

## Apfel Glutenfrei u Vegetarisch

### Sojafrei u Buchweizenfrei

#### 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

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Auflauf.....          | 30 |
| Brot .....            | 3  |
| Hinweis für Word..... | 60 |
| Kuchen.....           | 17 |
| Pfanne .....          | 38 |
| Pikant .....          | 45 |

#### Inhaltsverzeichnis

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Apfel Glutenfrei u Vegetarisch ..... | 1 |
| Hinweis I .....                      | 1 |

|   |           |
|---|-----------|
| Bitte bedenkt .....                                 | 1         |
| Hinweis Margarine .....                             | 1         |
| Index .....   | 1         |
| Inhaltsverzeichnis .....                            | 1         |
| <b>Brot</b> .....                                   | <b>3</b>  |
| Apfel Rosinen-Brot I 2 Ei M F .....                 | 3         |
| Apfelmus.....                                       | 4         |
| Hinweis Naturreis u Hirse .....                     | 4         |
| Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....               | 5         |
| Hirse .....   | 7         |
| Reis Apfel Brot V F Vegan.....                      | 7         |
| Reisbrot III F Vegan .....                          | 9         |
| Reisbrot IV F Vegan ( nur Naturreis ) .....         | 12        |
| Reisbrot VI F Vegan .....                           | 14        |
| <b>Kuchen</b> .....                                 | <b>17</b> |
| Apfel - Mohn Kuchen Qadamgäh F.....                 | 17        |
| Apfel Kuchen 4 Ei F .....                           | 19        |
| Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan .....             | 20        |
| Apfelkuchen Spezial 3 Ei F .....                    | 21        |
| Apfelkuchen vom Blech 4 Ei M F .....                | 22        |
| Apfelmus Kuchen Satpajev 3 Ei F .....               | 23        |
| Käse Trauben Pfannenkuchen 1 Ei M F .....           | 25        |
| Mais Apfel Pfannenkuchen II F .....                 | 26        |
| Nuss Apfel Torte Karazartas 1 Eigelb F .....        | 27        |
| Pfannkuchen I 2 Ei F .....                          | 29        |
| <b>Auflauf</b> .....                                | <b>30</b> |
| Apfel Hirse Auflauf 2 Ei M F .....                  | 30        |
| Gefüllte Paprika Zalairskiy F .....                 | 31        |
| Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Auflauf F .....      | 33        |
| Linsen- Currygratin M F.....                        | 34        |
| Rote Bete Hirse Auflauf 2 Ei M F .....              | 36        |
| <b>Pfanne</b> .....                                 | <b>38</b> |
| Kartoffel Apfel Pfanne M F .....                    | 38        |
| Käse Trauben Pfannenkuchen 1 Ei M F .....           | 39        |
| Kichererbsen Kokosnuss Ziegenkäse Bratlinge F ..... | 40        |
| Mais Apfel Pfannenkuchen II F .....                 | 41        |
| Pfannkuchen I 2 Ei F .....                          | 43        |
| Pfannkuchen XII Apfel F Vegan .....                 | 43        |
| Süßer Pfannenkuchen 1 Ei M F .....                  | 44        |
| <b>Pikant</b> .....                                 | <b>45</b> |
| Apfel Grieß Klößchen M F .....                      | 45        |
| Apfel Käse Suppe F .....                            | 46        |
| Apfeldessert M F .....                              | 48        |
| Apfelkompott Vegan .....                            | 48        |
| Apfelmus mit Ingwer F Vegan.....                    | 49        |
| August bis April mein Abendessen F Vegan.....       | 50        |
| Bayrisch Kraut F Vegan.....                         | 50        |
| Gefüllte Paprika Zalairskiy F .....                 | 51        |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Kartoffel Apfel Pfanne M F ..... | 53 |
| Linsen Currygratin M F.....      | 54 |
| Möhren Ingwer Suppe M F .....    | 56 |
| Zigeuner Soße F Vegan .....      | 58 |
| Hinweis M .....                  | 59 |
| Hinweis Ei .....                 | 59 |
| Hinweis F .....                  | 59 |
| Hinweis.....                     | 60 |

## Brot

### Apfel Rosinen-Brot I 2 Ei M F

Glutenfrei



400 g Mais mahlen  
 50 g Vollrohrzucker , ODER mehr  
 1 TI Backpulver  
 1 Pr. Salz  
 1 TI mahlen. Zimt

2 Eier

200 g Quark 0,5 %

300 ml Milch

80 g Rosinen  
 300 g säuerliche Äpfel

Quark in der Milch verrühren, man kann auch statt dessen Jogurt nehmen, Eier dazu, verrühren.

trockenen Zutaten vermischen, zu dem Milch Ei Mischung geben, + verrühren lassen, evtl noch ein wenig Milch dazu geben, sollte wie ein Rührteig sein. Rosinen dazu, sowie die um den Griebsch grobgeraspelten

Äpfel, gut vermischen.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattstreichen, in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 65 min backen, Nadelprobe.

**TIPP:** Das Rosinenbrot schmeckt saftiger, wenn es einen Tag durchziehen kann, dazu das ausgekühlte Brot gut verpackt über Nacht liegen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Min -

## Apfelmus

600 g Äpfel  
500 ml Wasser  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
ca 50 g Zucker  
1 Prise Salz  
30 g Ingwer klein geschnitten

## Mus

Äpfel Blüte und Stiel entfernen, Vierteln, und mit den Zutaten ins Wasser geben, kochen lassen bis sich das Fruchtfleisch von der Schale löst, je nach Sorte 3-5 min oder länger, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren, von dieser Masse ca 400 g abnehmen, für den Brotteig.

## Hinweis Naturreis u Hirse

Naturreis reagiert wie Hirsemehl erst beim erhitzen, auch dann etwas träge.

Daher ist der rohe Teig sehr flüssig, es empfiehlt sich deshalb mit niedriger Temperatur und länger als gewöhnlich zu backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 2. September 2009 Hans60

PS

irgendwie ist es erstaunlich, dass man Glutenfreies Getreide ohne jegliches zusätzliches Bindemittel, so hin bekommt.., dass es aussieht wie ein Brot...

vom Geschmack mal abgesehen, backe z.Z ca alle drei Tage ein ( anderes ) Sauerteigbrot..

