

Reis II Glutenfrei

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

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

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

Bitte um Verständnis.

Fleisch +Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Rezepte mit Bilder sind alle von mir, getestet

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Donnerstag, 19. April 2007

www.Hans-joachim60.de

Index

Auflauf	6
Backwaren	34
Brot	96
Fisch	164
Fleisch	190
Hinweis für Word	203
Pikant	114

Inhaltsverzeichnis

Reis II Glutenfrei.....	1
PS	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf.....	6
Auflauf Posht Bädäm M F	6
Chicoree Auflauf Plast F	8
Espakeh Auflauf 2 Ei M F	9
Fenchel Auflauf Loyish M F.....	10
Fenchel Quiche Buxoro 2 Ei M F.....	12
Gati Auflauf 2 Ei M F.....	14
Gemüseauflauf Qadamgäh F	16
Möhrenauflauf Nokju 3 Ei F.....	17
Paprika Reis Auflauf 3 Ei M F.....	19
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen	20
Pfannkuchen	21
Pfannkuchen Karagandy 2 Ei M F	23
Reis Auflauf Anjireh 3 Ei F.....	24
Reis Paprikauflauf F	25
Reisauflauf mit Lauch und 3 Ei M	26
Reisauflauf Plast F	27
Reisauflauf Prostornoje 3 Ei M F	28
Reistomatenuflauf M	29
Tang Sorgheh Auflauf 2 Ei M F.....	30
Wirsingkohl Auflauf M.....	31
Yekdär Rosenkohl.....	32
Zucchiniuflauf mit Walnusshaube 5 Ei M	33
Backwaren	34
Allerlei (nicht nur) Weihnachtsgebäck V 1 Ei M F	34
Schoko Sesam Plätzchen.....	34
Allerlei (nicht nur) Weihnachtsgebäck I 1 Ei M F.....	35
Vanilleplätzchen	36
Allerlei (nicht nur) Weihnachtsgebäck II 1 Ei M F	36
Allerlei (nicht nur) Weihnachtsgebäck V 1 Ei M F.....	37
Grundteig II pikant.....	38
Allerlei (nicht nur) Weihnachtsgebäck VI 2 Ei M F	39
Apfel Kuchen 4 Ei F	40
Bandar Khamir 6 Ei M F	41
Biskuitboden IV 4 Ei F.....	42
Biskuitboden VII, o BP, Schokolade	43
Biskuitboden VIII, o BP, Schokolade	44
Biskuitkuchen (Reis) Prostornoje 6 Ei F.....	45
Muffeins Borj-e Akram F	47
Dehia – Muffins F	48
Erdnuss (Haselnuss) Rolle 4 Ei + 4 Eiweiß F	50
Feuchter Nusskuchen II (Reis) 4 Ei F.....	51
Frischkäse, Kuchen 5 Ei M F	52
Käsekuchen + Himbeeren Torte Gul`sad M F.....	53

Käsekuchen Zaryk 6 Ei M F.....	55
Käsetorte Posht Bädäm 5 Ei M F.....	56
Marmor Nougat Eierlikörkuchen 5 Ei M F.....	58
Marmor Nougatkuchen 5 Ei F.....	59
Marmor Nougatkuchen F.....	61
Marmorkuchen (Reis) 8 Ei F.....	62
Mohn Kokoskuchen 4 Ei + 2 Eiweiß F.....	63
Mohnblechkuchen Krzyiytrek 3 Ei M F.....	65
Möhren Torte Gönbad-e-Kavus 8 Ei F.....	67
Nougatsahne Torte 4 Ei M F.....	68
Biskuitboden IV.....	69
Nougatcreme II z.B.....	69
Nussiger Schokoladekuchen M.....	70
Obsttorte III Stepnoja M F.....	70
Obsttorte Puzejevka F.....	72
Orangenkuchen Blagoverscenka M F.....	74
Orangenkuchen Panifilovs-Koje F.....	75
Pfannkuchen 2 Ei M F.....	76
Pflaumen Kuchen Kopa 2 Ei F.....	77
Plätzchen pikant 2 Ei M F.....	78
Mürbeteig I.....	79
Quark Nuss Kuchen M F.....	79
Quark Obst Kuchen.....	81
Reis Nuss Kuchen F.....	83
Reistorte Inchen-Borum F.....	84
Reis Waffeln Farimän F.....	85
Reiskuchen mit Erdnussfüllung 4 Ei + 4 Eiweiß F.....	86
Rührkuchen 4 Ei M F.....	87
Schmand Kiwi Torte M F.....	88
Schokoladenkuchen Anär F.....	90
Sharon Torte 6 Ei F.....	91
Biskuitboden VII, o BP, 6 Ei.....	92
Spritzgebäck V, Banane F.....	93
Zitronenkuchen 4 Ei (M) F.....	94
Brot.....	96
Amaranth + Reis Backpulver Brot F.....	96
Brot fünf Korn F.....	97
Brot ohne Soja + Nüsse F.....	98
Buttertoast 1 Ei.....	100
Ingwer Brot Chenäran M F.....	102
Laugenbrötchen F.....	103
Mais Reis Brot M F.....	105
Mohnbrot F.....	106
Reis Kokosnuss Brot 2 Ei F.....	107
Reisbrot Temirtau 2 Ei F.....	108
Rosinenbrot II M.....	109
Vollkornbrot Rafsanjan M F.....	110
Veränderung I.....	112

Veränderung II	112
Veränderung III	113
Pikant	114
Bananen Suppe M F.....	114
Buchweizenbratling F.....	115
Buntes Gemüse auf Reis 1 Eigelb M.....	116
Chinakohlrouladen mit Reisfüllung M F.....	117
Cremiger Reispudding M.....	118
Dezhgi - Chicoree F.....	119
Eine fiese schnelle Suppe M.....	120
Exotischer Reis M F.....	121
Falsche Lasagne.....	122
Feurige Reispfanne	123
Feuriger Curry-Gemüse-Braten 2 Ei M.....	124
Gefüllte Weinblätter.....	125
Gefüllter Eierkuchen 3 Ei M F.....	126
Gemüse Curry Rey – Abäd 3 Ei F.....	129
Gemüsebraten mit Currysoße 2 Ei M F.....	130
Lauchtorte / Quiche 3 Ei M F.....	132
Gemüsemais Quiche F.....	133
Granatapfelreis	135
Kalat Auflauf 2 Ei	136
Kartoffelpfanne Zezdi 2 Ei M F.....	137
Kohlrabi Backlinge M F.....	138
Mango Ingwer Reis.....	139
Möhren- Quiche Usbekistan M F.....	139
Möhrenbratlinge Leninskoje F.....	141
Paella Vegana	142
Paprika - Eintopf Chupäiän F.....	143
Pfannkuchen Karagandy 2 Ei M F.....	145
Pikante Käseplätzchen M F.....	146
Pikante Reissuppe Jizzax	147
Reis Bratlinge 4 Ei F.....	148
Reis Bratlinge III 3 Eigelb M F.....	149
Reis Gemüse Bratlinge F.....	150
Reis mit Joghurt M.....	152
Reis mit Maronen M F.....	152
Reis Paprika Bratlinge M F.....	153
Reisbratlinge 3 Eigelb M.....	154
Risotto mit Haselnüssen M.....	155
Roh gebratener Spargel mit Ruhcola-Riesotto M.....	155
Rosenkohleintopf Ramshir M F.....	156
Sauer scharf Süß.....	157
Scharfer Reis mit milder Soße.....	158
Scharfer Reissalat mit Früchten M.....	158
Schwarze Bohnen mit weißem Reis	159
Türkischer Honig,.....	160
Vegetarischer Reistopf M.....	162

Verlorene Eier auf Tomatenreis 6 Ei F	162
Zitronencreme M.....	163
Fisch.....	164
Afrikanischer Fischeintopf	164
Barsch an Frucht - Sauce	165
Chicoree Auflauf Teheran F.....	166
Chinesischer Feuertopf 6 Ei.....	167
Currylinsen mit Frutti di Mare M F.....	169
Fischcurry M	171
Fischpfanne Semenovka	171
Frutti de Mare Auflauf Zaltysr F	172
Frutti di Mare Auflauf Agavka 3 Ei M F.....	174
Frutti di Mare Auflauf Stepnoja F	175
Gemüsekuchen/ Auflauf Ramhormoz 5 Ei M F.....	176
Krebse auf Eierkuchen 3 Ei M F	178
Limburger Käse Auflauf M F	179
Meeresfrüchtesalat M.....	181
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen M F	182
Pfannenkuchen	183
Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei F.....	185
Reis mit Krebsfleisch	186
Seelachsfilet mit Mangosoße 2 Ei M F.....	187
Seelachsfilet süß-sauer 2 Ei F	188
Fleisch	190
Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F.....	190
Gemüsesuppe aus Bulgarien.....	191
Hack Reis Auflauf Atbasar M F	192
Hähnchen Eintopf mit Mango	193
Indische Fleischbällchen 1 Ei	194
Kalbsragout mit Mango	195
Lauchaufauf M F.....	196
Limburger Frikadelle mit Ingwerreis M F	197
Pfannkuchen Auflauf mit Linsen	198
Pfannenkuchen	199
Pikante Reissuppe Jizzax	200
Putenschnitzel Pikante Reistorte 4 Ei M	201
Hinweis II Mehl	202
Hinweis M	203
Hinweis für Word	203
Hinweis Fleisch	203
Hinweis Mehl/Panade	204
Hinweis Ei	204
Tipps fürs backen ohne Eier	205
Hinweis Sojasoße	205
Hinweis Curry	205
Hinweis, Zutaten	205
Hinweis Tomatenketchup	206
Geräucherten Fisch + Fleisch	206

Auflauf

Auflauf Posht Bädäm M F

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept

Zutaten für 4 Portionen

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

250 g Bergkäse, grob raspeln

- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 2 Banane(n), gewürfelt daruntermischen
- Öl, Rapsöl oder anderes Fett

