

Ananas Glutenfrei u Eifrei u Sojafrei u Buchweizenfrei

Fisch u Fleisch am Ende dieser Sammlung

Hinweis I

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

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).
Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Hinweis Margarine

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

Index

Backwaren	2
Fisch	25
Fleisch	27
Pikantes.....	18

Inhaltsverzeichnis

Ananas Glutenfrei u Eifrei u Sojafrei u Buchweizenfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1

Backwaren	2
Ananas Buttercreme Torte M F	2
Käse Ananaskuchen M F	4
Käse Ananastorte M F	6
Kokosnuss Muffein M F	8
Mais Pfannkuchen, für Armira F	9
Rezept I F Vegan	9
Rezept II F Vegan	10
Rezept III F Vegan	10
gedeckter Maispfannenkuchen F	12
Obsttorte II Zaksy F Vegan	12
Quark Obst Kuchen M F	15
Sharon Torte F Vegan	17
Pikantes	18
Kichererbsen Auflauf scharf F Vegan	18
Kichererbsen Curry II F Vegan	20
Linsen- Currygratin M F	21
Sauerkraut Auflauf F	23
Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan	24
Fisch	25
Ananas Curry Lachs M F	25
Seelachsauflauf Georgijevka F	26
Fleisch	27
Ananas Dessert M F	27
Hinweis M	28
Hinweis Vegan	28
Hinweis F	29
Hinweis Margarine	29
Hinweis	29

Backwaren

Ananas Buttercreme Torte M F

Glutenfrei



1 Mohnkuchen Minudasht ODER
1 Biskuitkuchen

500 ml Milch

40 g Speisestärke
0,25 TI Bourbon Vanillepulver +
1 Prise Salz ODER
1 Tüte Vanillepuddingpulver
100 g Vollrohrrohrzucker

250 g Butter

2 El Rum 54 %

1 große frische Ananas
100 g Mandelblättchen geröstet
1 TI Preiselbeeren, aus dem Glas

Rum 54 %

Kuchen 2 x quer durch schneiden, die Böden jeweils mit Rum tränken.

400 ml Milch mit Salz + Bourbon Vanillepulver aufkochen, in
100 ml Milch, Speisestärke auflösen, + in die kochende Milch 2 min rüh-
rend kochen lassen. Unter wiederholten Umrühren, abkühlen lassen.

Die Butter mit 2 El Rum schaumig rühren, sobald Pudding + Butter die
gleiche Temperatur haben, den Pudding löffelweise unter die Butter rüh-
ren.

Die Ananas in gleichgroße Ringe, ein Ring aufheben, die anderen in
gleichgroße Stücke schneiden.

Den unteren Kuchenboden mit der Buttercreme bestreichen + darauf die
Ananasstücke verteilen; 12-16 Stücke zurückbehalten. Über die Ananas-
stücke noch etwas Buttercreme streichen, den nächsten Boden draufset-
zen + diesen wiederum mit Buttercreme bestreichen.

Den letzten Boden draufsetzen.

Oberfläche + Rand dünn mit Buttercreme bestreichen, die restliche But-
tercreme in einen Spritzbeutel füllen.

Den Rand + die Tortenoberfläche mit den gerösteten Mandelblättchen
bestreuen. Auf die Torte 12-16 Butterrosetten spritzen + jede Rosette mit
einem Ananasstückchen verzieren.

Die letzte Ananasscheibe in die Mitte legen + dort ins Loch die Preiselbee-
ren.

Zum Festwerden einige Stunden in den Kühlschrank, ca 60 min vor dem
servieren dort raus nehmen.

Fazit:

Die 2. Schicht, kommt trotz des einstreichen mit Rum nicht so recht zum
tragen, vielleicht ein wenig dicker einstreichen,

Es schmeckt nicht vor der Rum, aber Autofahren danach nicht zu empfeh-
len.

Sehr gehaltvoll die Torte, mehr wie ein Stück davon, ist wahrscheinlich nur für Leute die sehr hungrig sind.
auch der Geschmack der Buttercreme mit der frischen Ananas, harmonisiert sehr gut mit dem Mohnkuchen.
Im Originalrezept wurde Biskuitkuchen + Konserve Ananas verwendet, wobei ich allerdings glaube, das diese Ananassäure dann ganz verschwindet.

