

## Grieß ohne Ei

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen/ teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 16.06.2005

## Index

Mais Backwaren .....	3
Mais Fleisch .....	24
Mais Vegetarisch.....	26
Weizen Fleisch.....	35
Weizen Vegetarisch .....	36

## Inhaltsverzeichnis

Grieß ohne Ei.....	1
PS .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Mais Backwaren .....	3
Bananen Kuchen mit Ingwer M.....	3
Bettina Raatz Brotrezept.....	3
Brombeermaistorte M.....	4
Brot Backpulver I M.....	4

Brot Backpulver II .....	5
Brot Backpulver III M .....	7
Brot Hefe IV.....	8
Erbsen Käse Muffeins M .....	8
Grieß- Halva.....	9
Haselnuss-Pfannkuchen.....	10
Kinderkekse (allergienarm) .....	11
Mais - Buchweizen Muffeins M .....	11
Mais Kuchen V .....	12
Mais Kuchen VI .....	12
Mais-Reis-Waffeln süße (Basisch) M.....	13
Maisbrot Kupal, M .....	14
Maiskuchen mit Äpfeln und Rosinen M.....	15
Mandel Saftiger Kuchen M.....	15
Muffeins Khoy M .....	16
Muffeins Saqgez M .....	17
Polenta Brot.....	18
Rötzer Obstkuchen .....	19
Schokoladen - Rum Kuchen .....	20
Schokoladen Karotten Muffeins .....	21
Schokoladen Muffeins.....	21
Vollkorn Muffeins.....	22
Vollkorn Muffeins II .....	23
Mais Fleisch .....	24
Schinken ‚Polentagratin M .....	24
Schweinswurst Bordura di Polenta Bel Ceresio .....	25
Mais Vegetarisch .....	26
Apfel Maisauflauf M.....	26
gebrannte Maissuppe M .....	26
Gemüsetopf mit Polenta- Klösschen M.....	27
Grieß Gnocchi überbacken M.....	29
Grießbrei bunter M.....	30
Grundrezept Polenta.....	30
Kukuruzauflauf M.....	31
Maisgrieß Apfel Auflauf.....	31
Möhrenpolente zu Lauch-Gemüse.....	32
Polenta Auflauf mit Käse M.....	33
Tomatengratin auf Maisbett M .....	34
Weizen Fleisch .....	35
Couscous .....	35
Weizen Vegetarisch .....	36
Bulgur Salat.....	36
Gemüsesuppe mit Grießnocken M .....	37
Grießnocken mit Rhabarberkompott M.....	38
Locker mit Quark M.....	39
Rhabarber mit Grießklößchen M.....	39
Stopfer M .....	40
Hinweis für Word.....	41

## Mais Backwaren

### Bananen Kuchen mit Ingwer M

5 Bananen

1000 g Magerquark

200 g Mandeln gem.

5 gehäufte El Kakaopulver

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

200 g Vollrohrzucker

¼ TI Meersalz

2 Tassen Mais gem. (Polenta ) ca 300 g

2- 4 cm frischen Ingwer gerieben

100 g Rosinen , in

Rum 54 % oder Rotwein,(zur Not auch in Wasser) 24 h eingelegt

1 guten Schuss Rum

### Schokostreusel

Backpapier für eine 24 cm Ø Springform

Bananen zu Mus quetschen + alle Zutaten bis Ingwer damit gut vermischen, dann die abgetropften Rosinen unterheben. + 1 guten Schuss Rum + in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Ø Springform gießen, glatt streichen, + mit Schokoladenstreusel, bedecken .

Bei 160 °C Umluft OHNE vorheizen ca 90 min backen + 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen , dann auf ein Kuchengitter, Backpapier Vorsichtig entfernen, auskühlen lassen

26.05.2004 Hans60

### Bettina Raatz Brotrezept

Glutenfrei

300 g Maismehl

170 g Reismehl

30 g Carobpulver (Reformhaus)

1 P. Trockenhefe  
2 gestr. TL Guarkernmehl  
450 ml warmes Wasser  
40 g flüssige Margarine (zum Schluss hinzufügen) Backform mit Margarine  
auspinseln u. mit  
Paniermehl ausstreuen. Ca. 45 Min. bei 190 Grad backen

## Brombeermaistorte M

Zutaten

### 500 ml Milch

500 ml Wasser  
1/4 TL Salz  
250 g Maisgrieß; fein  
50 g Rosinen  
4 EL Birnendicksaft  
1/2 TL Zimt

### 50 g Butter; (1)

400 g Brombeeren

### 20 g Butter; (2)

## Zubereitung:

Milch, Wasser und Salz aufkochen und Maisgrieß unter Rühren einlaufen lassen, 15 Minuten köcheln lassen, oft rühren.

Rosinen, Birnendicksaft, Zimt und Butter (1) zugeben, gut vermischen und in die ausgebutterte Springform (Durchmesser 26 cm) einfüllen.

Die Brombeeren darauf verteilen, Butterflocken (2) drüberstreuen.

Im auf 220°C vorgewärmten Ofen 40 bis 45 Minuten backen.

(Kann sowohl warm wie auch kalt gegessen werden) Menge: 1 Torte

## Brot Backpulver I M

400 g Maiskörner ( kein Popkorn)  
200 g Buchweizenkörner

100 g Amaranthkörner  
1 TI Korianderkörner  
2 TI Kümmelkörner zusammen gem  
1TI Kümmelkörner ganz  
1 fertiges Brotgewürz  
2 TI Salz  
3 Ei Sonnenblumenkörner  
3 Ei Sesamkörner  
2 Tüten Backpulver

Backpapier  
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

350 g Buttermilch +  
350 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu, + verrühren.  
Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste den Rest Buttermilch + noch  
150 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu mischen , es muss wie ein  
Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser.  
Bei 160° Umluft ca 90 min backen  
Nadelprobe

Dienstag, 14. Juni 2005

PS

Wollte feststellen, ob Buttermilch, den Backgeruch vom Mais unterdrückt.  
+ die Gewürze hervor hebt.  
was nicht der Fall ist/war

## Hinweis

das Brot sollte wenigstens über nacht ruhen, bevor es mit einem Sägemesser von der Unterseite angeschnitten wird

Brot Backpulver II

Veränderung

400 g Maiskörner ( kein Popkorn)  
200 g Buchweizenkörner  
100 g Amaranthkörner  
1 TI Korianderkörner  
2 TI Kümmelkörner zusammen gem  
1TI Kümmelkörner ganz  
1 fertiges Brotgewürz  
2 TI Salz  
3 El Sonnenblumenkörner  
3 El Sesamkörner  
2 Tüten Backpulver  
1 Prise Zucker

Backpapier  
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse , sowie  
100 g Rum 54 % verrühren.

Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen , es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser.