200 g Käse, mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

Zubereitung

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.08.05 Hans60

Auflauf Posht Bädäm

Veränderung



2 Tl Curry o Salz anstelle 2 El,
1 El Schwarzkümmel anstatt Kreuzkümmel,
250 g Ziegenkäse statt Bergkäse,

200 g Esrom anstelle mittelalten Gauda,

dazu noch
50 g feingewiegten Ingwer
2 El Tamari,
2 El Balsamico Atelco,

Paprika Granulat vergessen

In drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln,
eine ohne Esrom, dafür mit Deckel,
eine 1,0 l feuerfeste Schüssel.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Chicoree Auflauf Plast F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



0,5 Tasse Naturreis
1 Tasse Wasser

Fett für 2 feuerfeste Schüsseln

350 g Chicoree
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe
125 ml Wasser

100 g Ziegenkäse, klein gewürfelt

350 g Bio Möhren
50 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem

3 cl Tamari (Sojasoße)
6 cl Balsamico Bianca
3 cl Wasser

Butterflöckchen oder ungehärtete Margarine

Reis im Wasser 35 min kochen, Hitze ausstellen + 10 min quellen lassen.
Zwei, ein Liter große feuerfeste Schüsseln ausfetten, Reis einfüllen.
Die eine Hälfte der Käsewürfel in jede Schüssel auf den Reis geben.
Den Chicoree kleinschneiden + in 125 ml Wasser + 0,5 Tl Gemüsebrühe
dünsten, bissfest oder bis das Wasser weg ist.
Den Chicoree auf den Reis/Käse verteilen, die andere Hälfte des Käses
drauf legen.
Bio Möhren fein raspeln, lassen, + wiederum auf den Käse legen.
Tamari, Balsamico + Wasser mischen, + in die Schüsseln verteilen.
Gem Sonnenblumenkerne auf die Möhren verteilen, Butterflöckchen, +
den Deckel schließen.
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft, ca 35-45 min backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 10. März 2007 Hans60

harmoniert gut, das etwas bittere Chicoree mit den süßen Möhren

Espakeh Auflauf 2 Ei M F

glutenfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizen
2 Tasse/n Wasser, kochendes
250 g Gemüse, TK, (z.B. Blumenkohl, Brokkoli + Möhren) mit
etwas Gemüsebrühe, gekörnte
1 TL Oregano
wenig Wasser, zum Auftauen
3 EL Mandel(n), süße anrösten +
1 TL Senfkörner +
1 TL Koriander, ganz +
1 TL Kreuzkümmel +
2 Chilischote(n), trockene +
1 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn) mahlen
1 TL Kurkuma - 2 Tl , nicht nur der Farbe wegen

2 Ei(er)

500 g Quark (mager)

1 TL Salz, (Gewürzsalz), - 2 Tl (vorsichtig würzen)
200 g Käse, mittelalten Gouda grob geraspelt
Fett, für die Formen

Mandeln anrösten, abkühlen. Buchweizenkörner in kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, wenn der Wasserspiegel innerhalb der Körner ist, ausstellen, quellen lassen, knapp 8 min, sie sind dann trocken + schön körnig.

TK- Gemüse in wenig gekörnter Gemüsebrühe mit Oregano + Wasser leicht auftauen. Quark mit Eiern vermischen, dann die trockenen Zutaten dazu, sowie 100 g Gouda, das Gemüse + die Buchweizenkörner vorsichtig unterheben. In drei 0,5 l ausgefettete feuerfeste Jena-Glasschüsseln verteilen, 100 g Gouda drauf streuen, ab in den kalten Backofen, ca. 45 min bei 160°C Umluft backen, oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°- 190°C + ca. 25 –30 min backen, hellbraun. Den Rand mit einem Messer lösen, einen flachen Teller auf die heißen Form, fest halten, umdrehen, den Auflauf drauf stürzen, heiß servieren, wer hat, mit Petersilie bestreuen. Sehr sättigend, evtl. auch für 4 Personen. Guten Appetit. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
10.06.05 Hans60

Veränderung I



08.05.2006 19:12 Kommentar von Hans60

habe heute die Eier weg gelassen.
Der Quark bindet das ganze auch so.

Fenchel Auflauf Loyish M F
Glutenfrei / Eifrei





3 Portionen

1 Tasse Natur Reis (Mittelkorn)

2 Tassen Wasser

100 g Walnüsse leicht geröstet + fein gehackt

900 g Fenchel

Wasser

0,25 Tl gekörnte Gemüsebrühe

20 g Ingwer feingewiegt

3 Orangen

2 El Buchweizen Mehl

200 ml Milch evtl mehr

200 g süße Sahne

0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe

1/4 Tl. Gewürzsalz

2 Pfefferkörner gemörsert

Muskatnuss frisch gerieben

1 Lorbeerblatt

1 Msp Honig

20- 30 g Ingwer fein gewiegt

125 g Camembert Oder Schimmelkäse

Rapsöl

Reis in kalten Wasser aufkochen, Hitze klein stellen, + ca 40 min kochen, ausstellen + ca 10 min nachquellen lassen.

Die gehackten Nüsse unter mischen

Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

In Kochtopf geben, mit Wasser knapp zur Hälfte bedecken, gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer feingewiegt dazu, sollte wenigstens 20 min kochen,

(wir mögen es weich). Abseihen, auffangen, aus trinken, oder anderweitig verwenden, nur nicht weg gießen , sind alle Nährstoffe drin.

Orangen schälen, das Fruchtfleisch filetieren.

Soße

Buchweizenmehl in einem trockenen Topf anrösten, bis es leicht duftet, nicht bräunen.

Mit Milch+ Sahne ablöschen.

gekörnte Gemüsebrühe, Gewürzsalz, Muskatnuss rein gerieben, Pfefferkörner gemörsert, 1 Lorbeerblatt, 1 Msp Honig, 20- 30 g Ingwer fein gewiegt dazu geben , leicht köcheln lassen. Umrühren nicht vergessen.

Nach ca 10 min , den in kleine Würfel geschnittenen Camembert dazu geben. Braucht sich nicht ganz auf zu lösen.

Drei a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Rapsöl ein/aus pinseln.

Die Reis- Nussmischung verteilen.

Drauf den gekochten Fenchel, + wieder rum darauf

Kreisförmig die Orangenscheiben legen.

Die Soße drüber gießen .

Deckel drauf + ab in den Backofen

Ohne vorheizen bei ca 160°C Umluft 20-30 min backen, wenn alle Zutaten noch heiß waren/sind, wenn nicht dann ca 10 -15 min länger

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°C + ca 15 -20 min backen.

Bitte ganz unten in den Backofen, die Fettpfanne (Blech) einlegen, falls es überkocht....

PS : anstelle von Walnüsse, andere Nüsse, rösten kann entfallen.

Donnerstag, 29. Dezember 2005 eigenes Rezept Hans60

Fenchel Quiche Buxoro 2 Ei M F

glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 2 Portionen

2 große Fenchel - Knollen

1 Wurzel/n Petersilie

30 g Knollensellerie

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

200 ml Wasser

Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Naturreis, je 3 EL

2 EL Soja, geschrotet +

1 EL Koriander, ganz +

8 Körner Pfeffer +

1 Chilischote(n), rote zusammen mahlen

½ EL Salz (Gewürzsalz)

400 g Hüttenkäse

Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

200 g Feta-Käse

2 Ei(er)

Milch, bis 500 ml

Käse, mittelalten grob geraspelten Gouda

Öl (Rapsöl)

Zubereitung

Gemüse klein schneiden + mit Gemüsebrühe in Wasser ca. 12 min weich kochen. Getreide mit Hüttenkäse, etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll ein geschlossenen Teig, (fast ein Kloß) ergeben. Teilen + in zwei mit Öl eingefettete Bratpfannen geben, den Boden + den Rand halbhoch bedecken. Das abgegossene Gemüse, (Brühe wird für die Soße gebraucht), in die Pfannen verteilen. In die abgegossene Gemüsebrühe, Feta + Eier evtl. Gewürzsalz, mit einem elektrischen Pürrierstab zerkleinern + mit Milch bis ca. 500 ml auffüllen. Über das Gemüse gießen.

Mit grob geraspelttem Gouda etwas bestreuen. Auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, auf dem Herd in etwa 50 min backen.

Der Teigrand sollte etwas braun sein, sowie sollte die Quiche sich in der Pfanne schütteln, (hin + her bewegen) lassen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

31.10.05

15.02.06 Hans60

Gati Auflauf 2 Ei M F



Zutaten für 3 Portionen

- 1 Tasse/n Naturreis
- 2 Tasse/n Wasser, kochendes
- 2 handvoll Paprika, in Streifen, TK
- 2 handvoll Lauch, TK
- 1 EL Margarine, ungehärtete
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Sesam
- 1 TL Senfkörner, gelbe
- 5 Körner Pfeffer, mahlen + anrösten
- 2 Peperoni, rote eingelegte Piri Piri, klein schneiden

250 g Quark (Magerquark)

200 g Käse, geraspelt, Ziegenkäse + Gauda
1 EL Tomatenmark
1 TL Salz
5 EL Naturreis, (Rundkorn), gemahlen

2 Ei(er)

Reis ca. 40 min kochen. Paprikastreifen + Lauch in heißer Margarine anbraten. Vermischen. Ziegenkäse + alle anderen Zutaten dazu. In drei eingefettete, feuerfeste Schüsseln geben, glatt streichen. Mit dem Rest Käse/ Gouda bedecken. In den kalten Backofen bei 170°C Umluft ca. 45 min backen. Bei Ober- + Unterhitze ca. 190°C, vorheizen, ca. 25-30 min goldbraun backen. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
01.06.05 Hans60

Veränderung



Im Reiskochwasser
0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe sowie
0,5 TL Kurkuma gem.

Anstatt TK Gemüse
2 rote Paprikaschoten gewürfelt
300 g Lauch in kleine Ringe geschnitten.