Samstag, 9. September 2006

Käse Ananaskuchen M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept



Boden:

200 g Maiskörner mahlen
50 g Naturreis mahlen
50 g Amaranthkörner mahlen
1 TI Backpulver
1 Prise Salz
1 TI Vollrohrzucker
100 g Margarine
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 TI Balsamico Bianca

26 cm Ringform/ Springform

2 x Backpapier dafür

Füllung

200 - 250 g Zucker

1 Prise Salz

500 g Quark 0,5 %

800 g Frischkäse 4 %

100 g Joghurt 1,5 %

8 Ei Maiskörner mahlen

35 ca halbe Kaffeebohnen mit mahlen

100 g Mandeln feingeschrotet

0,5 frische Ananas ca

sowie den rausgetretenen Saft u Stücke

Zubereitung Boden

Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

26er Ringform mit Backpapier ausfüllen, den Kuchenteig hinein geben, mit den Boden rausnehmen, auf den Teig eine Lage Backpapier geben und den Teig mit dem Handballen oder Nudelrolle bis ca 3 cm über den Rand ausrollen.

Den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in den Ring legen, und den Boden + Rand egalisieren, ca 30 min in den Kühlschrank stellen, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Zubereitung Füllung

250 g Zucker, 1 Prise Salz, Quark u Frischkäse, Joghurt

8 Ei Maiskörner mahlen, 35 halbe Kaffeebohnen mit mahlen, 100 g Mandeln feingeschrotet gut verrühren lassen, abschmecken, evtl nach süßen. Ananas Kopf + Boden abschneiden, harte Seele mit einem Ananasschäler entfernen.

Auf den Boden des Mürbeteiges ca die Hälfte des Quarkcremes einfüllen, die Form ein wenig hin u her bewegen, halbe Ananasscheiben, ringförmig, dicht aneinander auf die Creme legen, die restliche Quarkcreme draufgießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 80 –100 min backen, je nach dem wie braun Mann/Frau den Boden/Rand haben möchte.

Backpapier erst nach dem erkalten, Vorsichtig entfernen

Hinweis

Anstelle Jogurt, kann man auch nur den rausgetretenen Saft u Stücke, nehmen, man sieht es ob es reicht, soviel Saft ist es ja nicht

Hat einen guten milden Geschmack nach Ananas...

Eigenes Rezept Samstag, 10. Mai 2008 Hans60

Käse Ananastorte M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept



Boden:

200 g Maiskörner mahlen
50 g Naturreis mahlen
50 g Amaranthkörner mahlen
1 TI Backpulver
1 Prise Salz
50 g Vollrohrzucker

70 g Quark

100 g kohensäurehaltiges Mineralwasser
1 TI Balsamico Bianca

26 cm Ringform/ Springform
2 x Backpapier dafür

Füllung

200 g Vollrohrzucker
1 Prise Salz

1 kg Magerquark

200 g Schmand

8 El Maiskörner mahlen
20 halbe Kaffeebohnen mit mahlen
0,5 frische Ananas ca
6 cl Obstwasser ca

Belag

Kokosnussraspel
25 g bittere Schokolade 70% geraspelt

Zubereitung Boden

Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

26er Ringform mit Backpapier ausfüllen, den Kuchenteig hinein geben, mit den Boden rausnehmen, auf den Teig eine Lage Backpapier geben und den Teig mit dem Handballen oder Nudelrolle bis ca 3 cm über den Rand ausrollen.

Den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in den Ring legen, und den Boden + Rand egalisieren, ca 30 min in den Kühlschrank stellen, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Zubereitung Füllung

200 g Vollrohrzucker, 1 Prise Salz, 1 kg Magerquark, 200 g Schmand
8 El Maiskörner mahlen, 20 halbe Kaffeebohnen mit mahlen, 6 cl Obstwasser ca, gut verrühren lassen, abschmecken, evtl nach süßen.
Ananas Kopf + Boden abschneiden, harte Seele mit einem Ananasschäler entfernen.