## Hirse Brot V mit Datteln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

ca 2 kg gebacken



## Sauerteig

150 g Hirse mahlen  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Trockenhefe,  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Vorteig

2 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
100 g Zuckerrübensirup  
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
50 g Amaranth mahlen  
450 g Hirse mahlen  
150 g Datteln

## Hauptteig

200 g Kichererbsen mahlen  
2 TI Koriander mahlen  
3 TI Salz  
100 g BIO Sesam ungeschält, ganz  
4 EI Bio Sonnenblumenöl

Olivenöl

## Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

## Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen,  
50 g Amaranth mahlen, 450 g Hirse mahlen, 150 g kleingeschnittene Datteln,  
Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 3 TI Salz u 100 g Bio Sesam und 200 g Kichererbsen mahlen , verrühren, zum Schluss noch 4 EI Bio Sonnenblumenöl untermischen in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 150 min backen,  
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln,  
im Backofen bei 130°C Heißluft weitere 25 min backen.

Durch das Öl im Teig kann man das Brot schon nach dem erkalten aufschneiden.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

## Hinweis

## Hirse

Hirsemehl reagiert erst beim Erhitzen, auch dann etwas träge. Daher ist der rohe Teig sehr flüssig, es empfiehlt sich deshalb mit niedriger Temperatur und länger als gewöhnlich zu backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 3. September 2009 Hans60

## Reis Apfel Brot V F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,8 kg gebacken, ca



## Sauerteigansatz:

720 ml Schraubglas mit Deckel

150 g Naturreis mahlen

1 Prise Zucker

1 Prise Trockenhefe

100 – 120 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

## Vorteig:

550 g Äpfel ca  
3 El Zuckerrübensirup  
1 l kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
600 g Naturreis mahlen  
100 g Amaranth mahlen  
3 Tl Koriander mahlen

## Hauptteig:

250 g Naturreis mahlen  
4 Tl Salz  
100 g Sonnenblumenkerne, ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält, ganz  
100 g Bio Leinsamen, ganz  
3 El Bio Sonnenblumenöl  
Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Zubereitung Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel ca 550 g fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 600 g Naturreis mahlen, 100 g Amaranth mahlen, und 3 Tl Koriander mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 4 Tl Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 250 g Naturreis mahlen verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt-schütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

Ich lasse die Backform einfach über Nacht im ausgeschalteten Backofen, schalte ihn dann morgens, bevor ich ins Bad gehe an, und zum Abendessen wird es dann angeschnitten,

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 140-150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 30-35 min backen.

## Hinweis

Reis mahlen, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf, Reis mahlen reagiert erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

\* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, morgens gebacken, abends anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 11. September 2009 Hans60

## Reisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken



## Sauerteigansatz

150 g Natur Reis mahlen  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Hefe,  
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Vorteig

2 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
2 El Zuckerrübensirup  
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
450 g Naturreis mahlen  
100 g Amaranth mahlen  
100 g Hirse mahlen  
2 TI Koriander mahlen

## Hauptteig

Vorteig  
250 g Naturreis mahlen  
4 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
6 El Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mi-

neralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Zubereitung Vorteig

### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 450 g Naturreis mahlen, 100 g Amaranth mahlen, 100 g Hirse mahlen und 2 TL Koriander mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Hauptteig

Zum Vorteig 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, und 250 g Naturreis mahlen verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 135°C Heißluft weitere 20-35 min backen.

### Hinweis

Reis mahlen u Hirse mahlen, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf,

Reis mahlen reagiert wie Hirse mahlen erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

\* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.  
Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 5. September 2009 Hans60

### Reisbrot IV F Vegan ( nur Naturreis )

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken ca

### Sauerteigansatz

150 g Naturreis mahlen  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Trockenhefe,  
100 –120 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

1 Apfel gerieben

Sauerteigansatz  
2 El Zuckerrübensirup  
1 l kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
700 g Naturreis mahlen

2 Tl Koriander mahlen  
1 Tl Schwarzkümmel mit mahlen

## Hauptteig

Vorteig  
250 g Naturreis mahlen  
4 Tl Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
3 El Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Zubereitung Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,  
700 g Naturreis mahlen, und 2 Tl Koriander und 1 Tl Schwarzkümmel mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 4 Tl Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, und 250 g Naturreis mahlen verrühren, zum Schluss noch 3 El Bio Sonnenblumenöl \* unterrühren.  
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen,  
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln,  
im Backofen bei 135°C Heißluft weitere 15 - 20 min backen.

### Hinweis

Reis mahlen nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf, Reis mahlen reagiert erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

\* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, gleich anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.  
Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

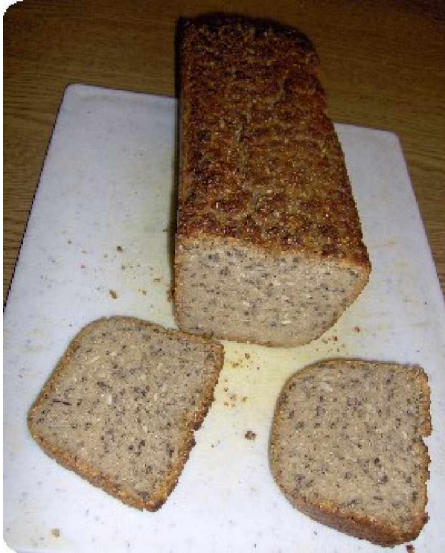
Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

### Reisbrot VI F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken



### Sauerteigansatz

150 g Natur Reis mahlen  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Hefe,  
100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

1 Apfel gerieben  
Sauerteigansatz  
1 El Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
500 g Naturreis mahlen

### Hauptteig

Vorteig  
200 g Naturreis mahlen  
1 TI Koriander mit mahlen  
1 TI Kümmel mit mahlen  
3 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
100 g Leinsamen ganz  
1 El Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

### Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Zubereitung Vorteig ( Mittags )

#### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 500 g Naturreis mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Hauptteig ( Abends )

Zum Vorteig 3 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 1 TI Koriander mahlen und 1 TI Kümmel mahlen und 200 g Naturreis mahlen verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* unterrühren.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