Bei 160° Umluft ca 90 min backen

Nadelprobe

Dienstag, 14. Juni 2005

PS

Wollte feststellen, ob Alkohol, in diesem Fall "Rum", den Backgeruch vom Mais unterdrückt. + die Gewürze hervor hebt.  
was nicht der Fall ist/war

### Hinweis

das Brot sollte wenigstens über Nacht ruhen, bevor es mit einem Sägemesser von der Unterseite angeschnitten wird

Mittwoch, 15. Juni 2005

### Brot Backpulver III M

400 g Maiskörner ( kein Popkorn)  
200 g Buchweizenkörner  
100 g Amaranthkörner  
1 TI Korianderkörner  
2 TI Kümmelkörner zusammen gem  
1TI Kümmelkörner ganz  
1 fertiges Brotgewürz  
2 TI Salz  
3 El Sonnenblumenkörner  
3 El Sesamkörner  
2 Tüten Backpulver

Backpapier  
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

400 g Kefir +  
400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + verrühren.  
Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste + kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen , es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser.  
Bei 160° Umluft ca 90 min backen  
Nadelprobe

Mittwoch, 15. Juni 2005

PS

Das Brot sollte aber wenigstens 20 h oder über Nacht ruhen , bevor es dann mit einem Sägemesser von der Unterseite angeschnitten wird

## Brot Hefe IV

### Veränderung

400 g Maiskörner ( kein Popkorn)  
200 g Buchweizenkörner  
100 g Amaranthkörner  
1 TI Korianderkörner  
2 TI Kümmelkörner zusammen gem  
1TI Kümmelkörner ganz  
1 fertiges Brotgewürz  
2 TI Salz  
3 EI Sonnenblumenkörner  
3 EI Sesamkörner  
1 Tüte Trockenhefe  
1TI Zucker

Backpapier  
30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse. , Sowie  
100 g Rum 54 % verrühren.

Reicht normalerweise,  
kam nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineral-  
wasser dazu mischen , es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

In den Backofen , bei ca 30-40° ( Licht an + ein wenig mehr ) ca 2 h ge-  
hen lassen, nicht länger . fällt dann wieder ein

In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser.  
Bei 160° Umluft ca 90 min backen  
Nadelprobe

## Erbsen Käse Muffeins M

18 Stück

100 g Lauch in  
1 EI Becel Margarine angedünstet +  
100 TK Erbsen dazu , ein wenig abkühlen lassen

30 g ( 2 EI) Sesam ungeschält mit  
1 TI Senfkörner +  
1 TI Korianderkörner +  
0,5 TI Kreuzkümmel +  
1 TI Kurkuma +  
6 Pfefferkörner geröstet,

bis es duftet + der Sesam springt, Deckel drauf, ausschalten, + 2-3 min  
auf der Hitze noch lassen. ein wenig abkühlen lassen, mit

1 Tasse (ca 150 g) Kichererbsen +  
1 Tasse (ca 150 g) Maiskörner +  
1 Tasse (ca 150 g) Buchweizenkörner zusammen mahlen.

1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver  
1 Prise Vollrohrzucker  
1- 2 TI Meersalz  
1- 2 TI Gewürzsalz dazu

300 g Magerquark mit  
1 Ts kohlenstoffhaltiges Mineralwasser verrühren + dazu

2 Ts kohlenstoffhaltiges Mineralwasser auch dazu , gut vermischen , evtl  
ein wenig mehr, muss wie ein Rührteig, lieber ein wenig mehr , geht bes-  
ser auf.

200 g grob geraspelten Gauda 48 % +  
Lauch- Porree + Erbsengemüse untermischen.

In ausgefettete + oder in Papierförmchen , Muffeinsformen geben .

Bei 160°C Umluft , ohne vorheizen, 30 min backen  
Ohne Umluft , mit vorheizen , ca 180 -190 °C , ca 15 - 20 min backen .  
Ca 10 min in der Form abkühlen, dann raus kippen,

Warm schmecken diese Dinger mir am besten, wer will, kann noch Butter  
drauf tun.

Dazu Kaffee , oder auch Rotwein

Eigenes Rezept, Dienstag, 26. Oktober 2004 Hans60

Grieß- Halva

(Sudji ka halwa)

Portion: 6

300 g feinkörniger Grieß  
5 dl ;Wasser  
25 g Mandeln; blanchiert und gehobelt  
1/4 TL Kardamomsamen im Mörser zerstoßen  
5 EL Ghi; Ghee  
150 g Zucker  
2 EL Sultaninen; evtl. mehr je nach Geschmack

In einer großen Pfanne Ghee erhitzen; die Mandelsplitter in das heiße Fett geben und rühren, bis sie eine goldgelbe Farbe annehmen. Mit einem Bratenwender herausnehmen und auf einen mit saugfähigem Papier ausgelegten Teller geben.

In einer Saucenpfanne Wasser aufkochen. Wenn es heftig kocht, die Hitze verringern.

Den Grieß in die Pfanne mit dem Fett geben, die Hitze verringern und unter Rühren 8 bis 10 Minuten anrösten, bis er eine warme, goldgelbe Farbe annimmt, jedoch nicht braun wird. Den Zucker zugeben und einrühren.

Das kochende Wasser unter Rühren so langsam in die Pfanne gießen, dass dieser Vorgang gut 2 Minuten dauert. Ist das ganze Wasser unterrührt, die Hitze weiter verringern und das Halva unter ständigem Rühren weitere fünf Minuten dünsten lassen. Die Sultaninen, die Mandeln und den Kardamom zufügen und 5 Minuteniterrühren.

Heiß, warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

## Haselnuss-Pfannkuchen

nach Art der Irokesen

glutenfrei

Zutaten

250 g Haselnüsse, gemahlen  
40 g Maisgrieß  
1 Spur Meersalz  
1 EL Ahornsirup  
50 g Pflanzenöl  
; Ahornsirup zum Bestreichen

Zubereitung:

In einem Topf einen halben Liter (je Rezept) Wasser zum Kochen bringen und die Haselnüsse darin eine halbe Stunde lang garen, bis sie weich sind. Falls erforderlich Wasser nachgießen.

Maisgrieß, Salz und Ahornsirup hinzufügen und alle Zutaten miteinander vermengen.

In einer großen beschichteten Pfanne das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Haselnussmischung in Esslöffelportionen hineingeben.

Die Pfannkuchen auf beiden Seiten goldbraun backen.

Mit Ahornsirup bestrichen essen.

### Kinderkekse (allergienarm)

100 g weiche Butter

1 große Banane

200 g Maismehl

Butter schaumig schlagen. Banane in Scheiben schneiden und mitschlagen. Maismehl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Kugeln oder Stangen daraus formen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 15 Minuten backen.

Rezepte Friesinger Mühle

### Mais - Buchweizen Muffeins M

1 Handvoll in Scheiben geschnittenen Lauch in

1 Ei Becel Margarine angedünstet, abgekühlt

1 Tasse Maiskörner +

1 Ts rote Linsen +

100 g Buchweizen + mit

0,5 TI Kreuzkümmel +

1 TI gelben Senfkörner +

1 TI Korianderkörner +

6 Pfefferkörner gem

1 Prise Zucker

1 guten TI Kräutersalz

1 TI Salz

1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )

180 g Magerquark mit

3 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischt.

Alles verrühren , Lauch untermischen , dann noch  
Ca 200 g Gauda 48 % , grob geraspelt, dazu .

In 1eingefettetes Blech ( 12 St ) einfüllen +

Bei 160° C Umluft ohne vorheizen 30 min backen  
Ohne Umluft , ca 180 -190 °C , vorheizen , ca 20 min

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. Oktober 2004  
Hans60

### Mais Kuchen V

Glutenfrei

250 g Mais gem  
5 bittere Mandeln gem  
1,5 TI ( 0,5 Tüte) Weinsteinbackpulver  
1 Prise Salz  
1 El Kakaopulver o Zucker vermischen

250 g Bananen geschält, püriert  
2 TI flüssigen Süßstoff  
3 El Rum 54 % vermischen + bis  
500 ml mit trockenem Rotwein auffüllen +

zu der trockenen Maasen gießen, alles vermischen +  
in eine kleine mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform geben

ca 60 min , bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen

eigenes Rezept Hans-Joachim60

05.09.2004

### Mais Kuchen VI

Glutenfrei

250 g Mais gem  
5 bittere Mandeln gem  
100 g Kichererbsen gem  
1 Prise Salz  
2 El Kakaopulver

1,5 TI ( 0,5 Tüte) Weinsteinbackpulver

6 El Rum 54 % +

250 g Honig in ein Messbecher mit Kohlensäurehaltiges Mineralwasser auf gießen , so das 600 ml Flüssigkeit entsteht, nicht weniger, der Kuchen wird sonst krümelig.