Auf den Boden des Mürbeteiges ca die Hälfte des Quarkcremes einfüllen, glattstreichen, halbe Ananasscheiben, ringförmig, dicht aneinander auf die Creme legen, die restliche Quarkcreme draufgießen, glattstreichen. Lose die Kokosraspel draufstreuen, da wieder drauf, 25 g bittere Schokolade grob raspeln.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 80 –100 min backen, je nach dem wie braun Mann/Frau den Boden/Rand haben möchte.

Eigenes Rezept Sonntag, 1. Juli 2007 Hans60

Kokosnuss Muffein M F

Glutenfrei u Eifrei

24 Stück oder

26 cm Ø Ring- bzw Springform mit Backpapier



1200 g Frischkäse 4 %

500 ml Buttermilch

200 – 250 g Zuckerrübensirup *

0,5 TI Bourbon Vanillepulver

400 g Kokosnuss geraspelt, angebräunt

1 Prise Salz

180 g Maiskörner mahlen

1 Tüte Backpulver

Margarine zum ausfetten für 2 Muffeins Bleche

Einige Scheiben frische Ananasscheiben

Frischkäse u Buttermilch und 200 g Zuckerrübensirup gut vermischen lassen, abschmecken, Rest auch noch zugeben,

Kokosnuss leicht braun anrösten, mit vermischen lassen,
Salz, Vanille, Maiskörner mahlen und Backpulver mischen, und zugeben ,
gut alles verrühren lassen,

(ich füge alle Zutaten wie oben angegeben, der Reihenfolge nach in die
rührende Küchenmaschine, dabei sehe ich gleich ob alles gut vermischt
und die Masse genug Flüssigkeit hat).

In der Zwischenzeit die Muffeinsmulden gut einfetten, mit einer Schöpfkel-
le gut 80 ml den Teig verteilen,
in jede noch ein schönes Stück von den Ananasscheiben abbrechen, in die
Mitte ca, drücken.

Beim Kuchen

Den Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, bisschen
schütteln damit der Teig sich überall verteilt , die Ananasscheiben brechen
und Stückchenweise in den Teig drücken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft, ca 40 –50 min bei Muffeins
backen,

beim Kuchen ca 130°C Umluft ca 70 –100 min backen , Nadelprobe,
etwas in den Formen stehen lassen, ein Stullenbrett drüber legen, umdre-
hen, und vorsichtig die Bleche abheben.

Beim Kuchen das Backpapier erst nach dem völligen erkalten abziehen.

Hinweis *

Wer mit Zuckerrübensirup arbeitet, dem bleibt etwas Teig übrig, in der
Pfanne braten,

wer dagegen mit Zucker arbeitet, dem reicht die Menge,
nur dem geht der typischen Geschmack des Zuckerrübensirup, ab.
Vielleicht einen anderen Geschmacksträger nehmen.

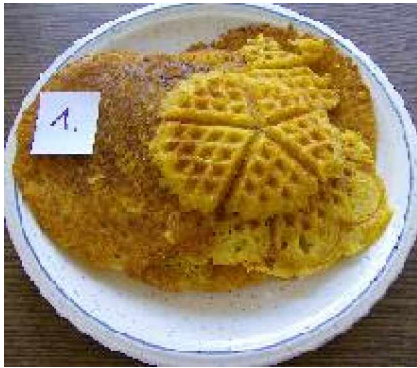
Ob Muffeins oder Kuchen , beide werden erst nach völligen abkühlen, fest

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Juni 2008 Hans60

[Mais Pfannkuchen, für Armira](#) F

Glutenfrei Ei- + Milchfrei

[Rezept I](#) F [Vegan](#)



250 g Maiskörner mahlen
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
4 EI Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept II F Vegan



200 g Maiskörner mahlen
50 g Kichererbsen mahlen
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
4 EI Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept III F Vegan



200 g Maiskörner mahlen
50 g Sonnenblumenkerne mahlen
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Öl zum braten

Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum Schluss begeben.

30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.

Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein. Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben, soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zurück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, ist der Teig zu dick, bricht es, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß genug, jeder wie er mag / kann.