200 g Ziegenkäse gewürfelt
2 cl Balsamico Bianca

+ ca 50 – 80 g Gauda geraspelt, zum abdecken

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Gemüseauflauf Qadamgäh F



1 Portion Reis Waffeln Farimän mit
1 Tl Gewürzsalz

3 rote Bete ca 300 g
3 Möhren ca 300 g
ca 350 g Blumenkohl
ca 350 g Kohlrabi
ca 250 g Paprikaschote
10 g Ingwer klein gewürfelt
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
100 ml Wasser

Soße:

ca 200 g Paprikaschote
500 g Tomaten
10 g Ingwer klein gewürfelt
ca 200 g Apfel
100 ml Wasser
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
ca 4 El Balsamico Bianca
ca 3 El Tamari
ca 1,5 El Vollrohrzucker
ca 1- 2 Tl Gewürzsalz

Zubereitung

Rote Bete bis Paprika würfeln oder stifteln, in Wasser ca 20 min bissfest dünsten.

Für die Soße

Von Paprika bis Apfel nur vierteln , in gekörnte Brühe 5 min kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier 0,75 l feuerfeste (runde) Formen, je 1 Reiswaffel legen, Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel, und darüber die Soße geben.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 30 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze ca 190°C vorheizen + ca 15 - 20 min backen.
Wenn die Zutaten noch heiß - warm sind .

Hinweis: die Zutaten sind küchenfertig gewogen.
Setze voraus , das jeder weiß, das Obst + Gemüse gereinigt werden muss.

Zubereitungszeit ca 1 h
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

Möhrenauflauf Nokju 3 Ei F
glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept





Zutaten für 3 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes mit
1 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn) ca 40 min gekocht
500 g Möhre(n), klein gewürfelt in
250 ml Wasser mit
½ TL Gemüsebrühe, gekörnter, bissfest kochen
4 El Sonnenblumenkerne, angeröstet +
10 El Naturreis, (Mittelkorn) +
1 TL Senfkörner, gelbe zusammen mahlen
7 Feigen, klein gewürfelt,
250 g Banane(n), geschält gewogen, gewürfelt
100 g Ziegenkäse, grob geraspelt
2 El Sojasauce (Tamari)

3 Ei

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen
40 g Ingwer, klein gewiegt / gerieben.
Sauce, evtl gekörnte Gemüsebrühe
Fett, für die Formen
100 g Ziegenkäse, grob geraspelt
4 El Mandeln, gehobelte, geröstet

Zubereitung

Alle Zutaten, bis auf 1 x Ziegenkäse + gehobelte Mandeln, vermischen + in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln einfügen, glatt streichen, evtl. noch heiße gekörnte Gemüsebrühe an den Rand geben, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch stehen. Mit Ziegenkäse bedecken + drauf die gerösteten Mandeln geben.

In den kalten Backofen ca. 35 min bei 160°C Umluft, oder bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca. 180°C + ca. 20 min backen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

16.06.05 Hans60

du meinst doch wahrscheinlich getrocknete Feigen, oder?! 17.06.2005
07:30

Hallo Vera

Je nach Angebot. MfG Hans 17.06.2005 07:54

Veränderung

Möhren anstatt gewürfelt, mit Ingwer zusammen fein geraspelt, und nicht bissfest gekocht, sondern roh gelassen.
Gehobelte Mandeln waren aus, statt dessen Bio Sesam geröstet.

Donnerstag, 12. April 2007 Hans60

Paprika Reis Auflauf 3 Ei M F

Zutaten für 4 Portionen

3 Paprikaschote(n), rote ca 500 g, klein geschnitten
450 g Naturreis, gekochten(möglichst) ca 1 Tas roh

300 g Feta-Käse, klein geschnitten

6 EL Mais, gemahlen
6 Pfeffer - Körner, gemahlen
1 Prise Salz
1 Prise Rohrzucker
1 Dose/n Tomate(n), a 425 g geschälte und

3 große Ei(er) und

2 TL Kräutersalz und
1 Prise Salz und
1 Prise Rohrzucker zusammen pürieren
Fett, für die Formen

Paprika, Reis + Feta mischen, Mais+ Pfeffer mahlen, Salz + Zucker dazu, Tomaten mit Eier + Salz + Zucker pürieren, alles zusammen vermischen und in 4 eingefettete feuerfeste Formen verteilen.

Bei 160°C Umluft ohne vorheizen ca. 60 min backen. Ohne Umluft ca. 20 - 40° mehr, vorheizen, + ca. 40 –50 min backen.

Veränderung: Wer darf, grob geraspelten Gouda oder Tilsiter zum Schluss drauf streuen, (vor dem Backen).

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
08.02.05 Hans60

01.06.2006 17:19 Kommentar von Hans60

Veränderung



roh



Anstatt Mais gem, war ausgegangen.
Buchweizenkörner gem.
+ 150 g Ziegenfeta +

200 g Limburger.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Pfannkuchen Auflauf mit Linsen

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



4 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel
ungehärtete Margarine zum einfetten
1 x Pfannkuchen
1 x rote Linsen
ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln
ca 500 ml kochendes Wasser +
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
Paprikagranulat

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:

Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:

Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen rohen Schinken drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

Pfannenkuchen

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
500 ml Milch / Mineralwasser

200 g Buchweizen gem
100 g Naturreis (Mittelkorn) gem
100 g Amaranthkörner gem
100 g Kichererbsen gem
1 Tl Schwarzkümmel mit gem
je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

Rote Linsen

3 El Olivenöl
500 g rote Linsen
1 l Wasser
40 g Ingwer kleingewiegt
1 Tl Kurkuma gem
1 Tl Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 Tl Koriander gemörsert
0,5 Tl Chilipulver
3 cl Balsamico Bianca
3 cl Tamari (Sojasoße)

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006

Pfannkuchen Karagandy 2 Ei M F



100 g Hirse gem +
50 g Naturreis Mittelkorn gem +
50 g Buchweizen gem +
1 Tl Schwarzkümmel gem +
1 Tl Koriander gem +
5 Pfefferkörner zusammen gem

2 Ei

200 ml Wasser
200 g TK Paprika Mais Gemüse
0,5 Tl Gewürzsalz

geraspelten Käse

Öl für die Bratpfanne

Von Hirse bis Pfeffer alles zusammen mahlen, Ei bis Gewürzsalz dazu geben, vermischen, + in eine mit Öl eingestrichene Bratpfanne geben, glatt streichen + mit dem Käse bestreuen.

Bei Mittelhitze mit geschlossenem Deckel ca 35-45 min backen, wenn sich der Kuchen in der Pfanne bewegen lässt, ist er fertig, wer will kann ihn noch umdrehen + noch ca 10 min offen backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 15. Oktober 2006

Reis Auflauf Anjireh 3 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



1 Tas Natur-Reis (Mittelkorn) in
2 Tas kochendes Wasser geben, ca 40 min kochen

5 El Sonnenblumenkerne anrösten+ kurz vor dem Ende
1 El Delikata (Gewürzmischung ohne Salz „Brecht“) +
2 Tl Kurkuma mit rösten. + zusammen dann mahlen

1 El ungehärtete Margarine, dazu
100 g TK- Lauch / frischen anbraten

250 g TK- Gemüse (z.B. Erbsen, Mais + Möhren)
100 g gem TK- Paprikastreifen.
1-2 Tl Gewürzsalz /Brecht

3 Ei

1 Tl gekörnte Gemüsebrühe in ca
ca 500 ml Wasser auflösen

2 x 150 g grob geraspelten würzigen/kräftigen Ziegenkäse

3 a 0,5 l feuerfeste Schüssel
+ Fett zum ausfetten
Paprikagranulat

Die Zutaten bis zum Ei , + 1 x 150 g Käse gut vermischen, in die drei eingefetteten Jena-Schüsseln geben, die Brühe drauf gießen , das diese bis ca 1 cm unter der Oberfläche ist. Den restlichen 150 g Käse auf die Teigmasse geben, + mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen.

In den kalten Backofen, bei 170° Umluft 40 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 1. Mai 2005 Hans60

Veränderung

3 El Balsamico Bianco,
sowie Schafskäse + Ziegenkäse,
beim backen mit geschlossenem Deckel,
dann trocknet der Käse oberhalb nicht so aus.

Samstag, 27. Januar 2007 Hans60

Reis Paprikauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + MilCHFfrei



2 Tassen Wasser
0,5 Tl Kurkuma
1 Tasse Naturreis

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten
2 Tassen TK Paprikastreifen
2 El TK 8 Kräutermischung
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
250 ml kochendes Wasser
1 Tl Kurkuma
3 El Hefeflocken
3 El Hirse gem, oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem
1 Prise Salz + Zucker
1 Tl Mostrich
2 El Balsamico Bianca

den Naturreis in das kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, ca 35 kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten, den Reis ca 1 Tasse in jede Form, drin verteilen, die TK Paprikastreifen drauf, da wiederum die Kräutermischung verteilen.

Die Gemüsebrühe mit kochendem Wasser übergießen + auflösen lassen, dann kommen noch 1 Tl Kukurma, 3 El Hefeflocken, Salz + Zucker , gem Hirse oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem, 1 Tl Mostrich + Balsamico rein, gut verrühren + über die Reis Paprikamischung geben.

In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 35 min backen.

Dazu einen guten trocknen Rotwein...