( voraus gesetzt, das der Mais frisch gemahlen wird,)

alles zusammen vermischen, + in eine mit Backpapier 24 cm Königs-  
kuchenbackform gießen

ca 60 min , bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen

eigenes Rezept Hans-Joachim60

05.09.2004

Mais-Reis-Waffeln süße (Basisch) M

Glutenfrei

250 g Mais; fein gemahlen  
250 g Reis; fein gemahlen  
2 TI Rübensirup; evtl. mehr  
1 TI Zimt; (gestrichen)  
1/2 Flasche Mineralwasser

1/2 p Süße Sahne

Eine Spur Salz

(PS , die Flüssigkeitsmenge sollte zusammen , die gleiche Menge haben ,  
wie der Trockenanteil, Hans60)

VARIATIONEN

250 g Sonnenblumenkerne

ODER

--Statt Zimt Vanille und  
250 g Mandeln; gehackt

ODER

-Etwas weniger Rübensirup u  
dafür gefr. Mangostückchen

--untermengen

### ODER

- Statt Rübensirup etwas
- mehr Salz + etwas Cayenne-
- pfeffer

### ODER

- nach Phantasie Kräuter
- dazugeben

Alle Zutaten zu einem schwer flüssigen Teig verrühren. Das Waffeleisen auf Stufe 4 stellen. Die Backflächen evtl. mit Olivenöl bestreichen. Die Waffeln goldgelb ausbacken.

### Maisbrot Kupal, M

- 150 g Buchweizen gem
- 230 g Mais gem
- 1 TI Vollrohrzucker
- 0,5 TI Salz
- 1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver
- 285 g (Netto) Mais Dose , teilweise püriert, (Oder eine kleine Dose)

250 ml Kefir +

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser gemischt

die trockenen Zutaten vermischen, Mais Flüssigkeit dazu, soll wie so ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, geht besser auf .

In eine 24 cm mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform gießen, glatt streichen, + 70 min bei 170° C Umluft ohne vorheizen, in die Fettpfanne 1-2 Tassentöpfe Wasser, geben.

Ohne Umluft, dann vorheizen , ca 190° C, ca 50-60 min , Nadelprobe, + 1 Tassentopf mit heißem Wasser dazu stellen.

nach dem backen , die Oberfläche mit Wasser abspritzen

PS. Ei/er sind nur nötig, wenn Mais nicht frisch gem, sondern gekaufte Tütenware verwendet wird.

Bitte über Nacht ruhen lassen, sonst klebt es am Messer.

Hans60, 27.12.2004

Veränderung ,  
Maisbrot 30.4.03 Eimerp CK

### Maiskuchen mit Äpfeln und Rosinen M

Zutaten:

90 g Maisgrieß (Polenta),  
25 g sehr feiner Grieß,  
50 g Rosinen (in Wasser eingeweicht und abgetropft),

500 ml Milch,

50 ml Sahne,

1 Prise Salz,

100 g Zucker,

30 g Butter oder Margarine,

abgeriebene Schale von 1 Zitrone,

4 Äpfel,

nach Geschmack Zimt und Zucker zum Bestreuen

### Zubereitung:

Milch, Salz, Zucker, Butter oder Margarine und abgeriebene Zitronenschale zusammen

aufkochen. Mais und Grieß langsam einrühren und 20 Minuten bei sehr schwacher Hitze unter häufigem Rühren simmern lassen. Rosinen und Sahne dazugeben und gut vermischen.

Den Boden einer Springform von 24 cm Durchmesser mit Backpapier gut auskleiden, den Rand mit Butter oder Margarine bestreichen. Den Teig hineingeben. Apfelschnitze fein schneiden und den Teig damit belegen.

Zimt und Zucker vermischen und über die Äpfel streuen. Den Kuchen in den auf 170 Grad vorgeheizten Backofen geben und für ca. 45 Minuten backen lassen.

### Mandel Saftiger Kuchen M

Glutenfrei

5 Bananen

1000 g Magerquark

200 g Mandeln gem.

## 200 g bittere Kuvertüre gem (Mandelmühle)

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

¼ TI Meersalz

10 EI Mais gem. (Polenta )

150 g Rosinen , in

Rum 54 % oder Rotwein, (zur Not auch in Wasser) 24 h eingelegt

## Schokostreusel

Backpapier für eine 24 cm Ø Springform

Bananen zu Mus quetschen + alle Zutaten bis Mais damit gut vermischen, dann die abgetropften Rosinen unterheben. + in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Ø Springform gießen, glatt streichen, + mit Schokoladenstreusel, bedecken .

Bei 150 °C Umluft OHNE vorheizen ca 90 min backen

23.05.2004

## Muffeins Khoy M

1 Stange (300 g ) Lauch kleingewiegt + in

2 EI Becel Reformmargarine angedünstet, abkühlen

1 TI Senfkörner +

1 EI Sonnenblumenkerne +

3 TI Sesam ungeschält +

2 TI Korianderkörner +

1 TI Schwarzkümmel +

6 Pfefferkörner in einer trockenen Pfanne geröstet, Deckel drauf

abkühlen

dann mit

1 Tasse Kichererbsen +

100 g rote Linsen +

1 Ts Maiskörner ( kein Popkorn) +

100 g Buchweizen mahlen

1 Tüte ( 17 g ) Weinsteinbackpulver +

1 TI Kurkuma +

2 TI Kräutersalz

1-2 TI Salz alles zusammen vermischen

250 g Magerquark mit

1 Ts kohlenstoffhaltiges Mineralwasser verrühren + mit

2- 3 Ts kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

den trockenen Teig vermischen,

dann noch Lauch +

Ca 200 g grob geraspelten Gauda unter mischen

+ in 2 Bleche a 12 mit Papierförmchen aus gelegte Muffeinsformen geben

bei 160° C Umluft ohne vorheizen , ca 30 min backen .

ohne Umluft . dann vorheizen bei ca 180°, ca 18-20 min

PS durch den Quark werden die Muffeins saftiger, man kann den Quark auch weg lassen

31.10.2004 eigenes Rezept, Hans60

## Muffeins Saqqez M

24 Stück

2 TI Senfkörner +

1 El Korianderkörner +

1 TI Kreuzkümmel +

1 Chilischote ( trocken) +

1 El Kurkuma +

2 El Sesamseed ungeschält zusammen rösten, bis sie springen, Deckel drauf + 1- 2 min , dann runter von der Hitze.

1 Handvoll Lauch/Porree kleingewiegt in

1 TI Becel Margarine auf der Hitze angebraten. , ausschalten , runter nehmen , auf der Rest Hitze 1 trockene Pfanne stellen + da rein

1 Tasse TK Erbsen, ab + zu schütteln, die Pfanne

die angerösteten Körner mit

1 Tasse Sojabohnen +

1 Ts Maiskörner ( keinen Popkorn) +

1 Ts Kidney Bohnen +

100 g Buchweizen mahlen + mit

1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver +

1 TI Vollrohrzucker +

2 TI Kräutersalz +

1 TI Meersalz verrühren +

4 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen +

20 schwarze kernlose Oliven ( Lake) +

1 Piri Piri ( scharfe Chilischote eingelegt ) kleingewiegt , dazu

dann die Erbsen + Lauch dazu

200 g frisch geraspelten Gauda 48 % alles zusammen verrühren,  
wahrscheinlich muss noch

1 Ts kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu gegeben werden, es dickt  
sehr nach , die Bohnen brauchen viel.