Wenn das Fett verbrennt, werden die Pfannkuchen dunkel bis schwarz.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die Backzeit war bei mir zwischen sieben + fünf min pro Stück.

Fazit :

Als eine Art Enchiladas sind sie nicht zu gebrauchen, das heißt, füllen + dann zusammen rollen, ist nicht möglich weder im heißen noch im kalten Zustand, sie brechen + krümeln.

Entweder sie so wie Pfannkuchen weiter verwenden, oder

In Auflaufformen, Pfannkuchen – Schicht was anderes + wieder Pfannkuchen usw.

Oder , nur eine Idee

gedeckter Maispfannkuchen F



1 Pfannkuchen +

eine dicke Scheibe frische Ananas,
+ in die Mitte 1 TI Preiselbeeren,
drüber in Scheiben oder **geraspelten Ziegenkäse** + kurz
im Backofen Grill bei 250°C überbacken
+ ein wenig Paprikagranulat drüber geben.

PS . es sind ca 6-8 Stück pro Rezept geworden
Gebe nur 1 Bild hier rein, denn sie sind alle was geworden, + sehen alle
fast gleich aus

Hans

Donnerstag, 31. August 2006

Obsttorte II Zaksy F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





Teig:

150 g Maiskörner mahlen
50 g Kichererbsen mahlen
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
150 g ungehärtete Margarine
2-4 El warmes Wasser

Füllung:

1 frische Ananas
ca 4 Apfelsinen
250 ml Wasser
130 g Speisestärke
1 Prise Salz

Füllung Boden:

2 Mango
250 g Wasser
3 Nelken
100 ml Wasser
2 El Speisestärke
1 Prise Salz

Belag:

3 Bananen evtl mehr
1 frische gepresste Zitrone
TK Kirschen

Backofen auf ca 190°C vorheizen

Teig Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verkneten, vom Wasser erst ein mal nur 2 El.
In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform drücken,
ich nehme den Ring wieder raus, lege noch 1 Backpapier auf den Teig,
nehme ein Nudelholz + walze damit den Teig, so groß wie der Boden, +
danach auch noch über den Rand raus, den Boden samt Backpapier + Teig
wieder in die Rundform geben, den Boden + Rand gut andrücken. + für
30 min in den Kühlschrank stellen.
+ das obere Backpapier vorsichtig entfernen.

Backofen auf ca 190°C vorheizen

Füllung Zubereitung:

Ananas Boden + Kopf abschneiden, mit einem Ananasschäler heraus-
schneiden, Ananas in ein hohes Gefäß geben, + mit elektrischen Pürier-
stab pürieren, umfüllen in ein Liter Maß.

Die Apfelsinen in/ mit beiden Händen ein wenig drücken, + schälen, file-
tieren + in das hohe Gefäß geben mit elektrischen Pürierstab pürieren,
umfüllen zum Ananaspüree, sollten wenigstens 1 Liter sein, bei mir wur-
den es 1,25 Liter.

Diesen Obstpüree aufkochen, die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestär-
ke rührend 120 min kochend dazu geben.
Runter von der Hitze.

Füllung Boden Zubereitung:

Mango schälen + in Stücke kleinschneiden, mit den Nelken kochen lassen,
kommt auf den Reifegrad der Frucht an, wenn man das Gefühl hat, sie
sind weich bis bissfest, die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke rüh-
rend 120 min kochend dazu geben, meist dickt es schon vorher, dann e-
ben runter von Hitze.

Belag:

Zitrone ausquetschen.

Bananen schälen + in ca 2 – 3 cm dicke Scheiben abschneiden, diese auf
einen flachen Essteller der ca die Größe der Backform hat, stellen, mit
dem Zitronensaft beträufeln.

Zubereitung:

in den vorgeheizten Backofen für ca 15 min den Boden backen.

Raus aus dem Ofen,
die Mangomasse auf den Boden verteilen, darauf
den Ananas- Apfelsinenbrei geben, glattstreichen,
in die Mitte der Füllung ca 5 TK Kirschen eindrücken,
die Bananenstücke in den Teig drücken, so das diese die gleiche Ebene
haben wie die Füllung, dazwischen jetzt noch TK Kirschen in die Füllung
drücken, sollen aber raus sehen.