( vorm schlafen gehen, oder aber morgens nach dem aufstehen )

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, Nadelprobe, sollte noch was an der Nadel kleben, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

### Hinweis

Reis mahlen u Hirse mahlen, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine, sehr wenig, Flüssigkeit auf, Reis mahlen reagiert wie Hirse mahlen erst beim erhitzen,

deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

\* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.  
Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Mittwoch, 16. September 2009 Hans60

Hallo Zusammen

Da anscheinend die 35 cm Brot Kastenform nicht so geläufig sind, habe ich Reisbrot IV nur Naturreis in 30 cm gebacken,

die Zubereitungszeit und Backzeit ist aber gleich

## Kuchen

[Apfel - Mohn Kuchen Qadamgäh](#) F  
glutenfrei / eifrei / milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen  
100 g Rosinen  
100 g Rum, 54 %  
600 g Äpfel, ( 3 ) ca  
250 g Mohn, gemahlen  
1 Tüte/n Backpulver  
1 Prise Salz  
1 Liter Traubensaft, roten, natursüß

140 g Speisestärke (Mondamin)

Rosinen in Rum einlegen 2 h ca. (kann auch unterbleiben).

Mohn mahlen. Äpfel um den Griebsch rum grob raspeln. Backpulver mit Salz + Mondamin verrühren. Mohn dazu geben, geraspelte Äpfel + Traubensaft + Rosinen, geht auch nicht eingeweicht, alles ( ohne Rum ) vermischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen. In den kalten Backofen bei ca. 150°C Umluft ca. 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + ca. 40-50 min backen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

07.05.06 Hans60

06.05.2006 21:13 Kommentar von Hans60

Hallo Zusammen

Veränderung,



100 g eingelegte Rumrosinen, ca 2 h (8 Tage)

200 g Rum 54 %

600 g Äpfel ( 4 Stück)

250 g Mohn mahlen

1 Tüte Backpulver

1 Msp Bourbon Vanille Pulver

1 Prise Salz

100 g Vollrohrrohrzucker

140 g Mais mahlen

1 TI Kaffee mahlen , kein Instant

Backpapier

Eine 26 cm Ø Springform

Alles zusammen mischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen .

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60 min backen.

war von den 100 ml Traubensaft ausgegangen laut obigen Rezept, + da er alle war nahm ich eben Rum, die Rosinen standen schon eine Woche...

sehr schön saftig, das ganze, + die Rumrosinen ..ein Gedicht

Hans

### Apfel Kuchen 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



500 g Äpfel  
4 EL Rum + mehr  
125 g Kokosnüsse geraspelt  
250 g Margarine  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
250 g Vollrohrzucker  
4 Ei  
1 Prise Salz  
200 g Naturreis mahlen  
1 Päckchen Backpulver  
2 EL Kakaopulver kein Instant  
1 EL Zimt mahlen  
2 EL Puderzucker evtl

### Zubereitung

Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in kleine Stücke schneiden, mit Rum beträufeln und ziehen lassen.

Eier, Zucker, Salz + Vanille cremig rühren lassen, Margarine + Kokosnuss Zugeben, Naturreis mahlen mit Backpulver , Kakaopulver + Zimt mahlen vermischen + zugeben + verrühren lassen.

Äpfel, Rum dazugeben + vermischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 80 min backen.

ODER im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Umluft: 175°C / Gas: Stufe 3) ca. 75 min. backen. Ausgekühlten Kuchen mit Puderzucker bestreuen.

<http://www.chefkoch.de/rezepte/489451143038947/Apfelkuchen.html>

ist Biskuit ähnlich geworden, sehr locker + viel zu süß

Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 12,5 %

350 g Naturreis mahlen

300 g Maiskörner mahlen

2 Nelke mit mahlen

2 Kardamomkapseln mit mahlen

1 Piment mit mahlen

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

250 g Puderzucker

200 g Mandeln geröstet u gemahlen

600 g ca Äpfel um den Griebisch geraspelt

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

10 Ei Obstler

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine ) geben, Rührhaken anstellen, die um den Griebisch herum geraspelten Äpfel dazu geben, verrühren, Weißwein dazu, miteinander

verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, suppenartig.

in vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, Samstag, 12. Dezember 2009 Hans

### Apfelkuchen Spezial 3 Ei F

ein verblüffend einfaches Geheimrezept vom Konditor meines Vertrauens

Glutenfrei



Zutaten für 1 Portionen

1,5 kg Äpfel, geschälte, ( ungeschält ) in feine Scheiben bzw. Schnitze geschnittene

250 g Butterschmalz oder ( Butter )

3 Ei(er)

1 Schuss Rum

1 Pck. Vanillezucker / ( 0,5 TI Vanillepulver )

150 g Zucker / ( Vollrohrzucker )

200 g Mehl / ( Mais mahlen )

½ Pck. Backpulver

### Zubereitung

Butterschmalz, Eier, Vanillezucker, Zucker und 1 Schuss Rum gut miteinander verrühren. Die Äpfel zugeben und untermischen. Mehl mit Backpulver mischen und unter die Masse heben. Den Teig in eine gefettete Springform füllen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde bei Gas Stufe 4 (Ober-/Unterhitze: 200°C) backen. Vor dem Entnehmen Stäbchen- oder Messerprobe machen.

Achtung: Alufolie oder Blech unter die Form stellen, um abfließende Butter abzufangen.

Die Form aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und mit einem Messer den Boden ablösen.

Den Apfelkuchen am besten so undekoriert servieren, wie er ist.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.12.07 schnute\_mtk

In Klammern Glutenfrei Hans Samstag, 22. Dezember 2007

Apfelkuchen vom Blech 4 Ei M F

Glutenfrei





Zutaten für 1 Portionen

4 Ei

250 g Zucker

125 g Butter

125 ml Milch

2 TL Backpulver

8 Äpfel

300 g Mais mahlen

### Zubereitung

Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren. Die Butter zusammen mit der Milch aufkochen und noch heiß (!) in die Eier-Zuckermischung gießen. Mehl mit Backpulver vermischen und unterrühren.

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden.