In ausgefettete , oder mit Papierförmchen ausgelegte 2 Muffeins Bleche a  
12 Stück füllen

Bei 160°C Umluft ohne vorheizen , 30 min backen .

Ohne Umluft, mit vorheizen ca 170 - 190°C , 15-20 min backen

Eigenes Rezept 05.11.2004, Hans60

## PS

Da wir „alle“ die Gewohnheit haben , gleich, wenn die aus dem Ofen  
kommen, eines zu versuchen, dies sollte man bei diesen bei diesen lieber  
lassen, auch wenn wir die üblichen 10 min gewartet haben, damit sie sich  
ein wenig verfestigen.

Sie sind dann immer noch, klitsch, oder feucht der Teig , + schmeckt noch  
nach „Hülsenfrucht, den Geschmack wird jeder/jede kennen, denn wir  
„müssen“ ja immer abschmecken.

+ sind natürlich, dann enttäuscht,

aber es bringt nichts , die länger zu backen, als gewöhnlich.

Bitte habt etwas Geduld , wenn diese nur noch lau , fast abgekühlt sind,  
sind sie innen trocken, (Teig) , + der Hülsengeschmack ist weg ,  
neutral.

es kann auch Zwiebel sein,

nur meine „Madam“ verträgt keine Zwiebel.

Knoblauch kann auch mit rein , wer es verträgt

## Polenta Brot

1 l Wasser,

1 TL Salz,

250 g Maisgrieß,  
1 Hefewürfel,  
100 ml Wasser,  
ca. 400 g Mehl (Typ 1050)

Wasser mit Salz aufkochen. Kochtopf vom Feuer nehmen. Grieß einrühren und unter Rühren wieder aufkochen lassen. Wenn der Siedepunkt erreicht ist, einen Kochlöffel quer über den Kochtopf und darauf den Deckel legen. Feuer klein stellen, gelegentlich rühren. Nach ca. 45 Minuten ist die Polenta fertig. Die gekochte Polenta so weit abkühlen, dass sie nur noch handwarm ist.

Hefewürfel im Wasser auflösen. Von Hand mit der Polenta vermengen (wenn man will, kann man 1 bis 2 EL Kümmel oder 1 bis 2 EL Brotgewürz begeben). Nach und nach das Mehl darüber sieben und jeweils gut untermengen. Am besten arbeitet man anfänglich mit den bloßen Händen, später mit dem Teigschaber (halbrundes Backhorn). 2 Stunden an einem warmen Ort, mit einem feuchten Tuch bedeckt, gehen lassen.

**Achtung:** die Teigherstellung ist mühsam, da der Teig sehr klebrig ist.

Den fertigen Teig in zwei ausgefettete Kastenformen füllen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Teig nochmals, wieder feucht zugedeckt, ca. 30 Minuten gehen lassen. Danach 1 1/2 Stunden backen, dabei nach 1 Stunde den Ofen auf 150 Grad zurückschalten

## Rötzer Obstkuchen

Für 1 Springform

Zutaten

125 g Maisgrieß

125 g Hirse

2 TL Johannisbrotkernmehl(Biobin) evtl. etwas mehr

2 TL Weinsteinbackpulver

125 g Butter / Margarine

75 g Diabetiker-Süße

1 Spur Meersalz

Wasser nach Bedarf

500 g Obst (z.B. Pfirsich, Kirsche, Mirabelle)

### Für Die Streusel:

150 g Hirseflocken

75 g Butter / Margarine

75 g Diabetiker-Süße

Den Maisgrieß und die Hirse mit der Getreidemühle fein mahlen und mit Biobin und Backpulver vermischen. Dann die Mehlmischung mit der Butter, der Diabetiker-Süße, dem Salz und evtl. Wasser zu einem weichen Mürbeteig verarbeiten. Den Mürbeteig in eine gefettete Springform geben und gleichmäßig verteilen. Die Pfirsiche waschen, schälen, in Spalten schneiden, die Kirschen und die Mirabellen entkernen und alles kurz aufkochen (später: roh verwenden).

Dann das Obst auf dem Teigboden verteilen.

Die Hirseflocken mit der Butter, der Süße und etwas Biobin zu Streuseln verarbeiten und die Streusel gleichmäßig auf dem Obst verteilen. Den Kuchen bei

175-200°C im Backofen für 45-50 Minuten backen.

Übrigens: Feingemahlene Mais- und Hirsemehl gibt es im Reformhaus fertig zu kaufen.

## Schokoladen - Rum Kuchen

glutenfrei / Milchfrei / Eifrei / Sojafrei

Zutaten für 18 Portionen

5 Banane(n), ca 500 g, geschält gewogen

200 g Mandeln, süße, gemahlen

3 Mandeln, bittere, gemahlen (kann auch wegfallen)

3 Tasse/n Mais, gemahlen (ca 450 g )

5 EL Kakaopulver, (ohne Zucker )

2 TL Koriander, gemahlen

1 Prise Meersalz

Zitronensaft, wer will

2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver

2 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Tasse/n Rum, 54 % ( 1Tasse ca 200 ml)

## Zubereitung

Bananen vermischen. Die trockenen Zutaten miteinander vermischen. Rum + Wasser zum Mus geben, leicht vermischen, trockene Zutaten dazu, gut verrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform gießen, glatt streichen.

Bei 170°C Umluft OHNE vorheizen in der 2. Schiene von unten ca. 70 min backen, eine Nadelprobe machen - ich habe noch 20 min mehr gebacken.

Aus dem Ofen nach ca. 5- 10 min, dann auf ein Kuchenrost stürzen, Backpapier vorsichtig lösen, auskühlen lassen.

Mir war er auch süß genug.

## Schokoladen Karotten Muffeins

glutenfrei

Ca 12 Stück

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca ½ l Brühe, ab gießen , ab kühlen , zu Mus

1 Tasse Kichererbsen gem +  
1 Tasse weiße Bohnen gem +  
1 Tasse Mais gem +  
100 g Mandeln / andere Nüsse gem +  
150 - 200 g Vollrohrzucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver  
¼ Tl Meersalz  
5 El Kakao Pulver  
3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Muffeinsformen

+ Puderzucker

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca ½ l Brühe, ab gießen , zu Mus + ab kühlen .

Von den Kichererbsen bis Kakao alles vermischen, Wasser begeben , verrühren.

Ebenso mit dem Karottenmus verfahren.

Die Muffeinsformen einfetten, den Teig einfüllen

Bei 160 °C Umluft ohne vorheizen, 35- 45 min ab backen , Nadelprobe

Kurz in den Formen ruhen lassen, dann auf ein Kuchenrost, + Nach dem ab kühlen , noch mit Puderzucker bestäuben.