Noch weitere 35 min backen, auf 190°C, bei Umluft reichen 150-160°C.

Abkühlen + sich verfestigen lassen, am besten über Nacht in den Kühl-
schrank, sollte aber vor dem servieren wenigstens 60 –90 min vorher raus
genommen werden.

Hinweis: wer es süßer haben will, Honig oder Zucker zugeben, uns reicht
die natürliche Süße der Früchte.

Eigenes Rezept, Dienstag, 21. November 2006 Hans60

Quark Obst Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



Boden:

400 ml Wasser
200 g Kokosnuss geraspelt
1 Prise Salz + Vollrohrzucker
100 ml Wasser
2 gut gehäufte EI Speisestärke

Füllung:

1,5 Pfund Quark 0,5 %

200 g Feigen, soft
200 g Naturreis Mittelkorn mahlen
0,5 TI Bourbon Vanillepulver
1,5 TI Backpulver
1 Prise Salz + Zucker
1 frische Ananas
1 rote Pampelmuse
2 TK Kirschen

Boden Zubereitung:

400 ml Wasser zum kochen bringen, 200 g Kokosnuss einstreuen, kochen lassen bis es leicht duftet.
Das in 100 ml Wasser aufgelöste Mondamin dazu + ca 120 sek rührend kochen lassen, dickt schnell.
Alles in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, glattstreichen.

Füllung Zubereitung:

1 Pfund Quark in die Rührschüssel geben, Reis mahlen + Vanillepulver, Backpulver je eine Prise Salz + Zucker,
Feigen klein schneiden + den Rest Quark in ein hohes Gefäß geben, + mit dem elektrische Pürierstab pürieren, (mit dem Quark macht es sich besser als die Feigen solo).

Diesen Brei auch in die Rührschüssel geben, verrühren lassen,
Ananas mit dem Schäler schälen, harte Seele entfernen, bis auf eine Scheibe, alles kleinwürfeln.
Falls der Teig zu zäh ist, den aufgefangenen Ananassaft + evtl ca 100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, aber damit warten bis die Ananasstücke untergerührt sind, nicht das es zu dünnflüssig wird, richtet sich nach dem Reifegrad der Ananas.

Diesen Quark- Ananasteig auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen.
In die Mitte die beiseite gelegte Ananasscheibe geben, dort wiederum die TK Kirschen rein drücken.

Rundherum die filetierte rote Pampelmusenscheiben legen, ein wenig in den Teig drücken.

Evtl den Kuchen abdecken, + in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen.

Samstag, 16. Dezember 2006 eigenes Rezept Hans60

Sharon Torte F Vegan

Glutenfrei



1 Biskuitboden z.B. VII siehe weiter unten

Füllung

5 Sharon gewürfelt

250 ml trockenen Weißwein

150 ml kaltes Wasser

1 gut gehäufter El Speisestärke

Belag:

400 ml Wasser

100 g Kokosnuss geraspelte

150 ml kaltes Wasser

1 gut gehäufter El Speisestärke

frische Ananas
einige TK Kirschen

1 Biskuitboden quer durch schneiden, + den Deckel mit der Schnittkante nach oben auf einen Tortenbodenteller oder auf den Boden der Ringform (schnittfeste) legen.

Sharoni schälen, würfeln in ca 250 ml Wein ca 10 min kochen lassen, je nach Reifegrad der Früchte, das im kalten Wasser aufgelöste Mondamin dazu geben, + weitere 120 sek rührend kochen lassen, + ein wenig abgekühlt auf den Biskuit legen, glattstreichen, den ehemaligen Boden, jetzt den Deckel, mit der Schnittkante nach unten, auf die Früchte legen + ein wenig andrücken.

Die Kokosnuss in das kochende Wasser rührend reingeben + ca 120 –180 sek kochen, das im kalten Wasser aufgelöste Mondamin dazu geben, + weitere 120 sek rührend kochen lassen, + ein wenig abgekühlt den Rand + den Deckel damit einstreichen.