Ein Backblech fetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf verteilen. Die Apfelscheiben nun reihenweise auf den Teig legen und mit einer Mischung aus Zucker und Zimt bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 150°C bis 175°C ca. 30 - 45 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

03.12.07 Minzekatze

im kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35- 45 min backen

Apfelmus Kuchen Satpajev 3 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



200 g Maiskörner mahlen, ODER anderes  
1 Prise Vollrohrzucker, ( Fruchtzucker )  
1 Prise Salz  
2 TI Backpulver

### 3 Ei

120 g ungehärtete Margarine, laktosefrei  
Sprudelwasser

### Apfelmus:

1,5 kg Äpfel  
Lorbeerblatt /er  
3- 5 Gewürznelken  
250 g ( frische ) Datteln  
ca 500 ml Wasser  
2-4 cl Obstler evtl  
50 g Speisestärke  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrzucker ( Fruchtzucker )

Mais mahlen mit Zucker, Salz + Backpulver vermischen, lassen, Eier + Fett dazu geben, gut verrühren evtl Sprudelwasser dazu geben, sollte schwerreißend vom Löffel gehen, das sieht Mann/Frau.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, + mit einem nassen Löffel einigermaßen glatt streichen, möglichst ein wenig den Rand hoch.

Im, auf ca 160°C vorgeheizten Backofen, ca 15 min vorbacken.\*

Äpfel vom Stiel + möglichst Blüte befreien, + grob raspeln lassen, in einen ca 2,5 l Kochtopf,

Datteln entkernen, klein schneiden + dazu geben, sowie Lorbeerblatt Gewürznelken.

Mit Wasser auffüllen, wer mag noch 2-4 cl Obstler + den Saft zusammen sollten die Apfelraspel fast bedeckt sein, ein paar min kochen.

Abschmecken , ob es für Einem süß genug ist, sonst nachsüßen, nach Eure Wahl.

Speisestärke in kaltem Wasser auflösen, + wenigstens 2 min rührend mit kochen lassen.

Auf den vorgebackenen\* Teig geben, glattstreichen. + Weiterbacken ca 40-50 min.

\*: das vorbacken, hat sich bei mir in der Zwischenzeit als sehr vorteilhaft heraus gestellt, egal ob bei Hefeteig, oder auch bei Rührteig oder bei Mürbeteig, wenn noch was rauf soll, er geht ein wenig hoch + bleibt dann auch so, egal was für eine Füllung noch rauf kommt.

Habe Boskop vor geerntet, das heißt, die kleinen neben größeren entfernt, damit diese dann ausreifen können, das heißt aber auch sie sind sehr sauer, um mir den Zucker zu sparen, nehme ich die Datteln, die jetzt schon wieder im Supermarkt, als Frischware angeboten werden.

Sonntag, 24. September 2006 eigenes Rezept

Käse Trauben Pfannenkuchen 1 Ei M F  
Glutenfrei

20 cm Bratpfanne mit Deckel



200 g Frischkäse 9 %

200 g Apfel

200 g Mais mahlen

1 Ei

4 TI Zucker

1 TI Salz

100 g Milch

2 EI Rum 54 %

200 g ca, Weintrauben, dunkle

Fett für Bratpfanne

Alle Zutaten bis einschließlich Rum verrühren und in eine 20 cm ausgefettete Bratpfanne gießen, glattstreichen, nun die Weintrauben auf den Teig legen evtl ein wenig eindrücken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte Stufe zwei, von sechs möglichen Stufen, ca 40 –50 min backen, der Teig sollte sich nicht nass anfühlen und der Kuchen sollte sich bewegen lassen, beim schütteln, ca 15 min in der Bratpfanne noch lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchenrost zum auskühlen, gleiten lassen.

Eigenes Rezept Freitag 03.04.09

## Mais Apfel Pfannenkuchen II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel





150 g Maisgrieß  
70 g Mandeln oder Nüsse mahlen

80 g Honig

100 g Deli Margarine  
80 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

450 g Äpfel ca  
handvoll Sultaninen

Maisgrieß bis Mineralwasser gut verrühren, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne füllen, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig verteilen auch einen Rand bilden, für 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank stellen,

Äpfel schälen, entkernen, achteln, mit der schmalen Seite in den Teig drücken, in den Zwischenräumen noch die Sultaninen legen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, und 30 min auf Mittelstufe backen, der Teig sollte sich dann trocken anfühlen, sonst eben noch etwas länger backen, runter von der Hitze, kurz noch warten, und am Backpapier fassen und den Kuchen auf ein Kuchengitter ziehen, abkühlen lassen.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. Juni 2009

Hans

Nuss Apfel Torte Karazartas 1 Eigelb F  
Glutenfrei



1 Mürbeteig , z.B. Rezept III

### Füllung

100 g Walnusskerne mahlen  
50 g Haselnüsse mahlen  
10 bittere Mandeln mahlen  
550 g Äpfel  
1 Zitrone Abrieb + Saft  
2 cl Himbeergeist

50 g Butter o Margarine laktosefrei  
80 g Honig

1 Eigelb

### Belag:

1 Beutel gehobelte Mandeln

Äpfel um den Griebsch herum fein raspeln,  
( die Äpfel sind z.Z. neue Ernte, daher sehr saftig, diesen Saft abnehmen, sonst bekommt man nachher Probleme, oder Mann muss nachher ein Getreide mahlen zugeben, um es zu binden, ich nahm 100 g Naturreis mahlen.)

die Walnüsse + Haselnüsse + bittere Mandeln, Zitronenabrieb + Saft sowie Himbeergeist dazu geben.

Die Butter zerlassen, mit dem Honig + dem Eigelb unter die Nussfüllung, so das eine feste aber streichfähige Masse entsteht.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier auslegen.

Den Mürbeteig dünn auslegen, dabei einen Rand bilden.

( aus dem Restteig schmale Streifen ausfädeln, laut Originalrezept, dies ist aber bei Glutenfreiem Getreide, mir noch nie gelungen, deshalb nehme ich alles für den Boden/Rand )

Die Füllung auf dem Teigboden verteilen, +

### Belag:

darauf die Mandelnblättchen verteilen,  
laut Original jetzt die Teigstreifen im Gittermuster auflegen.