Eigenes Rezept, 29.05.2004 Hans60

## Schokoladen Muffeins

1 Ts Kichererbsen gem  
1 Ts rote Linsen gem  
1 Ts Mais gem

1 TI Anis gem  
100 g Mandeln / Nüsse gem  
5 EI Kakao Pulver  
¼ TI Meersalz  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver ( 17 g )  
150 - 200 g Vollrohrzucker  
evtl abgeriebene Schale, von ½ Zitrone

3 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Rosinen , eingelegt in Rum 54 % + Rotwein 25 h

Fett für die Muffeinsblechform  
Puderzucker

Von Kichererbsen bis Zitronenschale alles zusammen vermischen.  
Wasser beifügen , gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen,  
unterheben.  
+ in die eingefetteten Formen , füllen.

160 ° C Umluft ohne vorheizen, 30 - 40 min , backen , Nadelprobe.  
Kurze Zeit in den Formen, zum verfestigen lassen.  
Vorsichtig umkippen, + auf ein Kuchenrost abkühlen.  
Mit Puderzucker bestreuen

Eigenes Rezept 29.05.2004

Hans60

### Vollkorn Muffeins

1 Ts Kichererbsen gem  
1 Ts Mais gem  
1 Ts Amaranth gem  
100 g Mandeln gem  
je 3 EI , leicht geröstet, + abgekühlt,  
Alfalfa\*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,  
2-3 TI Gewürzsalz  
2 EI Hefeflocken  
1 TI Kreuzkümmel gem  
1 TI Bockshornkleesamen gem  
2 TI Koriander gem  
0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )  
4 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

Sesamsaat

Von Kichererbsen bis Weinsteinbackpulver gut vermischen, Wasser dazu, verrühren. In die gefetteten Formen geben.

+ mit Sesamsaat bestreuen

bei 160 ° C , Umluft ohne vorheizen, ca 30 - 40 min backen , Nadelprobe.

Noch ein wenig in der Form lassen.

Vorsichtig das Blech umdrehen , + die Muffeins auf ein Kuchenrost gleiten lassen, ( wer kann ) aus kühlen lassen .

\*den Alfalfa hatte ich gem., aber man kann ihn auch weg lassen  
habe sonst alle Samen ganz gelassen, da der Teig so feucht ist, ist die Samen, nach dem backen, so weich , das er nicht zu merken ist

Eigene Zusammenstellung

30.05.2004 Hans60

### Vollkorn Muffeins II

1 Muffeinsblech a 12 Portionen

150 g ( 1 Ts ) Kichererbsen gem

150 g ( 1 Ts ) Mais gem

150 g ( 1 Ts ) Amaranth gem

2 TI Koriander mit mahlen

100 g Mandeln gem

2 TI Meersalz

0,25 TI Vollrohrzucker

1 TI Bockshornkleesamen gem

2 EI Hefeflocken

3 EI Sonnenblumenkerne, ganz

3 EI Sesamsaat, ganz

3 EI Leinsaat, ganz

1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 ( eher 4 )Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut verrühren. Einfüllen.

Bei 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

## Mais Fleisch

Schinken ,Polentagratin M

1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe,  
200 g Maisgrieß,

50 g Butter,

1 Zwiebel (fein gehackt),

150 g gekochter Schinken (Streifchen),

500 g Hackfleisch,

2 EL Tomatenmark,

200 ml Rotwein,

1 TL Thymian,

1 Lorbeerblatt,

Salz,

Pfeffer,

150 ml Sahne,

100 g Bergkäse,

Butterflöckchen

In die kochende Brühe den Maisgrieß rieseln lassen und unter ständigem Rühren ca. 30 Minuten köcheln lassen.

In der heißen Butter Zwiebel glasig werden lassen. Schinken, Hackfleisch und Tomatenmark dazu geben und mitdämpfen. Mit Rotwein ablöschen. Mit Thymian, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer würzen. Die

Sauce kräftig kochen lassen. Wenn der Wein eingekocht ist, die Sahne beifügen.

In eine ausgefettete Auflaufform den Mais geben und glatt streichen. Die Fleischsauce darüber verteilen. Den Käse darüber streuen. Butterflöckchen darauf verteilen und in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten überbacken.

### Schweinswurst Bordura di Polenta Bel Ceresio

(für 6 Personen)

Für die Polenta:

2 l Wasser,  
500 g Maisgrieß,  
Salz

Für die Garnitur:

800 g Luganighetta oder andere halbfeste Schweinswurst,

100 g Butter,

2 EL Öl,

200 g frische Steinpilze (fein geschnitten),

1 Zwiebel,

2 Knoblauchzehen,

500 g Pelati (geschälte Tomaten aus der Dose),

Petersilie,

Oregano,

1/8 l trockener Weißwein

In kochendes Salzwasser den Maisgrieß rieseln lassen und unter ständigem Rühren ca. 30 Minuten köcheln. Die fertige Polenta in eine ausgefettete Ringform geben.

Die Luganighetta in ca. 6 cm lange Stücke schneiden und im Öl anbraten.

Die Zwiebel beifügen und mitdünsten. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Tomaten begeben. Mit Oregano und Salz würzen.

In einer anderen Pfanne die Pilze in Butter dämpfen. Olivenöl beifügen, salzen und mit Knoblauch und Petersilie bestreuen. Die Ringform auf eine Platte stürzen, Wurst und Pilze in die Mitte geben.

## Mais Vegetarisch

### Apfel Maisauflauf M

Schneller

Zutaten für 16 Portionen

#### 450 ml Milch

125 g Maisgrieß

2 EL Honig

¼ TL Vanille, gemahlene

1 TL Zitrone(n) - Schale

750 g Äpfel

3 EL Rosinen

#### 50 g Butter

1 EL Birnensaft (Dicksaft)

1 EL Zitronensaft

2 EL Mandeln, Blättchen

### Zubereitung

Den Grieß, den Honig, die Vanille, die Zitronenschale in die Milch rühren. 30-60 Minuten quellen lassen.

den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Pizzaform von 26-28 cm Durchmesser einfetten.

Die Äpfel vierteln, entkernen, dann in feine Scheibchen hobeln. Direkt in die Form hobeln. Die Rosinen darüber streuen. Die Butter zerlassen. Die Hälfte unter die Maismilch rühren. Die Maismilch über die Äpfel gießen. Mit 2 Esslöffeln alles gut durchmischen. Die Masse gleichmäßig in die Form drücken.

Unter die restliche Butter den Birnendicksaft und den Zitronensaft rühren. Die Äpfel mit der Buttermischung beträufeln.

Backen: 2. Schiene von unten. Nach 20 Minuten die Mandelblättchen über den Auflauf streuen. Noch 15 Minuten backen und 5-10 Minuten im ausgeschalteten Backofen stehen lassen.

Der Auflauf schmeckt auch kalt oder wieder leicht angewärmt.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.03.05 Bezwingen

### gebrannte Maissuppe M

50 g Maisgrieß,

50 g Butter,

1 l Fleischbrühe,

Salz,

Brot,

100 g geriebener Käse

Maisgrieß in Butter rösten. Mit Fleischbrühe ablöschen. Salzen und 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Brot in kleine Stücke schneiden und auf die Suppenteller verteilen. Käse darüber streuen. Die kochende Suppe in die Suppenteller gießen.