Die mit einem Ananasschäler geschälte + die Seele entfernte Ananas , Einen Ring in/auf die Mitte platzieren, die anderen halbierten Scheiben sternförmig drum rum legen, in die Mitte des Ringes eine Kirsche sowie den Rest auf der Torte verteilen. Nun einige Stunden, das ganze ruhen lassen.

PS: Zucker wurde nicht gebraucht, der Biskuit sowie die Früchte sind süß genug.

Pikantes

Kichererbsen Auflauf scharf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Kichererbsen 24 h einweichen

5 a 1 I Auflaufformen mit Deckel

5-6 Portionen



500 g Kichererbsen roh (ergibt ca 1200 g gekocht)
Wasser, öfter wechseln

2 El Curry ohne Salz
2 El Kurkuma
2 TI Senfkörner mahlen
1 TI Kreuzkümmel mahlen
3 rote trockne Chilischoten

250 g Möhren feinraspeln
2 Knoblauchzehen mit raspeln
2 TI Kräutersalz
Salz
1 Prise Zucker
250 g Weintrauben
1 kg Ananas mit Schale gewogen
150 g Kichererbsen mahlen (als Bindemittel)
5 Pfefferkörner mit mahlen
1 o 2 Bananen
Fett für Auflaufformen mit Deckel

Kichererbsen 24 h einweichen, wobei das Wasser des öfteren gewechselt werden sollt.

Kichererbsen mit frischen Wasser ca 2- 3 cm über den Kichererbsen stehen, (ich nahm einen 6 l Kochtopf) trockene Chilischoten mit rein, sowie das angerösteten Gewürze wie , Curry, Kurkuma , sowie den mahlen Senfkörner u Kreuzkümmel, gut 60 min kochen, Kochwasser bis auf einen kleinen Rest , abseihen, aufheben.

Kichererbsen mit einem elektr. Pürierstab, oder im Mixer ? fein pürieren, können ruhig noch welche ganz bleiben, alles in eine große Schüssel umfüllen, lässt sich besser drin, mengen, die feingeraspelte Möhren samt Knoblauch, und Kräutersalz unterheben, die geschälte Ananas in kleine mundgerechte Stücke geschnittenen sowie die Weintrauben unterheben, jetzt mit Salz kräftig abschmecken, 150 g Kichererbsen und 5 Pfefferkörner fein mahlen, unterrühren.

In die eingefetteten Auflaufformen verteilen, Mitte aufmachen, die Banane/n reinlegen, mit Teig zudecken, das abgeseigte Kochwasser in die Formen gießen, so 1-2 cm hoch sollte schon sein.

in den kalten Backofen bei ca 140 °C ca 60 min backen, leicht sprudelnd.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Juli 2008 Hans60

Kichererbsen Curry II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

4-10 Portionen



500 g Kichererbsen
Einweichwasser
1 El Curry ohne Salz
2 El Curcuma / Gelbwurz
2 TI Senfkörner mahlen
1 TI Kreuzkümmel mahlen

2 rote trockne Chilischoten
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht gebräunt
0,25 ca frische Ananas in Stücke
Salz

Kichererbsen mit Wasser bedecken 12-24 std , das Wasser öfter wechseln.
Kichererbsen abspülen mit Wasser ausreichend bedecken, Chilischoten mit den gerösteten Gewürzen, aus Curry, Kurkuma, Senf – u Kümmel mahlen

Ca 40-90 min kochen lassen.

Die Erbsen leicht pürieren , sollten aber noch ganze dabei sein, die Suppe wird dann schön cremig, Salzen, die gerösteten Kokosraspel beifügen, falls es jetzt zu dick ist das ganze, Wasser zugeben, aufkochen, abschmecken noch mal mit Salz, runter von der Hitze, Ananas begeben, unterrühren, servieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

Linsen- Currygratin M F

Glutenfrei + Eifrei + (bedingt Kuh Milchfrei)



250 g Linsen rote
Öl
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser

Kräutersalz

1-2 TI Curry (Brecht, weil o Salz, mehr Kräuter, wenn anderes noch 1TI Kurkuma zugeben)