Eignes Rezept, Samstag, 24. März 2007 Hans60

Reisaufwurf mit Lauch und 3 Ei M

Pilzen

für 4 Personen

200 g Langkornreis,
Salz
2 Stangen Lauch
400 g Engerlinge (Champignons)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

3 EL Butter (30 g)

1 El Frische Thymianblätter

250 g Magerquark

3 Ei

Pfeffer, etwas ger. Muskatnuss
2 TL abgeriebene Zitronenschale

2 EL gehackte Pilze

Reis nach Packungsanweisung garen, den Lauch putzen, waschen, in ca. 1 cm breite Ringe schneiden und in Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen. Pilze putzen und vierteln. Zwiebel putzen und fein würfeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in der Pfanne mit Butter glasig dünsten. Pilze und Thymian dazugeben und mitdünsten, dann salzen und etwas abkühlen lassen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Ei trennen, Quark und Eigelbe in einer großen Schüssel verquirlen, mit Pfeffer, Zitronenschale und Muskat herzhaft würzen. Petersilie, Reis, Pilze und Lauch dazugeben, alles gut vermischen. Die Eiweiße mit dem Handrührgerät steif schlagen und unterziehen. Die Masse in eine beschichtete Form füllen, den Auflauf im heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Min. backen und heiß servieren.

(**pro. Port.** 390 kcal; 12 g Fett; = 28 % kcal aus Fett, 46 g KH)

Reisauflauf Plast F

Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei



1Tasse Naturreis Langkorn
2 Tassen Wasser
0,5 TL Kurkuma
200 g TK Gemüse
100 g TK Lauch
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
100 ml Wasser
1 Mango

20 grüne Oliven
1 TI Erdnussbutter
3 cl Tamari (Sojasoße)
3 cl Balsamico Bianco
Fett für zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln
200 ml guten trocknen Weißwein
1 TI Erdnussbutter
100 g Naturreis gem

Reis in 2 Tassen Wasser + Kurkuma ca 35 min kochen + 10 min quellen lassen, +
TK Gemüse + Lauch in 100 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe bissfest dünsten, +
Mango schälen + in Mundgerechte Würfel schneiden, +
Oliven halbieren, + mit
1 TI Erdnussbutter + Tamari + Essig vermischen + in die mit Fett ausgepinselten 1 Liter feuerfeste Schüsseln verteilen.
Den gemahlenen Reis mit 1 TI Erdnussbutter + Weißwein verrühren, + als Soße über den Auflauf gießen.
Deckel drauf + im kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Dezember 2006 Hans60

Reisaufbau Prostornoje 3 Ei M F

Glutenfrei



2 Tassen Wasser
1 Tasse Buchweizenkörner
1 Msp Kurkuma
Fett für die drei 1 l feuerfeste Schüsseln
500 g Möhren fein geraspelt
1 Mandelmühle voll Haselnüsse, gem

3 Ei

100 g Gauda geraspelt
1 TL Gewürzsalz
4 Pfefferkörner gemörsert

200 g süße Sahne
Gauda noch evtl
Paprikagranulat

Den abgespülten Buchweizen ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, aufkochen, Hitze auf klein stellen, Deckel drauf, Vorsicht wenn es ein kleiner Topf ist, kann es überkochen, solange leise kochen lassen bis der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 -15 min.

Möhren fein raspeln.

Haselnüsse mahlen.

Gauda raspeln.

Buchweizen in die drei mit Fett eingestrichenen feuerfeste Schüsseln geben, Möhren drauf verteilen.

Haselnüsse gem, Eier, Salz + Sahne in ein hohes Gefäß mischen + über die Möhren verteilen, evtl noch ein wenig Gauda drüber geben, die Möhren sollten bedeckt sein, wenn nicht, trocknen sie aus, dann bitte mit Deckel backen. mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Bei ca 150°C vorheizt Umluft ca 40 min backen.

Mittwoch, 13. September 2006, Hans, eigene Zusammenstellung

Reistomatenauflauf M

1 1/2 Tasse Reis
3 T Wasser
1 1/2 TL Kurkuma
3-4 Tomaten / kleine Dose
3 EL Butter / Margarine
3 EL Mais gem
1 1/2 Tasse Wasser
3 EL Hefeflocken
1 Msp Paprika
1 TL Senf

1-2 EL Zitronensaft oder Essig
Salz

Reis mit 1 TL Kurkuma, 1/2 TL Salz im geschlossenen Topf etwa 15-20 Minuten kochen, bis das Wasser aufgenommen ist.

Tomaten vom Stielansatz befreien, in Scheiben oder Spalten schneiden.

Reis in eine Auflaufform geben, mit den Tomatenscheiben bedecken.

Milch mit Zitronensaft bzw. Essig, Hefeflocken, 1/2 TL Kurkuma, Senf, Paprika und 1 TL Salz verrühren.

Margarine zerlassen, Mehl einrühren, mit Sojamilch glattrühren, aufkochen lassen.

Sauce über die Tomaten verteilen.

Im Backofen bei 200°C ca. 20-30 Minuten überbacken (bis die Kruste anfängt zu bräunen).

Tang Sorgheh Auflauf 2 Ei M F



3 Portionen

1 Tasse Natur- Reis (Mittelkorn) +

2 Tassen kochendes Wasser ca 35 min kochen.+ 5 min quellen.

250 ml Wasser +

0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe +

2 rote Paprikaschoten gewürfelt ankochen ca 5 min, dann

2 Stangen ca 300 g Lauch, in Ringe dazu. Bissfest garen.

1 Tl Senfkörner mit
1 Tl Kreuzkümmel + mit
5 Pfefferkörner + mit
2 trockene Chilischoten zermörsern + mit
2 Tl Kurkuma + mit
2 Tl Gewürzsalz + mit
100 g Kokosnussraspel kurz rösten in einer trockenen Pfanne.

2 x 100 g Gauda geraspelt,

200 ml süße Sahne,

2 Äpfel um dem Griebsch rum geraspelt,

2 Eier

5 El Natur-Reis (Mittelkorn) gem.

Fett für die Formen

Ein wenig Paprika Granulat

3 a 0,75 l feuerfeste Formen

bis auf 1 x 100 g Gauda alle Zutaten mit einander vermischen, in drei eingefettete feuerfeste Formen füllen glatt streichen.

Mit 100 g geraspelten Gauda belegen + darauf Paprikagranulat streuen, vorsichtig nicht zu viel, scharf genug das Essen.

In den kalten Backofen 35-40 min bei 160°C Umluft. Oder

Mit Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca 180 –190°C, ca 20 min backen.

Zubereitungszeit ca 30 min ohne kochen/backen.

Hinweis:

Verwende gerne Natur-Reis gem, in Aufläufe, bindet gut die Flüssigkeiten

Eigenes Rezept, 06.03.2005

Samstag, 12. August 2006 Hans60

Wirsingkohl Auflauf M

Eifrei / Glutenfrei

2 Tassen Naturreis (Mittelkorn)

4 Tassen Wasser

1 Wirsingkohlkopf

Wasser

1 Pfund Paprikaschoten

200 g Hüttenkäse

30 g TK Kräuter

4 El Tamari (Art Sojasoße)

4 El Balsamico die Modena

Öl

4 a 0,75 l feuerfeste Backformen mit Deckel

200 g Esrom

Paprikagranulat

Den gewaschenen Naturreis in 4 Tassen Wasser ca 35 min kochen+ 10 min ausquellen.

Den Wirsingkohl klein schneiden + in wenig Wasser dünsten, um das Volumen, des Kohls um ca die Hälfte, zu verringern, abtropfen lassen.

Die Paprikaschoten klein wiegen.

Den Kohl + Paprikaschoten + Hüttenkäse + Kräuter + 4 El Tamari sowie 4 El Balsamico unter den Reis mischen.

Die feuerfesten Schüssel mit Öl ausstreichen oder einpinseln, + die Gemüsemasse darin verteilen.

Obendrauf jetzt noch je 2 Scheiben Esrom geben + mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen .

Deckel drauf, + im kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 26. März 2006 Hans60

Yekdär Rosenkohl

4 Portionen

2 Tassen kochendes Wasser

0,5 l gekörnte Gemüsebrühe

1 Tasse Natur- Reis (Mittelkorn)

2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,

0,5 Pfund braune Champignons,

1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit

4 Pfefferkörner gemörsert.

0,5 Pfund Ziegen- oder Schafskäse geraspelt

1 l gelbe Senfkörner +

ca 9 Pfefferkörner gemörsert

4 feuerfeste Schüsseln a 0,75 l + ungehärtete Margarine

ca 0,25 l gekörnte Gemüsebrühe

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.
Champignons , Stiele entfernen, in Scheiben + in heißer ungehärtete Margarine 3- 4 min andünsten.
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskatnuss bissfest garen. Wie es jeder mag.
Alle drei Zutaten, vermischen ,
Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder auch mehr.
Den geraspelten Käse unter mischen.
In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,
Deckel drauf ab in den kalten Backofen
+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen
oder
bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 16.02.2005

Zucchini-auflauf mit Walnusshaube 5 Ei M

4 Portionen

125 g Naturreis

1 / 8 l Milch

1/8 l Wasser

Salz

1.2 kg Zucchini

6 Öl

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

100 g Goudakäse, alter

5 Eier

2 Tomatenmark,

5 Petersilie, gehackte

Salz

Pfeffer

Thymian

Rosmarin

100 g Walnussskerne, gemahlene

30 g Butter

Reis mit Milch, Wasser und Salz aufkochen und 30 Minuten quellen lassen.

Zucchini in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Zucchini Portionsweise darin anbraten, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken. Beides im Bratfett andünsten.

Käse fein reiben, mit Eiern, Tomatenmark und Petersilie verrühren, mit Reis, Zucchini und Zwiebelmasse mischen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin abschmecken und in eine gerettete Auflaufform füllen.

Walnüsse drüberstreuen und Butter in Flöckchen darüber verteilen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200 C 45 bis 55 Minuten, 10 Minuten O. Auflauf heiß oder lauwarm servieren.

Backwaren

Allerlei (nicht nur) Weihnachtsgebäck V 1 Ei M F

Glutenfrei

Schoko Sesam Plätzchen



80 g ungehärtete Margarine / Butter
100 g Vollrohrrohrzucker (200 g Zucker)
0,25 TI Bourbon Vanillepulver (2 Tüten Vanillezucker)

1 Ei

1 Prise Salz

1 Ei süße Sahne

1 TI Backpulver **

100 g Buchweizenkörner gem +

100 g Naturreis Mittelkorn gem +

10 g Kakao kein Instant

50 g Haselnüsse gem

50 g geriebene bittere Schokolade 70 % (geriebene Schokolade)

3 El Bio Sesam (ungeschält)

1 Ei evtl

(in Klammern, Originalrezept, nicht Glutenfrei)

Zubereitung

Butter, Zucker, Vanille + Sahne schaumig rühren, Backpulver + Salz + Mehl mischen und dazu geben, verrühren.