## Gemüsetopf mit Polenta- Klösschen M

glutenfrei

Zutaten für 1 Person

75 g Polenta (Maisgrieß)

225 ml Milch

1 Tl frisch geriebener Parmesan

Salz

1 Ei Kräuterfrischkäse

200 g gemischtes junges Gemüse

(z.B. grüne Bohnen, Bundmöhren, Lauch, Bleichsellerie, Blumenkohl, Erbsen, Tomaten)

100 g neue Kartoffeln

1/2 Bund Thymian

1/2 Bund glatte Petersilie

1 Ei Butter oder ungehärtete Margarine

250 ml Hefebrühe (Reformhaus)

Pfeffer

Grieß mit der Milch in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Etwa 7 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Masse mit Parmesan, Salz und Frischkäse vermischen. Wenn der Brei etwas abgekühlt ist, daraus etwa 20 Klösschen formen. Gemüse waschen und putzen. Bohnen in etwa 2 cm lange Stücke, Möhren und Bleichsellerie in dünne Scheiben, Lauch in feine Ringe, Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Erbsen aus den Schoten lösen. Tomaten abziehen, entkernen, das Fleisch würfeln. Kartoffeln waschen, schälen

und in kleine Würfel schneiden. Kräuter waschen, fein hacken. Fett erhitzen, Gemüse und Kartoffelwürfel kurz anschmoren, mit Hefebühe ablöschen. Kräuter zugeben, Suppe kurz aufkochen und bei milder Hitze in etwa 10 Minuten garen.

Grieß mit der Milch in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Etwa 7 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Masse mit Parmesan, Salz und Frischkäse vermischen. Wenn der Brei etwas abgekühlt ist, daraus etwa 20 Klösschen formen. dazugeben.

Suppe abschmecken. (Etwa 775 kcal)

Schwangere, Stillende,

Dr. Ina Ilkhanipur über Mais und Inkontinenz

Gesundheitswert von Mais

Der Mais kommt bei der Ernährung von Menschen, die an Zöliakie (Unverträglichkeit von Klebereiweiß) zur Geltung. Außerdem spielt er in der Ernährung von Diabetikern und bei bestimmten Magenkrankheiten eine Rolle, da er nur sehr langsam verdaut wird und insofern auch den Blutzuckerspiegel nur sehr sanft beeinflusst.

Eine therapeutische Rolle spielen die Maisgriffel, die geeignet sind, den Urogenitaltrakt des Menschen zu reinigen. In der Maya-Medizin wird ein Tee aus diesen Fäden zur Förderung bzw. Rückgewinnung der Potenz empfohlen.

Inkontinenz

Bei einer hohen Dunkelziffer leiden in der Bundesrepublik Deutschland etwa 4 bis 5 Millionen Menschen an Inkontinenz. Etwa 12 % der Frauen über 65 Jahren sind davon betroffen und etwa 7 % der Männer über 65.

Nach der Ursache unterscheidet man

Belastungsinkontinenz, die etwa 50 % ausmacht. Sie tritt bei körperlicher Belastung auf wie Husten, Niesen, Lachen, Treppe steigen, Tragen und beruht auf einer Schließmuskelschwäche bzw. einer Beckenbodenschwäche.

Dranginkontinenz, die etwa 22% ausmacht. Hier liegt bei Überaktivitäten des Blasenmuskels ein starker nicht kontrollierbarer Harndrang vor. Überwiegend bei älteren Personen.

Überlaufinkontinenz. Sie tritt meist bei Männern auf, z.B. durch Verletzung der Harnröhre (bei Prostata-Operationen), Vernarbungen, Blasenmuskelschwäche etc.

Inkontinenz nach Prostata-Operationen durch Verletzung des Schließmuskels, was häufig bei Operationen auftritt.

Eine Therapie ist abhängig von der Ursache.

Bei einer Reizblase z.B. Kürbiskerne, Sägepalmfrüchte

Bei Gewebsschwäche Ackerschachtelhalm, z.B. als Tinktur,  
Beckenbodentraining.

Bei Senkung der Organe werden mechanische Hilfsmittel wie Ringe oder  
Würfel notwendig, nach den Wechseljahren lokale Hormone, eventl.  
Operation.

Inkontinenz ist die häufigste Ursache für die Einweisung ins  
Pflegeheim. Die verbundene Geruchsbelästigung sollte durch sorgfältige  
Körperpflege vermieden werden (Urin auf der Haut rasch mit klarem  
Wasser ohne Seife abwaschen), Verwendung von Einlagen (geruchsneutral  
und trocken).

Trotz Inkontinenz-Problemen sollten die Betroffenen ausreichend  
trinken, da sonst die Gefahr von Infektionen z.B. der Blase besteht.  
Auf alle Fälle Arzt aufsuchen.

## Grieß Gnocchi überbacken M

375 ml Wasser

375 ml Milch

1/2 TL Salz

210 g Maisgrieß

75 g zerlassene Butter

50 g gem. Haselnüsse

150 g Schlagsahne

1 Glas entsteinte Sauerkirschen (400 g Abtropfgewicht)

2 TL Speisestärke

1/2 Stange Zimt

1 P. Vanillezucker

Wasser mit Milch und Salz aufkochen, den Grieß in dünnem Strahl unter  
ständigem rühren einrieseln lassen und weiter rühren, bis der Grieß in et-  
wa 20 Min. gar ist.

3 EL Butter einrühren, den Brei abkühlen lassen.

Eine feuerfeste Form einbuttern. Brei mit einem nassen Esslöffel

Portionsweise abstechen. Mit angefeuchteten Händen zu ovalen Gnocchi formen und diese, sich leicht überlappend, halb aufrecht stehend in die Form setzen.

Mit Nüssen bestreuen, mit Sahne begießen und mit etwas Butter überträufeln.

Auf der Mittelschiene des auf 200 C vorgeheizten Ofens etwa 20 Minuten überbacken, dabei nach und nach mit übriger Butter beträufeln.

Kirschen abgießen. Speisestärke mit etwas Saft glatt rühren. Restlichen Saft mit Zimt und Vanillezucker aufkochen und mit der Stärke binden. Kirschen mit Saft erwärmen und ohne Zimt zu den Gnocchi servieren.

## Grießbrei bunter M

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

### 1 Liter Milch

150 g Grieß / Mais

1 Prise Salz

2 EL Honig

1 Apfel

2 Mandarine(n)

1 Banane(n)

200 g Erdbeeren

### Zubereitung:

Die Milch mit Salz und Honig bzw. Zucker aufkochen, den Grieß langsam unterrühren einrieseln lassen und zu einem Brei einkochen. Die Früchte waschen, schälen und in Würfel schneiden bzw. in Spalten teilen und zum Grießbrei geben, noch mal kurz aufkochen lassen. In Tellern anrichten und mit frischen Früchten oder Sirup garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

## Grundrezept Polenta

1 l Wasser,

250 g Maisgrieß,

Salz

Für das Grundrezept Wasser mit Salz aufkochen. Kochtopf vom Feuer

nehmen. Grieß einrühren und unter Rühren alles aufkochen lassen. Wenn der Siedepunkt erreicht ist, einen Kochlöffel quer über den Kochtopf und darauf den Deckel legen. Feuer klein stellen, gelegentlich rühren. Nach ca. 45 Minuten ist die Polenta fertig.

## Kukuruzauflauf M

### Zutaten

1 1/4 l Gemüsebrühe  
300 g Maisgrieß  
Vollmeersalz  
Majoran  
Paprikapulver  
200 g Paprikaschoten  
1 groß. Zwiebel

30 g Butter

1 Knoblauchzehe  
3 Tomaten

150 g Emmentaler gerieben

### Zubereitung

Gemüsebrühe aufkochen, Maisgrieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren etwa 30 Minuten kochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Paprika in feine Streifen, Zwiebel in Würfel schneiden, in Butter zusammen dämpfen und etwas mit Salz, Majoran und kleingehacktem Knoblauch würzen.

Eine Auflaufform fetten, die Hälfte der Maismasse hineinstreichen, dann die gedämpfte Paprikamasse draufgeben.

