fein raspeln.
Sonnenblumenkerne grob mahlen/ hacken, mit Reis, Kohlrabi, Möhren, Quark, Käse, TK Kräuter, Curry, Meersalz und Pfeffer vermischen und abschmecken.
Aus der Masse etwa 8 flache Backlinge formen und in heißem Fett von beiden Seiten braten.
Ich nahm Gänsefett.

Hinweis

wenn das Gemüse in kleine Würfel geschnitten werden, sollten sie mit Butter ca 3-5 min zugedeckt dünsten

Sonntag, 18. Februar 2007 Hans60

Leinsamenbrot M OS F

Glutenfrei



Zutaten für 1 Portionen

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
300 g Buchweizenkörner gem +
100 g Naturreis, Mittelkorn, gem +
100 g Hirsekörner gem
80 g Mais gem
1 TL Vollrohrrohrzucker
1 TL Salz
100 Leinsaat, gem
2 Ei ungehärtete Margarine o Butter
1 Prise Muskat, gerieben

1 Ei Gauda mittelalt gerieben

1 Tüte Trockenhefe
Leinsaat

erst die trockenen Zutaten zusammen vermischen dann den Rest dazu.
In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenform gießen, glatt streichen, + ganzen Leinsamen drüber streuen, bei Zimmertemperatur ca 90 - 120 min gehen lassen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen. Nadelprobe.

Dienstag, 12. September 2006

Pikante Käseplätzchen M OS F

glutenfrei





Zutaten für 3 Portionen

160 g Reis - Mehl

80 g Quark

1 EL Olivenöl

160 g Käse (Hartkäse oder Gouda 48 %), gerieben , kann auch grob geraspelt sein

20 Oliven, schwarze kernlose, kein geschnitten

¼ TL Meersalz

½ TL Koriander, gemahlen

½ TL Paprikapulver, rosenscharf ODER Paprikagranulat

3 EL Sonnenblumenkerne

Öl, zum Braten oder Backpapier

½ Bund Petersilie, geschnittene

200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser (Bier, helles)

Zubereitung

Reismehl + Quark + Olivenöl+ 200 ccm kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser /(Bier), schnell verrühren. 30 min quellen lassen.

Alle übrigen Zutaten darunter mischen. Entweder im heißen Öl oder Fett goldgelb braten, oder die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, + ca. 30-50 min goldgelb backen bei ca. 190- 200 Grad Umluft, ohne vorheizen backen.

Rausnehmen + dann in Stücke schneiden wie gewünscht.

Fest werden Gebäcke aus Reis erst nach dem Erkalten.

Ich mache immer drei Portionen, ergibt drei Backbleche, werden auf einen Rutsch zusammen abgebacken, nach dem Erkalten lassen sie sich gut einfrieren.

Wer es zu alkoholische Getränke, essen will, nehme Hartkäse, schmeckt kräftiger, falls als Hauptgericht, oder auch für unterwegs, ist Gauda 48 % besser, schmilzt besser + ist geschmacksneutraler.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.09.04 Hans60

Pikante Käseplätzchen II M OS F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Backbleche mit Backpapier



250 g Erdnüsse blanchiert

600 g kohlenensäurehaltiges 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

Pizza IV M OS F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

1 Backblech mit Backpapier



Boden

300 g Buchweizenkörner mahlen

200 g Naturreis mahlen
1 TI Koriander mit mahlen
1,5 TI Salz
1 TI Zucker
1 Tüte Backpulver
400 g Rotwein Trocken 14 %
80 g Margarine

13 min vorbacken bei ca 160°C Heißluft.