Küchenmaschine ideal.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 2 Tl kleine Häufchen geben, nicht zu dicht, zerläuft, oder mit einer Spritztülle .

Plätzchen bei ca 180°C ca 10-20 min backen.

** Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazu geben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Also weglassen

Allerlei (nicht nur) Weihnachtsgebäck I 1 Ei M F

Glutenfrei

Vanille Plätzchen

80 g ungehärtete Margarine / Butter

100 g Vollrohrrohrzucker (200 g Zucker)

0,25 Tl Bourbon Vanillepulver (2 Tüten Vanillezucker)

1 Ei

1 Prise Salz

1 El süße Sahne

200 g Naturreis Mittelkorn gem (Mehl)

1 Tl Backpulver **

(in Klammern, Originalrezept, nicht Glutenfrei)

Zubereitung

Butter, Zucker, Vanille + Sahne schaumig rühren, Backpulver + Salz + Mehl mischen und dazu geben, verrühren.

Küchenmaschine ideal.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 2 Tl kleine Häufchen geben, nicht zu dicht, zerläuft, oder mit einer Spritztülle .

Plätzchen bei ca 180°C ca 10-20 min backen.

** wer das Backpulver weg lässt , dem zerlaufen sie nicht so

Rezept I

Vanilleplätzchen



Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Grundrezept

Allerlei (nicht nur) Weihnachtsgebäck II 1 Ei M F

Glutenfrei

Kaffeeplätzchen



80 g ungehärtete Margarine / Butter
100 g Vollrohrrohrzucker (200 g Zucker)
0,25 TI Bourbon Vanillepulver (2 Tüten Vanillezucker)

1 Ei

1 Prise Salz

1 El süße Sahne

200 g Naturreis Mittelkorn gem (Mehl)

1 TI Backpulver **

1 TI Türkischen Kaffee gem (1 TI Kaffeepulver)

evtl noch 1 El süße Sahne

(in Klammern, Originalrezept, nicht Glutenfrei)

Zubereitung

Butter, Zucker, Vanille + Sahne schaumig rühren, Backpulver + Salz + Mehl mischen und dazu geben, verrühren.
Küchenmaschine ideal.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 2 TI kleine Häufchen geben, nicht zu dicht, zerläuft, oder mit einer Spritztülle .

Plätzchen bei ca 180°C ca 10-20 min backen.

** Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazu-geben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Allerlei (nicht nur) Weihnachtsgebäck V 1 Ei M F

Glutenfrei

Grundteig II pikant



80 g ungehärtete Margarine / Butter

1 Ei

1 Prise Vollrohrrohrzucker

1 Ei süße Sahne

100 g Naturreis Mittelkorn gem (Mehl)

100 g Buchweizenkörner gem

1 Tl Backpulver ** (vergessen)

1 Prise Paprikagranulat

1 Tl Kümmelsamen

0,5 Tl Gewürzsalz

125 ml Milch

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen + verrühren lassen.

Küchenmaschine ideal.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 2 Tl kleine Häufchen geben, nicht zu dicht, zerläuft, oder mit einer Spritztülle .

Plätzchen bei ca 180°C ca 20 min backen.

** Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Also weglassen

Allerlei (nicht nur) Weihnachtsgebäck VI 2 Ei M F

Glutenfrei

Mit Käse



80 g ungehärtete Margarine / Butter

2 Ei

1 Prise Vollrohrrohrzucker

1 Ei süße Sahne

150 g Naturreis Mittelkorn gem (Mehl)

150 g Buchweizenkörner gem

2 Tl Backpulver **

1 Prise Paprikagranulat

1 Tl Kümmelsamen

0,5 Tl Kümmelsamen gem

0,5 Tl Gewürzsalz

125 ml Milch

200 g Limburger 40 %

Zubereitung

Limburger mit ein wenig Milch auflösen lassen, + mit einem elektrischen Pürierstab pürieren, ein wenig abkühlen lassen.

Alle Zutaten vermischen + dazu geben + verrühren lassen.

Küchenmaschine ideal.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit 2 Tl kleine Häufchen geben, nicht zu dicht, zerläuft, oder mit einer Spritztülle .

Plätzchen bei ca 150°C Umluft ca 25 min backen,
wurden 2 Bleche daher auch die längere Backzeit.

**** Hinweis**

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Also weglassen, Montag, 1. Januar 2007 klappt wirklich

Apfel Kuchen 4 Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei



ZUTATEN

500 g Äpfel

4 EL Rum + mehr

125 g Kokosnüsse geraspelt

250 g Butter/Margarine

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

250 g Vollrohrzucker

4 Ei

1 Prise Salz

200 g Naturreis gem

1 Päckchen Backpulver

2 EL Kakaopulver kein Instant

1 EL Zimt gem

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 gem mit Backpulver , Kakaopulver + Zimt gem 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

Bandar Khamir 6 Ei M F

[Käsetorte ohne Boden \(Reis\)](#),

glutenfrei,

eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen

1 kg Quark (Magerquark)

6 Ei(er)

1 Zitrone(n), die Schale gerieben + Saft mit Fleisch

250 g Rohrzucker

½ TL Vanille (Bourbon), gem. ODER

2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

¼ TL Salz

10 EL Naturreis, ca 160 g, gemahlen, gedarrt

100 g Rosinen

Alle Zutaten vermischen + in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Æ, Springform geben. Bei 150°C Umluft ohne vorheizen, ca. 80 min backen, normal ca. 20-30° mehr, mit vorheizen 60 -70 min, backen. Ca 60 min im abgeschalteten Backofen lassen. Auskühlen lassen vor dem anschneiden. Hinweis: Naturreis ist als Langkorn- + Rundkornreis erhältlich. Reismehl reagiert wie Hirsemehl erst beim Erhitzen, auch dann etwas träge. Es saugt die Flüssigkeit eher auf. Die fertigen Backwaren sind deshalb nicht stark aufgegangen + ziemlich dicht. Auch des Reismehl bleibt wie das Hirsemehl unverbunden. Durch darren (rösten) des Kornes o Mehles kann dies jedoch auch etwas gehoben werden. Diese Eigenschaft des Reismehles nutze ich gerne, wenn ich viel Flüssigkeit verwenden möchte.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.05.05 Hans60

13.06.2006 20:28 Kommentar von Hans60



Auf Anregungen von verschiedene User,
habe ich dieses mal 1 Tl Backpulver mit rein getan.

Er wird tatsächlich etwas „luftiger/ lockerer falls man das beim Käse sagen kann.

Das die Kuchen / Brote / Aufläufe rechts immer ein wenig zu dunkel beim backen werden, das liegt an meinem „alten“ Backofen. Irgend wann wird er wohl mal dran glauben müssen.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Biskuitboden IV 4 Ei F

Glutenfrei - milchfrei - eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

4 Ei, trennen

3 El Rohrzucker ODER Zucker

4 EL Wasser, heißes
1 Prise Salz
200 g Naturreis gem (Mittelkorn)
1 Kl Backpulver
1 Msp Bourbon Vanille Pulver

Zubereitung

Eine 26 cm Springform mit Backpapier auslegen.
Den Backofen auf 180°C vorheizen, Umluft 160°C.
Eiweiße mit einer Prise Salz + nach + nach 3 EL Zucker zu steifen Schnee schlagen.
Eigelbe mit 4 EL heißem Wasser + cremig rühren.
Steifgeschlagenes Eiweiß auf die Eigelbmasse gleiten lassen. Das Mehl mit Backpulver, Salz über die Eischnee geben + Eischnee + Mehl unter die Eigelbmasse ziehen. Den Biskuitteig in die Springform füllen + auf der 2. Schiebeleiste von unten 30 min backen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit evtl 1 x durchschneiden, so das 1 bzw.2 Biskuitböden entstehen.

Samstag, 5. August 2006

LG

Biskuitboden VII, o BP, Schokolade

Glutenfrei



6 Ei trennen

180 g Vollrohrzucker
2 Prisen Salz
0,25 TL Bourbon Vanillepulver
120 g Naturreis Mittelkorn gem

80 g Speisestärke
80 g Kakaopulver kein Instant
2 El Butter

Backofen auf 180°C vorheizen.

6 Eiweiß mit einer Prise Salz fast steif schlagen, lassen, 90 g Zucker mit Vanillepulver einrieseln lassen, + ganz steif schlagen lassen.

Beiseite stellen.

6 Eigelb mit einer Prise Salz + Rest 90 g Zucker dickschaumig, bis es fast hellgelb ist schlagen lassen, dann die Butter zugeben + weiterschlagen lassen, bis es gut untermischt ist.

Steifgeschlagenes Eiweiß über das Eigelb geben +

Die restliche trockenen Zutaten vermischen + auf das Eiweiß geben + mit einem Holz Rührlöffel vorsichtig untermischen.

In die 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen.

+ im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der mittleren Schiebeleiste 25-30 min backen, Nadelprobe.

Bitte nicht in den ersten 20 min die Ofentür öffnen, könnte zusammen fallen.

Sollte 2-6 h ruhen , vor dem Durchschneiden, besser ist über Nacht ruhen lassen.

Biskuitboden VIII, o BP, Schokolade

Glutenfrei



6 Ei trennen

180 g Vollrohrzucker
2 Prisen Salz
0,25 Tl Bourbon Vanillepulver
120 g Naturreis Mittelkorn gem
80 g Speisestärke
80 g Kakaopulver kein Instant
Kirschwasser ca 3- 6 cl

Backofen auf 180°C vorheizen.