Die restliche Maismasse daraufstreichend, die in Scheiben geschnittenen Tomaten schuppenartig drauflegen und mit dem Emmentaler bestreuen.

Bei 170 °C ca. 30 bis 40 Minuten backen.

## Maisgrieß Apfel Auflauf

Bei 4 Portionen etwa 2075 kj / 500kcal  
10 g Eiweiß, 17 g Fett, 75 g Kohlehydrate, 3 g Ballaststoffe pro Pers.

Vorbereitungszeit+ Ruhezeit: 40 min  
Backzeit: etwa 30 min

Zutaten für eine Pfanne von 24 cm Ø

175 g feiner Maisgrieß (Polenta) +  
70-80 g Honig +  
½ TI Zimtpulver +  
2 El Sonnenblumenöl +  
350 ccm kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren schnell verrühren.  
Den Teig gut 30 min quellen lassen  
Die Pfanne einfetten.  
Den sehr flüssigen Teig gut durch rühren  
Dann in die Pfanne geben.  
400 g säuerliche nicht zu kleingeschnittene Äpfel +  
70 g ung. Rosinen einrühren + gleichmäßig verteilen  
Den Auflauf zugedeckt auf Stufe 1 ½ in 30 min von unten braun backen.

### Möhrenpolente zu Lauch-Gemüse

400 g Möhren  
2 El Butter / Margarine oder Margarine  
1 l Hefe-Gemüsebrühe  
250 g Polentagries  
1 Gemüsezwiebel  
2 Rote Paprikaschoten  
200 g Lauch  
4 El Öl  
Salz  
Pfeffer  
1 Bund Petersilie

Möhren schälen, grob raspeln. Butter / Margarine erhitzen, Möhrenraspel darin andünsten.

Mit Brühe ablöschen, kurz aufkochen, Polentagries einrühren. Bei schwacher Hitze 15 Minuten unter Rühren garen.

Gries in eine gefettete flache Form streichen, etwas abkühlen lassen, in Spalten schneiden.

Paprika und Lauch putzen, waschen und in Stücke schneiden. In der Hälfte des heißen Öls unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie waschen und, bis auf etwas zum garnieren, hacken

und untermengen.

Die fertige Polenta auf ein Brett stürzen und in gleichmäßig große Rauten schneiden. Im restlichen Öl von jeder Seite 3 Minuten goldbraun braten. Mit Gemüse auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren.

**Pro Person** ca. 400 kcal

Pro Person ca. 1675 kJoule

Eiweiß 8 Gramm

Fett 18 Gramm

Kohlenhydrate 51 Gramm

Zub. 1 Stunde

### Polenta Auflauf mit Käse M

Polenta:

1 l Wasser,

1 TL Salz,

250 g Maisgrieß

### Füllung:

200 g gut schmelzender Käse

100 g Gorgonzola,

Pfeffer aus der Mühle,

1 Mozzarella Käse,

200 ml Sahne,

100 g Parmesan (gerieben),

4 EL Butter

Für das Grundrezept Wasser mit Salz aufkochen. Kochtopf vom Feuer nehmen. Grieß einrühren und unter Rühren alles aufkochen lassen. Wenn der Siedepunkt erreicht ist, einen Kochlöffel quer über den Kochtopf und darauf den Deckel legen. Feuer klein stellen, gelegentlich rühren. Nach ca. 45 Minuten ist die Polenta fertig.

Für die Füllung den Käse in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Polenta in eine eingefettete Auflaufform füllen. Den gut schmelzenden Käse und den Gorgonzola darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen. Die zweite Polenta-Hälfte darauf geben und mit den Mozzarella Scheiben belegen.

Sahne darüber gießen und mit Parmesan-Käse bestreuen. Zum Schluss die Butterflöckchen darauf verteilen. In dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Grüner Salat dazu servieren.

## Tomatengratin auf Maisbett M

Grieß

50 g Maisgrieß

1/2 Becher süße Sahne

1/4 l Wasser

Salz

Pfeffer

Muskat

Thymian

Parmesan

### Gratin:

2 -3 Tomaten

1/2 Becher saure Sahne

3 Ei süße Sahne

3 Ei Parmesan

Pfeffer

Salz

Thymian

### Grieß:

Zutaten vermischen und ca. 5 Minuten kochen, dann in Auflaufform geben.

### Gratin:

Tomaten in Scheiben schneiden, auf Maisbett legen und mit Pfeffer, Salz und Thymian würzen.

1/2 Becher saure Sahne mit 3 Ei. süßer Sahne verrühren, über Tomaten verteilen. Parmesan drüberstreuen und ab in den Backofen. Bei 200-220 Grad ca. 20 Minuten backen.

## 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 den Mais unmittelbar vor dem Gebrauch mahle, **kann** es bei gekaufter Polenta/ Maisgrieß, zu anderen Ergebnissen führen, als hier beschrieben.

Auch in Betreff der Kochzeit

Mit freundlichen Grüßen

Hans

## Weizen Fleisch

### Couscous

Zutaten für Portionen

1.5 kg Lamm oder Hammelfleisch

1 kg Huhn

3 kleine Kürbis(e), geschälte

3 Stange/n Lauch

500 g Karotte(n)

1.5 kg Rübe(n), weiße

Salz und Pfeffer

30 Körner Koriander

3 Zweig/e Petersilie

1 Prise Paprikapulver

1 Prise Safran

250 g Grieß

500 g Kichererbsen

500 g Zwiebel(n)

Puderrucker

50 g Rosinen

1 Prise Kümmel

## Zubereitung

Die Karotten und weißen Rüben schaben und in kleine Stücke schneiden, ebenso die geschälten Kürbisse. Den Lauch in Stücke schneiden, alles in Öl bräunen, das Hammelfleisch und das Huhn mit 3,5l Wasser dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Paprika, den Korianderkörnern und Petersilie würzen.

Der Grieß wird in einem besonderen birnenförmigen Tongefäß mit Löchern, aus denen der Dampf entweicht, knapp über den Topf gehängt. Alle 30 Minuten leert man den Grieß auf einen Teller und befeuchtet ihn mit Wasser, in dem man eine Prise Safran aufgelöst hat. Dann knetet man ein Stück Butter / Margarine, das man in der Hand erwärmt hat, in den Grieß und gibt ihn in das Gefäß zurück. Der ganze Prozess dauert 90 Minuten. Etwas Flüssigkeit aus dem großen Topf in einen anderen schöpfen und darin die Kichererbsen 3 Stunden lang sanft köcheln. Die Kichererbsen müssen von der Flüssigkeit gut bedeckt sein. Die Zwiebeln fein hacken und bräunen, mit einer Handvoll Puderzucker bestäuben, salzen, leicht pfeffern und den Kümmel dazugeben.

Die Rosinen in warmes Wasser legen.

Ist alles gar, Huhn und Hammelfleisch herausnehmen, in kleine Stücke schneiden und warm stellen.

Dann gibt man den Grieß auf eine große Platte, richtet die Kichererbsen ringsherum an und häuft die Fleischstücke, Zwiebeln und Rosinen auf den Grieß. Die Brühe serviert man mit dem Gemüse in einer Terrine.

## Notiz:

Kuskus wird fast immer mit einer stark gewürzten Sauce zubereitet. Die vielen Varianten dieser Sauce werden Arissa genannt. Ihre Grundlagen sind zerstampfte Pfefferschoten und Öl. Verschiedene Zutaten verleihen der Sauce ihre persönliche Note. In Nordafrika verwendet man meistens Tomatenmark, Knoblauch, Fenchel, Basilikum, Koriander, Safran usw. Diese Zutaten werden entweder zusammen vermischt und mit Öl gestreckt oder in mit Piment gewürztem Olivenöl mariniert.