2-3 El Weißwein o 1 El Zitronensaft

100 g Cashewkerne/Mandeln

1 TI Öl

1 Zwiebel Frühlingszwiebel

20 g Butter

3 cm Ingwerwurzel

1 Ananas
1 Apfel
100 g TK Paprikaschote Streifen
3-5 schwarze Oliven in Lake, o. mehr

Für die Soße

30 g Butter

40 g Maiskörner feingemahlen
300 ccm guten trockenen Weißwein o Wasser

100-150 g Sahne

1,5 TI Currypulver ohne Salz, wenn mit Salz 1 TI Kurkuma dazu.
Kräutersalz

Für drei feuerfeste Formen mit Deckel

Butter

Ziegenkäse geraspelt bei Bedarf

Die Linsen waschen + in Öl ca 5 min anbraten , Wasser mit Hefebrühe dazu ca 10 –20 min geben. Ebenso Salz, Curry + Weißwein/Zitronensaft , wenn Flüssigkeit verdunstet, sind die Linsen fertig, danach Knoblauchzehe + Ingwerwurzel sehr fein schneiden + zu den gekochten Linsen, geben.

Inzwischen die Cashewkerne/ Mandeln in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun rösten und grob hacken, und zu den Linsen geben,
Die Butter aufschäumen lassen + die gewürfelte Zwiebel darin goldbraun rösten + zu den Linsen geben.

In der noch heißen Pfanne die TK Paprikastreifen geben, zum auftauen, und zu den Linsen geben.

Ananas mit einem Ananasschäler die harte Seele entfernen, und 300-400 g in kleine Stücke schneiden, und zu den Linsen geben.

Apfel in kleine Würfel schneiden oder um den Griebsch herum raspeln.
und

Nach Belieben, Oliven entsteinen,(nehme Steinlose in Wasser) zerkleinern
Drei 1 l Auflaufform fetten + die Linsenmasse hinein geben.

Für die Soße die Butter aufschäumen lassen, das Mehl dazugeben + bei mittlere Hitze unter Rühren kurz anschwitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Wasser, Wein, + Sahne einrühren. Den Topf wieder auf den Herd zurück stellen + die Sauce unter rühren leicht eindicken. Curry + Kräutersalz einrühren, abschmecken.

Die Sauce über die eingeschichteten Zutaten gießen.
Den Gratin mit Deckel schließen auf der mittleren Schiene des kalten Backofens bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen, bis die Masse köchelt.

Veränderung:

Sahne kann entfallen.
Butter durch ungehärtete Margarine ersetzen

Wein kann durch Wasser ersetzt werden.

Falls jemand kleinere Schüsseln nimmt, bitte ganz unten im Backofen die Fettpfanne rein, kann überkochen, ist besser zum saubermachen.

PS

Rote Linsen , brauchen nicht eingeweicht werden.
Wenn man sie erst in Fett anbrätet, dann die Flüssigkeit dazu, sind sie in knapp 20 min gar, sie verlieren ihre rote Farbe + werden gelb, behalten aber ihre Form.

Hans60 , 18.10.2004

Sauerkraut Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1 L mit Deckel





80 g Naturreis
160 g Wasser
250 g Sauerkraut
150 g Ananas
3 El schwarze Oliven, geschnitten, in Lake
10 Pfefferkörner gemörsert
3 El Naturreis mahlen
Fett für die Auflaufformen

200 g frisch Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 x 1 TI Preiselbeeren a d Glas

80 g Reis in 160 g kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen, Sauerkraut und Ananas klein schneiden, mit Reis, Oliven, Pfeffer sowie 3 El mahlen Naturreis vermischen, in zwei eingefettete 1 L Auflaufformen verteilen, glattstreichen, den Ziegenkäse in ca 10 dickere Scheiben schneiden drauflegen, in die Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40-50 min backen

eigenes Rezept, Sonntag, 15. Februar 2009 Hans60

Sauerkraut bzw Ananaskraut Vegan

1 kg frischen Sauerkraut, (Reformhaus)
1 frische Ananas
500 ml guten trockenen Weißwein
Salz,
1 Gewürznelke,
8 Pfefferkörner gemörsert
1 Lorbeerblatt,
3 Wacholderbeeren gemörsert

Sauerkraut evtl etwas Kleinwiegen + 1/3 Beiseitestellen,
Ananas in Stücke schneiden, mit Saft +
250-500 ml ca, guten trockenen Weißwein in einen großen Topf geben
und mischen.