6 Eiweiß mit einer Prise Salz fast steif schlagen, lassen, 90 g Zucker mit Vanillepulver einrieseln lassen, + ganz steif schlagen lassen.

Beiseite stellen.

6 Eigelb mit einer Prise Salz + Rest 90 g Zucker dickschaumig, bis es fast hellgelb ist schlagen lassen.

Die restliche trockenen Zutaten vermischen + zugeben, verrühren lassen, soviel Kirschwasser zugeben bis die Masse wieder schmierfähig ist.

Steifgeschlagenes Eiweiß über das Eigelb geben + mit einem Holz Rührlöffel vorsichtig unter- + vermischen.

In die 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen.

+ im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der mittleren Schiebeleiste 25-30 min backen, Nadelprobe.

Bitte nicht in den ersten 20 min die Ofentür öffnen, könnte zusammen fallen.

Sollte 2-6 h ruhen, vor dem Durchschneiden, besser ist über Nacht ruhen lassen.

Fazit:

Ist kein Höhenunterschied zu Biskuitboden VII fest zu stellen.

Biskuitkuchen (Reis) Prostornoje 6 Ei F

Oder Boden

Glutenfrei + MilCHFrei



6 Eiweiß

1 Prise Salz

90 g Vollrohrrohrzucker

0,25 TL Bourbon Vanillepulver

6 Eigelb

90 g Vollrohrrohrzucker
4 El heißes Wasser

150 g Naturreis Mittelkorn gem
100 g Speisestärke
3 gestrichene Tl Backpulver

26 cm Ringform +
Backpapier dafür

Backofen auf 180°C vorheizen

Die Eiweiße mit 1 Prise in einer völlig fettfreien Schüssel mit dem völlig fettfreien Rührbesens des elektrischen Rührgerät zu Schnee schlagen. Hat der Eischnee eine weiche flaumige Konsistenz, den Zucker mit dem Vanillepulver einrieseln lassen + so lange weiterschlagen lassen, bis der Eischnee ganz steif ist, beiseite stellen.

Eigelbe mit 80 g Zucker + dem Wasser, schaumig rühren, bis das Eigelb-gemisch fast weiß ist.

Reis gem, Speisestärke, 3 gestrichene Tl Backpulver vermischen.

Eischnee bergartig auf die Eigelbmasse geben + mit einem Rührlöffel-KEINESFALLS MIT DEM ELEKTRISCHEN RÜHRGERÄT - unter die Eigelb-masse heben.

Das Mehlgemisch über die Schaummasse geben + unterheben.

In die 26 cm mit Backpapier ausgelegte Rundform gießen + glattstrei-chen. + auf der mittleren Schiebeleiste des Backofens 25-30 min backen, nach 25 min Nadelprobe.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 40 min backen, Nadelprobe.

Den Kuchen ggfs noch einige min nachbacken.

Den Tortenboden aus dem Backofen nehmen + 10 min in der Form abkühlen lassen, den Kuchenboden auf ein Kuchengitter auskühlen lassen. Dann das Backpapier vorsichtig entfernen.

Je länger ein Tortenboden ruht, desto leichter lässt er sich in Schichten schneiden.

Er sollte 2 - 6 Stunden besser noch über Nacht ruhen.

Hinweis :

das ganze nur mit 4 Eier, gut geeignet zum einmaligen durchschneiden.

Er lässt sich auch gut, mit nur Buchweizen gem ,

Ebenso als Tortenboden, ist er gut geeignet.

Im Original, ca 1986, ist von Mehl die Rede, also sind auch andere Getreidearten geeignet.

Freitag, 13. Oktober 2006

Muffeins Borj-e Akram F

Glutenfrei + MilCHFfrei + Eifrei



12 Stück

50 g Sonnenblumenkerne gem + kurz geröstet
100 g Buchweizen gem
100 g Natur- Reis (Mittelkorn) gem
100 g Mais gem
1 Tl Korianderkörner mit gemahlen
2 El Vollrohrzucker
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
350 g = 400 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
2 - 3 El Ananasstücke a d Dose , abgetropft TK Kirschen
ungehärtete Margarine für Muffeinsblech

alle trockenen Zutaten verrühren , Mineralwasser einrühren,
die klein geschnittenen Ananasstücke unter heben.
Teig in die gefetteten Muffeins verteilen.

In kalten Backofen, 30 min mit 160° Umluft backen.

Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen , auf ca 180° - 190°C +
ca 15 min backen

eigenes Rezept Hans60, 17.02.2005

Veränderung

Anstatt Ananas Konserve,
nahm ich 200 g TK Kirschen, diese gleich mit verrührt.
Man sollte doch warten, bis die Dinger ein wenig abgekühlt sind,
wir waren zu gierig...,
so klebten sie noch ein wenig, was sich aber nachher legte.

Lg

Hans-Joachim

Sonntag, 4. März 2007

Dehia – Muffins F

glutenfrei / eifrei / milchfrei / nussfrei - eigenes Rezept



Zutaten für 12 Portionen

100 g Buchweizen, gemahlen

100 g Mais, gemahlen

100 g Naturreis, (Mittelkorn)

50 g Mohn, gemahlen

½ TL Anis, gemahlen (kann weg bleiben)

1 TL Koriander, gemahlen

½ TL Salz

50 g Rohrzucker

1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver, 17 g)

350 g Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

Fett, fürs Blech ODER 12 Muffeinspapierförmchen

Zubereitung

Erst die trockenen Zutaten miteinander vermischen, dann das Wasser dazu, verrühren.

1 Backblech = 12 Muffeins einfetten, Teigmasse verteilen. In den kalten Backofen, 160° C Umluft, 30 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180°- 190° C, + 14 - 18 Minuten backen.

Hinweis: Alle Zutaten sind unmittelbar frisch gemahlen. Wer mit gekauften Mehlen arbeitet, der sollte pflanzliches Bindemittel wie gewohnt, mit verwenden. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

24.05.05 Hans60

30.09.2005 23:02 Kommentar von Sunny33

Hallöle,

klingt sehr interessant das Rezept. Ich nehme am liebsten Silikonbackformen, die Muffins lösen sich im allgemeinen besser und es gibt auch keine Probleme mit Mehlrückständen falls man zwischendurch für Nichtallergiker backt.

Vielen dank für deine vielen Beiträge für die glutenfreie Küche!!!

Grüße von Sunny33 ,-)))

Kann man auch Sojamilch verwenden statt Wasser?

01.10.2005 07:31 Kommentar von Hans60

Hallo Sunny33

Da ich meine Küche/ Haushalt ganz auf Glutenfrei umgestellt habe, + falls mal Besuch kommt, die essen alles mit, war noch nie ein Problem.

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure wird eingeschlossen + hebt beim backen den Teig in die Höhe.

Ob Sojamilch die gleiche Wirkung erzielt ?

Kann ich nicht beurteilen, verwende ich nicht.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Erdnuss (Haselnuss) Rolle 4 Ei + 4 Eiweiß F

Glutenfrei + MilCHFfrei

4 Ei

200 g Vollrohrrohrzucker
1 Prise Salz
400 g Naturreis Mittelkorn gem
50 g Amaranth gem
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl
1 Tüte Bourbon Vanillezucker
200 g ungehärtete Margarine

500 g Erdnüsse (Haselnuss)
200 g Vollrohrrohrzucker
1 Prise Salz
10 El Rum 54 %

4 Eiweiß

Eier + Zucker + Salz schaumig schlagen, lassen.
Reis, Amaranth, Hefe + Vanillezucker dazu, gut verrühren + danach die erst die Margarine, gut verrühren lassen, wird wie ein Rührteig.
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, + ca 60 min bei Zimmertemperatur ruhen (gehen, ist nicht berauschend).

Erdnüsse in einem hohen Topf oder ausreichendgroßen Bratpfanne ohne Fett leicht rösten + fein mahlen.
Erdnüsse mit Zucker, Salz, Rum + Eiweiße gut vermischen, lassen.
Weil diese Masse ziemlich fest + der Teig genau das Gegenteil sehr weich, habe ich die Nussmasse zwischen zwei Bogen Backpapier ausgerollt.
Oberes Backpapier entfernt, irgendwie umgedreht + mit dem Gesicht auf den Teig gelegt, leicht angedrückt, Backpapier entfernt.
Eine 35 cm Kastenbackform an die Stirnseite des Backbleches gestellt, + alles was jetzt breiter ist, abgeschnitten.
Von rechts (links) das untere Backpapier mit dem darüber liegende Teigmasse angehoben + draufgelegt, auf dem Backpapier lang gestrichen, + es leicht gelöst, sollte doch noch Teig am Backpapier sein, nimmt man ein Messer zum ablösen, so „rollt“ man die Teigmasse zu einer Rolle, + legt diese dann mit dem Backpapier in die 35 cm Kastenbackform, lässt das ganze jetzt nochmals 30 –50 min gehen, (Ruhen).
In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60- 70 min backen, Nadelprobe, ca 20 min noch in der Backform lassen, dann am Backpapier anfasen + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen, dann erst Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept, Samstag, 25. November 2006 Hans60

Feuchter Nusskuchen II (Reis) 4 Ei F

Glutenfrei + MilCHFfrei



150 g Soft Pflaumen / Rosinen

250 ml Zwetschenbrand 40 % ca / Rum 54 %

4 Ei

300 g Vollrohrzucker mehr oder weniger

1 Prise Salz

0,25 Tl Bourbon Vanillepulver

400 g Naturreis gem

1 Tüte Backpulver
400 g Haselnüsse +
10 bittere Mandeln
700 g Äpfel
100- 250 ml Wein oder Wasser ca

die Pflaumen kleinschneiden + in einen Tassentopf ca 0,33 l mit Zwetschenbrand / Rum 54 % bedecken, ca 2 h bis 2 Tage oder länger, ziehen lassen.

Nüsse + Mandeln kräftig anrösten + mahlen.