Die Torte bei 180°C backen, ca 60 min  
oder bei 150°C Umluft ca 60 min

### Variante :

Wenn keine Walnüsse vorhanden sind, kann man sie durch Haselnüsse ersetzen + die mahlen Nüsse in der Pfanne etwas rösten.

Montag, 18. September 2006 Hans60

### Pfannkuchen I 2 Ei F

Glutenfrei

Ergibt ca 5-8 Stück bei 24 cm Ø



100 g Mais mahlen  
ca 250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrzucker

### 2 Ei

evtl Bourbon Vanille Zucker  
evtl mahlen Zimt  
evtl Gewürzsalz

Maismehl mit Wasser anreichern,  
bis er leicht flüssig vom Schneebesen läuft, . Unter Zugabe von

2 Ei. Alles verrühren,

die anderen Zutaten je nach Bedarf, zugeben.  
30 min ruhen/ quellen lassen.

In Öl oder Butter ausbraten.

Ergibt ca 5-8 Stück bei 24 cm Ø

Schmecken wie mit „normalen Mehl „  
Nur zum ausrollen sind sie nicht so gut geeignet, platzen/reißen leicht auf.

## Auflauf

Apfel Hirse Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei

2-3 Portionen

2 a 1,5 Liter Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse ca 160 g Hirse

2 Tassen Wasser

2 Eiweiß

1 Prise Salz

50 g Zucker

2 Eigelb

3 El Wasser

1 Prise Salz

50 g Zucker

250 g Magerquark

10 Pfefferkörner gemörsert

3 Äpfel ca 450 g

0,5 TI Zimt mahlen  
1 Zitrone, Saft davon  
100 g Mais mahlen, ( oder anderes )  
Fett für die Auflaufformen  
2 TI Preiselbeeren a.d. Glas, trennen

160 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5-7 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen,  
Hirse ist dann trocken und fast weiß,  
Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig schlagen, dann 50 g Zucker rein, und steif schlagen lassen, beiseitestellen,  
Eigelb mit Prise Salz und 50 g Zucker und 3 El Wasser, fast weiß cremig schlagen lassen, Quark, sowie die fertige ( noch heiße ) Hirse sowie den gemörserten Pfeffer, Zitronensaft und Zimt, drei Äpfel um den Griebsch rum grob raspeln, dazu und gut verrühren lassen, weil es noch ziemlich dünn ist, noch ca 100 g mahlen Mais dazu und alles ca 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen,  
das steife Eiweiß, mit einem Holzlöffel (Holzquirl ) unter den Quark Hirse Mischung unterheben, und in die zwei eingefettete Auflaufformen verteilen, glattstreichen, und in die Mitte noch, je einen TI Preiselbeeren geben, Deckel schließen.  
in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 50 min backen.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Januar 2009 Hans60

### Gefüllte Paprika Zalairskiy F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei  
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 geraspelten 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

Kichererbsen Möhren Ziegenkäse Auflauf F  
Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2 a 2 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Kichererbsen einweichen 2-4 Tage



250 g Kichererbsen, Trockengewicht  
Wasser  
250 g Möhren

120 g Ziegenkäse

250 g Äpfel  
3 El Sonnenblumenkerne ganz  
1 TI Paprikagranulat  
3 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
100 g Kichererbsen mahlen, zum Binden  
50 g Kokosnus raspel  
2 TI Kurkuma

50 g Ziegenkäse

Margarine, Laktosefrei

Kichererbsen waschen und mit ca der 3fachen Menge Wasser bedecken,  
für ca 24 h, Wasser abgießen, feuchtes Leinentuch auf die Schüssel legen,

am Abend wieder für ca 12 h die Kichererbsen mit Wasser decken, Morgens wieder Wasser abgießen, Tuch drauf, und dies 2-4 Tage wiederholen, die Keime sollten gut sichtbar sein,  
ich nehme die Küchenmaschine mit dem/ der feinen Gemüseraspel, für die gekeimten Kichererbsen, in eine größere Schüssel, je nachdem wie fein bzw noch etwas größere Teile der Kichererbsen sichtbar, wird es kurz mit einem elektrischen Pürierstab, püriert, dann noch die Möhren feingeraspelt,  
120 g Ziegenkäse grob raspeln, (Gemüseraspel), die Äpfel um den Griesch herum raspelt (ich lasse die Schale dran), sowie 3 El Sonnenblumenkerne ganz, 1 TI Paprikagranulat, 3 TI Kräutersalz, 1 Prise Zucker  
100 g Kichererbsen mahlen, zum Binden, 50 g Kokosnus raspel und 2 TI Kurkuma alles miteinander vermischen, in zwei a 2 l eingefettete feuerfeste Schüssel geben, mit ca 50 g grob geraspelten Ziegenkäse bedecken, Deckel schließen, und in den kalten Backofen bei ca 180°C, 60 min backen, sollten Kochperlen sichtbar sein.

#### Hinweis

Diese Teigmasse eignet sich auch gut für Bratlinge, werden dann ca 14 Stück.

Eignes Rezept Sonntag, 22. Mai 2011 Hans

#### 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 EI Weißwein o 1 EI 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 Mais feingemahlen

300 ccm guten trockenen Weißwein/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 anbratet, 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

Rote Bete Hirse Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei

4 Auflaufformen 1 Liter mit Deckel



1 Tasse ca 160 g Hirsekörner  
2 Tassen Wasser

### 2 Eiweiß

1 Prise Salz  
50 g Zucker

### 2 Eigelb

1 Prise Salz  
50 g Zucker  
3 El Wasser  
10 Pfefferkörner gemörsert  
100 g Maiskörner mahlen oder anderes

### 250 g Magerquark

2 Äpfel ca 300 g  
1 Zitrone den Saft davon  
500 g gekochte rote Bete  
Fett für die Auflaufformen

160 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5-7 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen, Hirse ist dann trocken und fast weiß, Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig schlagen, dann 50 g Zucker rein, und steif schlagen lassen, beiseitestellen,

Eigelb mit Prise Salz und 50 g Zucker und 3 Ei Wasser, fast weiß cremig schlagen lassen, Quark, sowie die fertige ( noch heiße ) Hirse sowie den gemörserten Pfeffer, Zitronensaft, zwei Äpfel um den Griebsch grob raspeln, dazu und gut verrühren lassen, weil es noch ziemlich dünn ist, noch ca 100 g mahlen Mais dazu und alles ca 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 500 g gekochte rote Bete klein schneiden und dazu geben, vermischen,  
das steife Eiweiß, mit einem Holzlöffel (Holzquirl ) unter den Quark Hirse Mischung unterheben, und in die eingefettete Auflaufformen verteilen, glattstreichen, Deckel schließen.  
in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 50 min backen.