14.8.03 Sherbet\_lemon CK

## Weizen Vegetarisch

### Bulgur Salat

100 g Bulgur, feingemahlen Hartweizengrieß  
100 ml Wasser, kochend heiß

1/2 Zitrone  
4 Tomaten  
1/2 Paprikaschote, grün  
1 sm Zwiebel, rot  
1 Chilischote, rot nach Geschmack auch mehr  
1 Bund Petersilie  
Salz  
1 TI Paprikapulver, edelsüß  
Pfeffer  
3 El Olivenöl  
Weinblätter, eingelegt zum Anrichten

Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit dem kochend heißen Wasser übergießen. Zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.

Anschließend den Saft der Zitrone hinzufügen. Die Tomaten überbrühen, abschrecken und häuten. Die Früchte klein schneiden und samt Saft und Kernen zum Bulgur geben.

Paprikaschote waschen, putzen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Chilischoten entkernen und winzig klein schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten zum Bulgur geben und unterrühren. Kräftig salzen, mit Paprika und Pfeffer würzen. Öl hinzufügen. Etwa eine Stunde kühl stellen.

Weinblätter auf Tellern oder einer Platte auslegen und den Bulgur-Salat darauf servieren.

## Gemüsesuppe mit Grießnocken M

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel,  
1 Stange Porree (Lauch)  
2 rote Paprikaschoten  
250 g Möhren  
300 g Romanesco  
1 Dose (212 ml) Gemüsemais

100 ml fettarme Milch

10 g Butter / Margarine

Salz

je 1 TI getrockneter Majoran und Basilikum

80 g Grieß,

50 g Magerquark

## 10 g Parmesan-Käse

1-2 El Öl

1 El Tomatenmark

Edelsüßpaprika

1 1/4 l Gemüsebrühe (Instant)

8-10 schwarze Pfefferkörner

nach Belieben Petersilie

1. Zwiebel würfeln. Porree in Ringe, Paprika in Stücke und Möhren in Scheiben schneiden. Romanesco in Röschen teilen. Mais auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Milch, Fett, Salz und Kräuter aufkochen. Grieß unter Rühren einstreuen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 1 Minute quellen lassen. Quark und Parmesan unterrühren. Zugedeckt zur Seite stellen.
3. Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren, Paprika und Porree zufügen, kurz mit andünsten. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben, anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Romanesco und Pfefferkörner zufügen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln.
4. Aus der Grießmasse mit Hilfe von 2 Teelöffeln kleine Klößchen formen. In kochendem Salzwasser 6-8 Minuten gar ziehen lassen, herausheben und abtropfen lassen.
5. Mais und Nocken am Ende der Garzeit in die Gemüsesuppe geben und nochmals erhitzen. Nach Belieben mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

Pro Portion ca. 250 kcal/ 1050 kJ. E 11 g, F 9 g, KH 29 g.

## Grießnocken mit Rhabarberkompott M

200 g Geputzter Rhabarber

Evtl. 2 EL (25 ml) Apfelsaft (für Diabetiker geeignet)

Einige Spritzer Süßstoff

1 El. (10 g) Mandelblättchen

1/8 Ltr. Milch

2 geh. EL (40 g) Grieß

1 El. (20 g) Magerquark

1 Tl. (3 g) Diabetikersüße

1. Rhabarber waschen und in Stücke schneiden. Mit Apfelsaft und 2-3 EL Wasser (oder nur 4-5 EL Wasser) zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Mit Süßstoff abschmecken. Mandeln rösten.
2. Milch, 75 ml Wasser und etwas Süßstoff aufkochen. Grieß einrühren und ohne Hitzezufuhr ca. 5 Minuten quellen lassen. Etwas abkühlen

lassen. Quark unterrühren, auskühlen lassen.

3. Mit Hilfe von 2 angefeuchteten Ei Nocken abstechen. Grießnocken und Rhabarberkompott anrichten. Mit den Mandeln und mit Diabetikersüße bestreuen.

### Extra-Tipp

Rhabarber ist ideal für eine Frühjahrskur von innen. Denn er enthält Zitronen- und Äpfelsäure, die blutreinigend und positiv auf die Darmflora wirken. Wegen seines hohen Gehalts an Kalium hat Rhabarber eine entwässernde Wirkung und senkt zudem den Blutdruck. Und: Mit nur 14 Kalorien pro 100 g fällt er wirklich nur wenig ins Gewicht.

Zubereitungszeit: 30 Min.

kochen und geniessen

### Locker mit Quark M

Hier werden Grießklöße mit wenig Fett und Magerquark zubereitet. Quark, Kräuter und etwas Parmesan geben sowohl Bindung als auch tollen Geschmack. Das bringt eine Ersparnis von ca. 168 kcal und 28 g Fett gegenüber den klassischen Grießnocken.

### Rhabarber mit Grießklößchen M

1 Portionen

1/4 Vanilleschote  
200 g Rhabarber; geputzt

pflanzliches Bindemittel für Diabetiker geeignet  
flüssiger Süßstoff

1/4 l Milch; 3,5% Fett

20 g Weizen-Vollkorn Grieß

30 g Magerquark

10 g Haselnussblättchen

1/8 l ; Wasser (1)

- 06.04.97 erfasst von I.Benerts

Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herausschaben. Rhabarber waschen. In Wasser (1) mit Vanilleschote und -mark 2 bis 3 Minuten kochen. Rhabarber mit etwas pflanzlichem Bindemittel andicken und mit Süßstoff abschmecken. Vanilleschote entfernen. Nach Belieben abkühlen lassen.

Milch aufkochen, Grieß einrühren, ca. 3 Minuten ausquellen und etwas abkühlen lassen. Magerquark unterrühren und mit Süßstoff abschmecken. Klösschen abstechen und auf dem Rhabarber anrichten. Mit Nüssen bestreuen.

Pro Person ca. : 350 kcal

Pro Person ca. : 1465 kJoule

Eiweiß : 20 Gramm

Fett : 12 Gramm

Kohlenhydrate : 34 Gramm

Broteinheiten : 2

Zubereitungs-Z.: 25 Minuten

## Stopfer M

Zutaten:

1 l Milch,

2 TL Salz,

3 EL Sahne,

300 g Weizengrieß oder Dinkelgrieß,

2 EL Maisgrieß,

eventuell 2 EL Buchweizenschrot,

120 g Butter

## Zubereitung:

Milch, Salz, Sahne und die Hälfte der Butter aufkochen. Den Grieß einrühren und zugedeckt ca. 2 Stunden quellen lassen.

Die Masse zerstoßen und unter ständigem Auflockern langsam in der restlichen Butter braten.

Mit Kaffee oder Kompott bzw. Heidelbeermus servieren.

## 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 den Mais unmittelbar vor dem Gebrauch mahle, **kann** es bei gekaufter Polenta/ Maisgrieß, zu anderen Ergebnissen führen, als hier beschrieben.

Auch in Betreff der Kochzeit

Mit freundlichen Grüßen

Hans

### 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 den Mais unmittelbar vor dem Gebrauch mahle, **kann** es bei gekaufter Polenta/ Maisgrieß, zu anderen Ergebnissen führen, als hier beschrieben.

Auch in Betreff der Kochzeit

Mit freundlichen Grüßen

Hans

### Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) Donnerstag, 16. Juni 2005