Eier mit erst mal 200 g Zucker, Salz + Vanille schaumig bis cremig rühren, lassen, von den Äpfel Blüte + Knospe entfernen + grob raspeln, dazu geben,iterrühren, sowie den abgegossenen Zwetschenbrand, Backpulver mit dem Reismehl + gem Nüssen mischen + zu dem Teig dazu rühren, die Menge des Wein bzw Wasser hängt von der Saftigkeit der Äpfel ab, es sollte wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, geht nachher besser auf. Kurz vor Ende noch die eingelegten Pflaumen dazu, abschmecken + evtl noch 100 g Zucker zugeben, gut verrühren.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, glattstreichen, in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100 min backen.

Nadelprobe.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 170-190°C , Backzeit ca 70-90 min.

Eigenes Rezept Samstag, 10. Februar 2007 Hans60

Frischkäse, Kuchen 5 Ei M F

Glutenfrei



1 kg Frischkäse Doppelrahmstufe

5 Ei

1 Msp Bourbon Vanille Pulver
10 El Naturreis (Mittelkorn) gem ca 170 g
0,5 Tüte Backpulver

3 El Stevia gem
2 Tl flüssigen Stevia
6 cl Rum 54 %
500 g kernlose Weintrauben

1 a 26 cm Ø Springform
Backpapier dafür

Alle Zutaten bis auf die Weintrauben miteinander verrühren.
Die Weintrauben unterheben.
In die mit Backpapier ausgelegte Springform gießen.
In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 70 min backen.
Am nächsten Tag anschneiden

Eigenes Rezept , Donnerstag, 29. Juni 2006 Hans60

PS:

nicht mein Fall, der Geschmack kommt auch bei dem flüssigen Stevia vor,
zwar nicht so stark, wie bei den gem, kann mich nicht anfreunden damit.
Sieht gut aus, ist auch süß genug.
anstelle Stevia 250 g Vollrohrrohrzucker nehmen.

Donnerstag, 12. Oktober 2006

Käsekuchen + Himbeeren Torte Gul`sad M F

Glutenfrei + Laktosefrei + Eifrei



Teig:

50 g Kichererbsen gem
50 g Naturreis, Mittelkorn gem
100 g Buchweizenkörner gem
1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrrohrzucker
1 TL Backpulver
150 g ungehärtete Margarine
6 El Wasser

Füllung:

500 + 100 ml Laktosefreie Milch 1,5 %

1 kg Laktosefreier Magerquark

60 g Speisestärke
100 g Vollrohrrohrzucker oder mehr
1 Prise Salz
0,25 TL Bourbon Vanillepulver

Belag:

250 + 100 ml guten trockenen Rotwein (ca 14 %)

500 g TK Himbeeren
2 El Vollrohrrohrzucker oder mehr
1 gut gehäufter El Speisestärke ca 25 g
1 Prise Salz
4 cl Himbeerbrand

Boden Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Rundform streichen, in den auf 180°C vorgeheizten Backofen, 20 min backen.

Füllung Zubereitung:

In die mit Zucker , Vanillepulver + Salz aufkochende Milch, die mit 100 ml Milch aufgelöste Speisestärke, einrühren. Gut 1 min rührend kochen lassen. Runter von der Hitze.
Den Magerquark zugeben + gut verrühren.

Auf den vorgebackenen Boden gießen + glattstreichen.

+ weitere 40 min backen.

Oder mit Umluft bei ca 150° auch 40 min backen.

Raus nehmen,

+ abkühlen lassen für einen Käsekuchen, sonst den

Belag:

Im Rotwein mit Zucker + Salz, die TK Himbeeren aufkochen, den 1 El Speisestärke in den Rest Rotwein auflösen + dort rührend dazu geben, ca 1 min kochen lassen, auch wenn sich durch das rühren die Beeren auflösen, muss sein, sonst brennt es an.

Den Topf runter von der Hitze + wer will noch 4 cl Himbeerbrand zugeben. Auf den fertig gebackenen Kuchen die Himbeermasse drauf geben, verteilen, + abkühlen lassen.

Ich stelle ihn dann in den Kühlschrank, über nacht, + nehme ihn ca 60 min vor dem servieren raus, das Aroma entfaltet sich dann.

Samstag, 2. September 2006 eigenes Rezept, Hans60

Käsekuchen Zaryk 6 Ei M F

Ohne Boden



1 frische Ananas

1 kg Magerquark

6 Ei trennen

200 g Vollrohrzucker

0,25 TL Bourbonne Vanillepulver

1 Prise Salz

4 sehr gut gehäufte EI Preiselbeeren (Glas)

4 cl Rum 54 %

150 g Naturreis (Mittelkorn) gem

1 Prise Salz

100 g gehobelte Mandeln

26 cm Ø Springform +
Backpapier dafür

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier auslegen.

Ananas in sehr dünne Scheiben schneiden.

Eiweiß mit 1 Prise Salz sehr steifschlagen, + 100 g Zucker einrieseln lassen, beiseite stellen.

Eigelbe, Zucker, Salz, Vanillepulver, Rum, 1 EI Preiselbeeren + Reis zu einer homogenen Masse verrühren.

Die zerbrochenen Ananasstücke mit dazu geben.

Das steife Eiweiß mit einem Holzlöffel vorsichtig unter die Käsemasse heben.

Ca die Hälfte des Teiges in die mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, halbe Ananasscheiben drauflegen, + ein wenig Preiselbeeren, verteilen.

die restliche Käsemasse drauf gießen, glattstreichen, + weitere Ringe bzw halbe Scheiben drauf verteilen, in den Löchern, Preiselbeeren geben.

Die leicht angerösteten Mandelblättchen drüber streuen.

Im kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen.

drin stehen lassen, zum erkalten, (am besten über Nacht)

bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180 -190 C, + ca 60 - 80 min backen
Stürzt ein wenig ein, nicht tragisch, tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Serviervorschlag : mit Vanillezucker geschlagene Schlagsahne, ist auch nicht zu verachten.

Eigenes Rezept, Montag, 11. September 2006 Max&Bella

Käsetorte Posht Bädäm 5 Ei M F



Zutaten für 1 Portionen

200 g Walnuss

100 g Orangeat

3 Pfd Magerquark

150 g Natur- Reis (Mittelkorn)

1 Tl Korianderkörner

flüssigen Süßstoff für 250 g Zucker

2 a 1 Prise Salz

5 El Eierlikör

5 Ei trennen

Walnüsse rösten + mit Orangeat zusammen in Mandelmühle mahlen. Reis + Korianderkörner mahlen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen.

Von Walnuss bis Eigelb alle Zutaten miteinander vermischen. Steifgeschlagenes Eiweiße vorsichtig drunter heben + in die mit Backpapier ausgelegte 24-er Springform gießen. Im kalten Backofen ca. 100 min bei 160°C Umluft backen + auskühlen bei geschlossener Backofentür.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180-190° ca. 75-85 min backen, auskühlen bei geschlossener Backofentür.

Hinweis: wer Zucker anstelle Süßstoff nimmt, entweder eine größere Springform oder lässt 500 g Quark weg + ganz auskühlen lassen, vor dem Anschneiden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

25.05.06 Hans60

23.05.2006 18:14 Kommentar von Hans60

Hallo Zusammen

Veränderung I

1 abgeriebene Orangenschale + den Saft dazu,
+ flüssigen Süßstoff für 300 g Zucker

+ in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Springform.

Marmor Nougat Eierlikörkuchen 5 Ei M F

Glutenfrei +



Zutaten für 1 Portionen

150 g Rohrzucker + mehr
0,25 TL Vanillepulver (Bourbon)
1 Prise Salz

5 Ei(er)

150 g ungehärtete Margarine
150 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
150 g Buchweizen gem
150 g Hirse gem
1 Tüte/n Backpulver

300 ml Milch

200 ml Eierlikör

100 g Haselnüsse, gemahlen

Nougat : *

200 g Haselnüsse geröstet + gem
1 Prise Salz
70 g Vollrohrzucker
2 EL Kakaopulver, kein Instant
0,25 TL Zimt, gemahlen

0,5 TL Bourbon Vanillepulver)

1 El Kaffee, türkischen, gemahlen oder anderen, kein Instant

9 cl Rum 54 % + oder

15 cl Milch

Zubereitung

Zucker, Vanillezucker, Salz + Eier cremig rühren. Butter + gem Mandel untermischen. Mehle und Backpulver mischen, dazu geben, Milch mit Eierlikör langsam rein gießen bis es einen fast dünnen Rührteig ergibt, der Kuchen geht besser auf, den Teig auf kleiner Stufe mindestens 5-7 min rühren lassen.

2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform füllen. Rest Teig mit Nougat Zutaten verrühren, lassen, 2-4 min mindestens.

Diesen dunklen Teig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

Herstellung Nougat:

geröstete Haselnüsse fein hacken oder mahlen. Alle anderen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab verrühren.

* da die Nougat Zutaten trocken sind, empfiehlt es sich noch Flüssigkeit zuzugeben, in meinem Fall erst Rum + weil es nicht reichte noch Milch dazu.

Im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca. 80 min backen. Nadelprobe

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Eigenes Rezept, Montag, 19. Februar 2007 Hans60

Marmor Nougatkuchen 5 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei





Zutaten für 1 Portionen

150 g Rohrzucker
0,25 TL Vanillepulver (Bourbon)
1 Prise Salz

5 Ei(er)

200 g ungehärtete Margarine
150 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
300 g Buchweizen gem
1 Tüte/n Backpulver
500 ml Soja Milch ca., oder andere
100 g Mandel(n), gemahlen

Nougat :

200 g Haselnüsse geröstet
1 Prise Salz
3 EL Ahornsirup
4 TL Kakaopulver, kein Instant
0,25 TL Zimt, gemahlen
0,5 TL Bourbon Vanillepulver)
1 TL Kaffee, türkischen, gemahlen oder anderen, kein Instant

Zucker, Vanillezucker, Salz + Eier cremig rühren. Margarine + gem Mandel untermischen, lassen. (Margarine alleine klumpt am Haken) Mehle und Backpulver mischen, dazu geben, Milch langsam rein gießen bis es einen fast dünnen Rührteig ergibt, der Kuchen geht besser auf.