Eigenes Rezept 28.01.2009

## Pfanne

Kartoffel Apfel Pfanne M F

Glutenfrei + Eifrei

28 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel

2 Portionen



3 Kartoffeln 600 g  
3 Äpfel 450 g  
1 Zwiebel 80 g  
1 Knoblauchzehe  
200 g gekochter Naturreis  
5 Pfefferkörner gemörsert  
50 g Rosinen  
150 g Naturreis mahlen  
2 TI Kräutersalz

200 g Limburger 9 %

Bio Sesamsaat  
28 cm Bratpfanne mit Deckel  
Backpapier dafür

Kartoffeln, Äpfel und Zwiebel feinraspeln,  
Knoblauch fein hacken,  
Limburgerkäse kleinwürfeln,  
28 cm Bratpfanne mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten von Kartoffeln bis Limburger zusammen vermischen und in die mit Backpapier ausgelegte 28 cm Bratpfanne geben, glattstreichen, mit Bio Sesamsaat bestreuen, Deckel schließen.

Auf eine kalte Herdplatte setzen, auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen stellen, und ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 7. Januar 2008 Hans60

Käse Trauben Pfannenkuchen 1 Ei M F  
Glutenfrei

20 cm Bratpfanne mit Deckel



200 g Frischkäse 9 %

200 g Apfel

200 g Mais mahlen

1 Ei

4 TI Zucker

1 TI Salz

100 g Milch

2 Ei Rum 54 %

200 g ca, Weintrauben, dunkle  
Fett für Bratpfanne

Alle Zutaten bis einschließlich Rum verrühren und in eine 20 cm ausgefettete Bratpfanne gießen, glattstreichen, nun die Weintrauben auf den Teig legen evtl ein wenig eindrücken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte Stufe zwei, von sechs möglichen Stufen, ca 40 –50 min backen, der Teig sollte sich nicht nass anfühlen und der Kuchen sollte sich bewegen lassen, beim schütteln, ca 15 min in der Bratpfanne noch lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchenrost zum auskühlen, gleiten lassen.

Eigenes Rezept Freitag 03.04.09

### Kichererbsen Kokosnuss Ziegenkäse Bratlinge F

Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

1 Auflauf a 1,5 l feuerfeste Schüssel mit Deckel  
sowie 7 Bratlinge

250 g Kichererbsen, einweichen, zum Keimen bringen



250 g Kichererbsen Trockengewicht  
Wasser  
200 g Kokosnuss geraspelt, nicht zu fein

150 g Möhren  
250 g Äpfel

### 100 g Ziegenkäse raspeln

3 TI Kurkuma  
3 EI Sonnenblumenkerne ganz  
80 g Kichererbsen mahlen,  
3 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
eventuell Wasser

### Ziegenkäse raspeln

Fett zum braten und zum ausfetten der Auflaufschüssel

Kichererbsen waschen, mit der 3fachen Menge Wasser bedecken, ca 12 h später, Wasser abgießen, Schüssel mit einem feuchten Leinentuch abdecken, nach ca 12 h dann wieder Wasser drauf usw bis die Keime gut sichtbar sind, fein pürieren, oder durch einen Fleischwolf drehen, oder durch die feine Gemüseraffel der Küchenmaschine, in eine große Schüssel, anschließend die Möhren fein raspeln, lassen,  
100 g Ziegenkäse grob raspeln,  
Äpfel um den Griebsch rum raspeln,  
grobe Kokosnusssraspel(grob ist wichtig, denn feine wird zu schnell schwarz u bitter, beim rösten) leicht bräunen in einer trocknen Bratpfanne, anschließend in einem hohem Gefäß etwas feiner pürieren,  
wer mag danach auch noch die Sonnenblumenkerne etwas anrösten,  
Kurkuma, 80 g Kichererbsen mahlen, 3 TI Kräutersalz, 1 Prise Zucker alles zusammen vermengen, falls diese Masse jetzt schon zu trocken ist, noch Wasser untermengen, bindet besser, außerdem verbraucht die Kokosnusssraspel viel Flüssigkeit, dies kann sich nach dem braten bzw nach dem backen, unangenehm bemerkbar machen, krümelt,  
die Teigmasse jetzt teilen, die eine Hälfte in eine eingefettete feuerfeste Schüssel geben, glattstreichen, darauf noch ein wenig ca 30 g, Ziegenkäse raspeln, Deckel schließen, sonst wird der Ziegenkäse hart, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, sollte leicht sprudeln. Von der andere Hälfte, Bratlinge mit nassen Händen formen und in heißem Fett bei sehr stark reduzierter Hitze von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept Dienstag, 24. Mai 2011 Hans

### Mais Apfel Pfannenkuchen II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

## 24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



150 g Maisgrieß  
70 g Mandeln oder Nüsse mahlen

### 80 g Honig

100 g Deli Margarine  
80 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

450 g Äpfel ca  
handvoll Sultaninen

Maisgrieß bis Mineralwasser gut verrühren, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne füllen, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig verteilen auch einen Rand bilden, für 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank stellen,

Äpfel schälen, entkernen, achteln, mit der schmalen Seite in den Teig drücken, in den Zwischenräumen noch die Sultaninen legen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, und 30 min auf Mittelstufe backen, der Teig sollte sich dann trocken anfühlen, sonst eben noch etwas länger backen, runter von der Hitze, kurz noch warten, und am Backpapier fassen und den Kuchen auf ein Kuchengitter ziehen, abkühlen lassen.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. Juni 2009

## Pfannkuchen I 2 Ei F

Glutenfrei

Ergibt ca 5-8 Stück bei 24 cm Ø



100 g Mais mahlen  
ca 250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser oder Milch  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrzucker

### 2 Ei

evtl Bourbon Vanille Zucker  
evtl mahlen Zimt  
evtl Gewürzsalz

Maismehl mit Milch oder Wasser anreichern,  
bis er leicht flüssig vom Schneebesen läuft, . Unter Zugabe von

**2 Ei**. Alles verrühren,  
die anderen Zutaten je nach Bedarf, zugeben.  
30 min ruhen/ quellen lassen.

In Öl oder Butter ausbraten.