Belag

100 g Tomatenmark a d Tube
200 g Wasser ca
1 Kg Tomaten
Basilikum nach Bedarf u Geschmack
Majoran nach Bedarf u Geschmack
Kräutersalz nach Bedarf u Geschmack
Prisen Zucker
1 Glas schwarze Oliven 320er ohne Stein, in aus Lake
1 Dose Mais 425er

460 g Gauda mittelalt grob raspeln
Paprikagranulat

Die Zutaten für den Boden gut verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgefülltes Backblech, geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig verstreichen, im auf ca 160°C vorgeheizten Backofen ca 12- 14 min backen,

Ca 100 g Tomatenmark aus der Tube mit ca doppelt so viel Wasser verdünnen, auf den vorgebackenen Teigboden streichen, Tomaten Blüte entfernen, in Scheiben schneiden, dicht an dicht auf den Boden legen, mit Basilikum und Majoran bestreuen, Menge nach Gefühl kann dann schon weichen, und eigenen Geschmack, darauf nun noch Zucker und Kräutersalz geben, schwarze Oliven kleinschneiden und mit dem Mais vermischen und drüber verteilen, Käse grob raspeln, dick auftragen, mit Paprikagranulat (ist scharfer, meist roter Paprika, getrocknet und geraspelt) drauf leicht streuen, Vorsichtig sehr scharf.
In den noch heißen Backofen bei 160°C Heißluft weitere 30-35 min backen.

Eigenes Rezept Freitag, 30. Juli 2010 Hans

Quarkbrötchen I 2 Ei M OS F
Glutenfrei

28 + 20 cm Bratpfanne mit Deckel



250 g Buchweizen gem
50 g Amaranth mit gem
150 g Naturreis mit gem
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 Tüte Backpulver ca 15 g
2 TI Kräutersalz

2 Ei

500 g Magerquark

100 g Gauda

5 El Milch evtl

Fett für die Bratpfannen
Backpapierstreifen ca 3 cm breit

Alle trocknen Zutaten vermischen, Ei u Quark u Gauda dazu u evtl jetzt noch die Milch dazu, auf Mittelstufe verrühren 4-6 min lassen , wird dann zwar sehr dünn der Teig, aber die Brötchen gehen besser auf, mit nassen Esslöffel, den Teig, mit Zwischenraum in die eingefetteten Bratpfannen, um den Teig jetzt noch die Backpapierstreifen hochkant platzieren.

Deckel schließen, auf kalte Kochplatten stellen, und bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 40 min von unten braun backen, umdrehen, bzw eine gleichgroße Bratpfanne drauflegen, umdrehen, obere Pfanne entfernen und nochmals ca 10-15 min backen.

Tipp

Für süße Brötchen, Zuckermenge nach Bedarf erhöhen (ca 50 g)
Und noch 50 g Sultaninen zum Schluss unterheben,
dafür dann Gauda und 2 TI Kräutersalz weglassen.

Eigenes Rezept Freitag, 17. April 2009

Hans

Quarkbrötchen II M OS F

Glutenfrei u Eifrei u pikant

28 cm Bratpfanne mit Deckel





250 g Buchweizen gem
50 g Amaranth mit gem
150 g Naturreis mit gem
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 Tüte Backpulver ca 15 g
1-2 TI Kräutersalz

500 g Magerquark

100 g Gauda geraspelt

5 Ei Milch

Fett für die Bratpfanne

Backpapierstreifen ca 3 cm breit

Alle trocknen Zutaten vermischen, Quark u Gauda u Milch dazu auf Mittelstufe verrühren 4-6 min lassen , wird dann zwar sehr dünn der Teig, aber die Brötchen gehen besser auf, mit nassen Händen oder Esslöffel, den Teig, mit Zwischenraum in die eingefettete Bratpfanne, um den Teig jetzt noch die Backpapierstreifen hochkant platzieren.

Deckel schließen, auf kalte Kochplatte stellen, und bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 40 min von unten braun backen, umdrehen, bzw eine gleichgroße Bratpfanne drauflegen, umdrehen, obere Pfanne entfernen und nochmals ca 10-15 min backen, diese sollten ca 20-30 min abkühlen vorm aufschneiden,

Tipp

Für süße Brötchen, Zuckermenge nach Bedarf erhöhen (ca 50 g)
Und noch 50 g Sultaninen zum Schluss unterheben,
dafür dann Gauda und 1-2 TI Kräutersalz weglassen.

Eigenes Rezept Freitag, 17. April 2009

Hans

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis OS

Kein Soja, Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 19. Mai 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de