Gewürze zufügen.

10 min leise kochen lassen, von der Hitze nehmen + das letzte drittel
Sauerkraut begeben + vermischen, servieren.

Hans60

Fisch

Ananas Curry Lachs M F



Zutaten für 3 Portionen

0,5 große Ananas

1 Apfel

2 El Kokosraspel

0,5 Tl Curry ohne Salz

2 El (40 g) Butter

300 ml guten Weißwein

200 ml Sahne

0,5 Bund Frühlingszwiebeln

2 Lachs Filet ca 250 g Natur

2 Seelachsfilet ca 300 g Natur

Salz und Pfeffer

6 große Pellkartoffeln

Pellkartoffeln mit 0,5 TL Kümmel kochen.

Die geschälte halbe Ananas auf Würfel schneiden. In der Hälfte der Butter kurz andünsten, beiseite stellen.

Die in kleine Ringe geschnittenen Zwiebeln und den Apfel, um den Griebsch rum geraspelt, und mit den Kokosflocken und dem Curry in der anderen Hälfte der Butter andünsten.

Mit dem Wein ablöschen und nach Bedarf reduzieren lassen, dann fügt man die Sahne hinzu, würzt mit Pfeffer und Salz und lässt die Soße noch einmal kurz aufkochen und gibt dann die Ananasstückchen hinzu.

Den Fisch, Naturbelassen, in zwei Pfannen in Butter kurz braten, nachdem umdrehen, ein wenig mit Pfeffer + Salz würzen.

Nach einer Idee, vom schmitzebilla 06.10.05 , Rezept

Mittwoch, 30. August 2006 Hans

Seelachsauflauf Georgijevka F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

3 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel



1 Tasse Hirsekörner ca 160 g
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
0,5 Kl Kurkuma

400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt

3 Scheiben Ananas
300 g TK Maiskörner Paprika Gemisch
4 El Kokosnusssraspel
2 Kl Gewürzsalz

ca 100 g Schafskäse geraspelt

Paprikagranulat
Grauer Burgunder
Ungehärtete Margarine o Butter für

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Dann ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, 12 min kochen lassen auf kleiner Stufe, Hitze ausstellen + ausquellen lassen, meist 10 min, ist dann gut körnig + trocken.

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

Je eine Scheibe frische Ananas drauflegen + mit Geriebenen Ziegenkäse bestreuen, Menge nach Bedarf.

TK Maiskörner Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnusssraspel vermischen + auf die Schüsseln verteilen, darüber Geraspelten Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.

Paprikagranulat drüber streuen.

Mit Burgunder übergießen, sollte wenigstens bis über die Hirse stehen.

Deckel drauf, muss sein, weil sonst die Oberfläche austrocknet + der Käse hart wird + ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 –60 min backen.

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006

Fleisch

Ananas Dessert M F

Glutenfrei + Eifrei + Resteverwertung



8 Blatt Gelatine

0,5 frische Ananas ca
weißer Burgunder

400 g süße Sahne

0,5 TI Bourbon Vanillepulver
1 Prise Salz
Vollrohrzucker evtl, nach Bedarf

Gelatine 10 min in kaltem Wasser einweichen.

Rest Ananas pürieren, mit trockenem weißen Burgunder auf 500 ml zusammen auffüllen, und mit Salz rührend aufkochen, runter von der Hitze, die eingeweichten und ausgedrückten Gelatineblätter möglichst einzeln dazugeben und rührend auflösen lassen.

Kalt stellen, wenn es anfängt zu gelieren, die mit Vanillepulver, evtl auch Zucker, steifgeschlagene süße Sahne, mit einem Holzlöffel unterrühren.

In ausgespülte Gläser oder Dessertschalen, füllen, kalt stellen, fest werden lassen, geht schnell, dann.

Eigenes Rezept, Sonntag, 1. Juli 2007 Hans60

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis Margarine

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

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 1. September 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de