Ergibt ca 5-8 Stück bei 24 cm Ø

Schmecken wie mit „normalen Mehl „  
Nur zum ausrollen sind sie nicht so gut geeignet, platzen/reißen leicht  
auf.

## Pfannkuchen XII Apfel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfannen

5 Stück



100 g Naturreis mahlen  
50 g Kichererbsen mahlen  
100 g Hirse mahlen  
50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen  
1 Prise Salz  
2 TI Zucker  
1 TI Zimt(Stange) mahlen  
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 Ei Rum 54 %  
2 Äpfel ca 300 g

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Rum ( nimmt den typischen Kichererbsengeschmack weg ) dazu, gut verrühren und ca 30 min quellen lassen, umrühren, 2 Äpfel um den Griebsch herum geraspelt, unterrühren. Bratpfannen mit ein wenig Rapsöl benetzen, wenn heiß genug, Teig Schöpfkellenweise, mit oder ohne Deckel auf etwas reduzierter Hitze, wenn sich der Kuchen beim schütteln bewegen lässt oder wenn die Oberfläche des Pfannkuchens nicht mehr glänzt, mit einem Pfannenwender umdrehen, auch hier braten, bitte ab und zu die Pfanne schütteln, damit der Kuchen nicht ansetzt, nach dem ersten ist die Pfanne heiß genug, um die anderen ohne Fett braten zu können. sie schmecken heiß oder auch kalt

Eigenes Rezept Mittwoch, 3. Februar 2010 Hans

Süßer Pfannenkuchen 1 Ei M F

Glutenfrei

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen



200 g Mais mahlen

250 g Magerquark

120 g Zucker

1 Prise Salz

2 Äpfel ca 350 g

1 Apfelsine

1 Ei

Fett für die Bratpfanne

Mais, Quark, Zucker u Salz, dazu

Äpfel um den Griebsch herum raspeln sowie die Apfelsine würfeln, alles zusammen verrühren in eine ausgefettete 20 cm Bratpfanne geben, glattstreichen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 40-50 min backen, lässt sich der Kuchen in den Pfanne schütteln ist er fertig, man kann auch noch eine gleichgroße Pfanne drauflegen, Umdrehen, und ca 10 min offen backen, Heiß servieren...

Eigenes Rezept Mittwoch, 1. April 2009 Hans

Pikant

Apfel Grieß Klößchen M F

Glutenfrei u Eifrei



750 ml Milch

50 g Butter

Salz

250 g Maisgrieß

60 g Mais mahlen

80 g Rosinen

2 säuerliche grüne Äpfel

500 ml Holunderbeersaft

80 g Zucker

1 Zitrone

Milch, Butter und Salz aufkochen, Grieß einrühren und unter Rühren etwa 8 bis 10 Minuten bei leichter Hitze quellen lassen. In den etwas abgekühlten Grieß die Eier nacheinander einrühren. Äpfel mit Schale grob raffen und die Hälfte davon mit den Rosinen unter den Grieß rühren. Mit einem nassen Teelöffel Klößchen abstechen und in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Nach 3 bis 4 Minuten steigen sie an die Oberfläche und sind gar.

Holunderbeersaft mit einem halben Liter Wasser, Zucker und dünn abgeschälter Zitronenschale aufkochen. Schale dann entfernen, Zitronensaft und restlichen Apfel unterrühren und die Klöße in der Suppe servieren.

Sonntag, 2. Dezember 2007 Hans60

[Apfel Käse Suppe](#) F

Glutenfrei u Eifrei Kuhmilchfrei u Vegetarisch

3 - 4 Portionen



160 g Hirse ( 1 Tasse )  
320 g Wasser ( 2 Tassen )

750 ml Wasser  
1 El gekörnte Gemüsebrühe  
1 Prise Salz und Zucker  
450 g Äpfel ca  
10 Pfefferkörner gemörsert

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

Preiselbeeren a d Glas evtl

160 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen, Hirse ist dann trocken und fast weiß,

750 ml Wasser mit 1 El gekörnte Gemüsebrühe, Pfeffer und 1 Prise Salz und Zucker zum kochen bringen, 3 Äpfel um den Griebesch rum, raspeln und mit den in Stücke geschnittenen Käse in die Brühe geben, wenn Käse aufgelöst, runter von der Hitze mit einem elektr Pürrierstab pürrieren, gekochte Hirse dazu, umrührend aufkochen, auf einem tiefen Suppenteller mit einem TL Preiselbeeren a d Glas in der Mitte servieren.

Veränderung

Statt Hirse Naturreis und oder  
Statt Ziegenkäserolle, Limburger Käse.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Februar 2009

## Apfeldessert M F

Glutenfrei u Eifrei



Zutaten für 1 Portionen

250 g Magerquark

200 g Joghurt

1 EL Honig

2 Äpfel

0,5 Tl. Vanillepulver o 1 Tüte Vanillezucker

1 Msp Zimt

125 ml süße Sahne

### Zubereitung

Quark, Honig und Joghurt verrühren. Die Äpfel gut waschen und mit der Schale fein reiben, zur Topfenmasse hinzugeben. Vanillezucker und Zimt darunter rühren. Den Rahm steif schlagen, die Hälfte unter die Creme rühren. Creme in Glasschalen füllen und mit der restlichen Sahne verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

22.10.04 betty\_boop CK

23.02.2009 Hans

## Apfelkompott Vegan

Gut als Füllung

3 Äpfel, den Griebesch entfernt, geachtelt, die Teile noch ein mal , durch,

3 Nelken

0.5 Zitrone , den Saft davon,

Wasser, das die Äpfel ca zur Hälfte bedeckt waren, auf kochen, da es keine Mürben , waren, so lange gekocht, bis sie halbwegs, weich waren , ausschalten , auf der Platten, auskühlen lassen, evtl nach zuckern.

Guten Appetit

22.07.2004 Hans60

### Apfelmus mit Ingwer F Vegan

Glutenfrei + Vegan



600 g Äpfel

500 ml Wasser

2 Nelken

1 Lorbeerblatt

ca 50 g Zucker

1 Prise Salz

30 g Ingwer klein geschnitten

### Mus

Äpfel Blüte und Stiel entfernen, Vierteln, und mit den Zutaten ins Wasser geben, kochen lassen bis sich das Fruchtfleisch von der Schale löst, je nach Sorte 3-5 min oder länger, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren,

## August bis April mein Abendessen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

1 Rote Bete, längliche

1 Möhre(n)

1 Apfel und/oder

Kefir, und/oder

2 Zehe/n Knoblauch, und/oder

Sesam, geröstet + evtl. gemahlen

Sonnenblumenkerne, geröstet + evtl. gemahlen

Mandel(n), geröstet + evtl. gemahlen

Rote Bete + Möhre + Apfel fein bis grob raspeln, alles vermischen, gleich essen, zieht sonst Wasser.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.12.05 Hans60

## Bayrisch Kraut F Vegan

Glutenfrei



## Zutaten

3 kg Weißkohl,  
120 g Margarine  
1 Zwiebel,  
3 Tl Kümmel  
3 Glas Weißwein ( 750 ml )  
1 Apfel, geschält,  
Salz  
3 Tl Zucker  
Salz

## Zubereitung

Den Kohl von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien und fein hobeln. In der zerlassenen Margarine dünstet man erst die feingeschnittene Zwiebel glasig, gibt den Kümmel, kurz danach das Kraut dazu und dünstet es, kurz, mit Wein ablöschen. Den feingeschnittenen Apfel und Zucker dazugeben und Weichdünsten, Ist die Flüssigkeit eingekocht bei jungen ( frischen ) Kohl beträgt die Kochzeit gut 60 min, erst wenn Kraut gar ist, salzen, sonst braucht der Kohl fast doppelt solange würzt das Kraut mit Salz und Zucker und lässt es noch einmal kurz aufkochen.

Am nächsten Tag aufgewärmt schmeckt es noch besser

Hans60

## Gefüllte Paprika Zalaïrskiy F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei  
3 Portionen



2 Tassen Hirse a 160 g  
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 bestreuen.

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

## Kartoffel Apfel Pfanne M F

Glutenfrei + Eifrei

2 Portionen



3 Kartoffeln 600 g  
3 Äpfel 450 g  
1 Zwiebel 80 g  
1 Knoblauchzehe  
200 g gekochter Naturreis  
5 Pfefferkörner gemörsert  
50 g Rosinen  
150 g Naturreis mahlen  
2 TI Kräutersalz

200 g Limburger 9 %

Bio Sesamsaat

28 cm Bratpfanne mit Deckel

Backpapier dafür

Kartoffeln, Äpfel und Zwiebel feinraspeln,  
Knoblauch fein hacken,  
Limburgerkäse kleinwürfeln,

28 cm Bratpfanne mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten von Kartoffeln bis Limburger zusammen vermischen und in die mit Backpapier ausgelegte 28 cm Bratpfanne geben, glattstreichen, mit Bio Sesamseed bestreuen, Deckel schließen.

Auf eine kalte Herdplatte setzen, auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen stellen, und ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 7. Januar 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 Ei Weißwein/ 1 Ei 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 Mais 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, laktosefrei, 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

### Möhren Ingwer Suppe M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Personen





300 g Karotten  
1 Stange Lauch, nur grün  
1 Tomate  
1 EI Puderzucker  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
500 g Wasser  
1 Apfel  
40 g Ingwer gehackt  
½ TI Currypulver ohne Salz

### 200 g Schmand

1 TL Korianderkörner,  
5 Pimentkörner  
8 Pfefferkörner  
1/2 TL Zimtsplitter

### Zubereitung

Suppe:

Möhren raspeln,  
Lauch nur das Grüne fein schneiden,  
Tomate würfeln,

Puderzucker in einem großen Topf karamellisieren und das Gemüse ca die Hälfte des Ingwers dazu geben, unter Rühren etwas dünsten, gekörnte Gemüsebrühe dazu, dann mit dem Wasser ablöschen und 20 Minuten gerade so köcheln lassen (mit Deckel), den Apfel um den Griebsch rum raspeln, restlichen Ingwer und Curry (eher erst mal weniger) zu der Brühe geben. Die Gewürze mit dem Mörser zermahlen, die Suppe damit aromatisieren, runter von der Hitze, mit einem Pürierstab, pürieren, Schmand dazu, verrühren, servieren.

### Als Hauptmahlzeit

160 g Hirse  
320 g Wasser

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 320 g kochendes Wasser geben, Deckel schließen, Hitze 5 min auf kleinsten Stufe, dann ganz aus und noch ca 10 min auf der heißen Platte quellen lassen, ist dann fast weiß und trocken die Hirse, diese dann noch unter die Suppe geben, und verrühren, evtl nochmals erhitzen, aber NICHT mehr kochen.

### Veränderung

Statt grün Porree , das Weiße oder 1 Zwiebel gehackt,  
statt Schmand eben süße Sahne,  
wer darf noch 1-2 Knoblauchzehen fein gehackt

eigenes Rezept Donnerstag, 30. April 2009

Hans

### Zigeuner Soße F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch



1 Zwiebel ca 90 g  
2 Ei Margarine  
500 g Paprika klein schneiden  
20 Paprikakerne ca  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

150 g Apfel ( 1 )  
200 ml Wasser  
1 TI Zucker  
1 TI Salz  
2 EI Balsamico Bianca

Zwiebel klein schneiden in Margarine anbraten, Paprika ca 3 min mit braten , ablöschen mit 200 ml Wasser, gekörnte Gemüsebrühe dazu, Apfel um den Griebsch herum abraspeln sowie Zucker und Salz dazu und ca 10 min leise kochen lassen, runter von der Hitze, alles klein pürieren, Mit Bianca abschmecken.

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. März 2009

Hans

#### Hinweis M

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

#### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

#### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 6. Juli 2011

Zusammen gestellt [www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)