2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform füllen. Rest Teig mit Nougat Zutaten verrühren, lassen.

Diesen dunklen Teig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

Herstellung Nougat:

geröstete Haselnüsse fein hacken oder mahlen. Alle anderen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab verrühren.

Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 80 min backen. Nadelprobe. eigenes Rezept

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Marmor Nougatkuchen F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

200 g Kokosnuss geraspelt
750 ml Wasser

200 g ungehärtete Margarine

4 TL flüssigen Süßstoff für 250 g Rohrzucker * ca
0,25 TL Vanillepulver (Bourbon)
1 Prise Salz
400 g Naturreis gem
100 g Buchweizen gem
100 g rote Linsen gem
1 Tüte/n Backpulver
50-100 ml Wasser evtl

Nougat :

200 g Kokosnuss geraspelt leicht geröstet + gem
1 Prise Salz
3 EL Ahornsirup
4 TL Kakaopulver, kein Instant
0,25 TL Zimt, gemahlen

0,5 TL Bourbon Vanillepulver)
1 TL Kaffee, türkischen, gemahlen oder anderen, kein Instant
50- 150 ml Wasser evtl

Zubereitung

Kokosnuss ganz leicht in einem Topf anrösten, 750 ml Wasser drauf gießen, + ca 5 min kochen lassen, in einem Mixer füllen, + ca 10 min auf leichter bis mittel Stufe cremig rühren, lassen. Handwarm abkühlen lassen.

Süßstoff, Vanillezucker, Salz, Margarine+ untermischen dazu.

Mehle und Backpulver mischen, dazu geben + gut verrühren lassen, evtl noch 50-100 ml Wasser dazu geben.

2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform füllen.

Rest Teig mit Nougat Zutaten verrühren, lassen, dadurch das diese Zutaten trocken sind, muss evtl noch 50- 150 ml Wasser zugegeben werden. Diesen dunklen Teig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

Herstellung Nougat:

geröstete Kokosnuss fein hacken oder mahlen. Alle anderen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab verrühren.

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

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

* sollte anstelle von flüssigen Süßstoff, Zucker genommen werden, bitte mehr Flüssigkeit zugeben.

Eigenes Rezept, Samstag, 17. Februar 2007 Hans60

Marmorkuchen (Reis) 8 Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei



Zutaten für 1 Portionen

200 g ungehärtete Margarine /Butter

200 g Vollrohrrohrzucker

0,25 Tl Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

8 Ei(er)

500 g Naturreis Mittelkorn gem

1 Pck. Backpulver

50 g Mandeln/ Nüsse gem

3 Tl Kakaopulver kein Instant

1 Tl Kaffee gem türkischen oder anderen schwarz gerösteten

Backpapier für 30 cm Kastenbackform

Zubereitung

Butter, Zucker , Vanille, Salz, Eier + Reis mit Backpulver gemischt gut verrühren, lassen.

Ca zwei Drittel des Teiges in eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Backform gießen.

In den Rest des Teiges das Kakao- + das Kaffeemehl sowie die gem Nüsse geben + gut verrühren lassen.

Diesen Teig dann auf den hellen Teig geben, über die ganze Form streichen, mit einer Gabel versuchen den dunklen Teig unter den hellen Teig spiralförmig ziehen.

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

Bei Ober- + Unterhitze den Backofen auf ca 180°C vorheizen, die Backzeit beträgt dann ca 40- 45 min, Nadelprobe

Mohn Kokoskuchen 4 Ei + 2 Eiweiß F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei





4 Ei

1 Prise Salz
0,25 Tl Bourbon Vanille Pulver
150 g Vollrohrrohrzucker

Abrieb + Saft 0,5 Zitrone

250 g Mohn gem
100 g Naturreis gem
2 Tl Backpulver
1 Prise Salz

200 g ungehärtete Margarine
3 cl Rum 54 %

2 Eiweiß

1 Prise Salz
80 g Vollrohrrohrzucker
130 g Kokosraspel

Zitronenglasur

100 - 150 g Puderzucker gesiebt
Saft einer Zitrone
evtl. ein wenig heißes Wasser

Eier, Salz, Vanille + Zucker schaumig rühren lassen, bis es hell wird.

Abrieb + Saft 0,5 Zitrone dazu.

Mohn + Mehl + Backpulver + Salz vermischen, auch dazu + gut verrühren, lassen.

Die Margarine gut mit verrühren lassen + zum Schluss noch den Rum dazu.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen, + im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen, Nadelprobe. Abkühlen.

2 Eiweiß mit einer Prise Salz über heißen Wasserdampf fast steif schlagen, Zucker dazu geben , weiterschlagen bis es wirklich steif ist, Kokosraspel dazu rühren, + diese Masse auf den erkaltenden Kuchen streichen.

Für die Zitronenglasur

Zitronen entsaften, + zu dem gesiebten Puderzucker geben, verrühren, sollte streichfähig sein, evtl heißes Wasser zugeben, auf die Kokosmasse + den Rand damit bestreichen, fest werden lassen.

Dienstag, 28. November 2006 Hans60

Fazit.

Sehr süß

Die Zitronenglasur kann gut entfallen, wird dadurch nur noch süßer

Mohnblechkuchen Krzyiytrek 3 Ei M F

glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

450 g Maiskörner, (kein Popkorn)

50 g Amaranth, ganz

3 Ei(er)

150 g Margarine, ungehärtete

1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

100 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

½ Tüte/n Hefe, Trockenbackhefe für 500 g Mehl

400 ml Milch

Für den Belag:

500 g Mohn

100 g Speisestärke (Mondamin)

½ TL Vanille - Pulver (Bourbon)

1 Prise Salz ODER
2 Tüte/n Puddingpulver, Vanille, glutenfrei
2 EL Rohrzucker, - 4 EL nicht gehäuft, ca 50 g

1 Liter Milch

250 g Rosinen, wer mag
2 TL Kaffeepulver, gem. türkisches ODER italienischen Espresso
1 Prise Salz
4 cl Rum, 54 %

Zubereitung

Wer, so wie, ich alles selber mahlt, der fängt damit an, den Mohn zu mahlen, es erspart mir die Getreidemühle auseinander zu nehmen, um diese zu reinigen. Mais + Amaranth zusammen fein mahlen, Zucker, Salz + Hefe dazu, vermischen, dann sollte erst die Milch dazu gegeben werden, dann die Eier + danach erst die Margarine, lässt sich zwar nicht so gut verteilen, aber die Hefe arbeitet besser, wenn das Fett erst zum Schluss ran kommt.

Den fertigen Teig mit dem Teigschaber auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech streichen. In den Backofen geben, 40°C, Licht an + ein wenig mehr + ruhen bzw. gehen lassen. Der Teig geht nicht besonders, weil er zu feucht ist. Ich lasse ihn meist, nach Gefühl.

In der Zwischenzeit bereite ich den Mohn vor. Den gemahlenen Mohn in einen Kochtopf (ca. 4 l) die Rosinen, Salz, Zucker + Kaffeepulver + Bourbon Vanillepulver vermischen. In die kalte Milch Mondamin, Salz einrühren, auflösen, dann zu der Mohnmasse geben, verrühren und aufkochen, rühren, setzt schnell an. Wenn der Kaffee anfängt zu duften, kocht der Mohn auch meist, rühren. Und runter von der Hitze, lauwarm abkühlen lassen.

Die Mohnmasse auf den wahrscheinlich nicht gegangenen Teig geben. Ich nehme eine Gabel + rühre damit spiralförmig den Mohn unter den Teig. Falls der Teig wider Erwarten doch gegangen ist, die Mohnmasse draufstreichen. In den Backofen + bei ca. 160°C Umluft ca. 50-60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180- 190°C + ca. 35-45 min backen. Nadelprobe.

10- 15 min ruhen lassen, dann mit dem Backpapier vom Backblech auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen.

Ich serviere ihn dann mit Bourbon Vanillezucker geschlagener süßen Sahne.

Tipp: Man kann auch gut + gerne die doppelte Menge Mohn nehmen, dann verdoppelt man eben alles, ausgenommen den Hefeteig.

Nachtrag: Sollte der Mohn sich trotz Rührens an den Topfboden angesetzt haben, etwas Wasser rein + eine Tüte einfaches Backpulver rein, über Nacht stehen lassen. In den meisten Fällen reicht es aus. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

04.01.06 Hans60

Veränderung



Anstelle 450 g Mais gem
Naturreis 450 g Mittelkorn gem

Sonntag, 29. Oktober 2006 Hans60

Möhren Torte Gönbad-e-Kavus 8 Ei F



Zutaten für 1 Portionen
400 g Mandel(n), gemahlen
400 g Naturreis gekochter, kalt, ca 150 g roh,

8 Ei(er)

200 g Rohrzucker
1 Prise Salz
1 TL Backpulver
150 g Buchweizen, gemahlen
4 cl Rum, 54 %
400 g Möhre(n), fein geraspelte

Die Zutaten von Mandeln bis Rum gut zusammen vermischen + zum Schluss die Möhren unterrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte 26-iger Springform gießen.

In dem auf 150° C Umluft vorgeheizten Backofen ca. 60 min backen, Nadelprobe. Bei Ober - + Unterhitze auf ca. 180°C vorheizen + ca. 60 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

27.12.05 Hans60

Dienstag, 6. Juni 2006

Nougatsahne Torte 4 Ei M F



1 Biskuitboden IV z. B.

für Füllung

150 g Nougat, Rezept Nougatcreme II

2 Tl Kakao kein Instant

2 El Honig

400 ml Sahne

2 Tüten Sahnesteif

Biskuitboden 1 x quer durchschneiden.

Die Nougatcreme mit Kakao + Honig verrühren.

Die Sahne steif schlagen.

Das Steifungsmittel nach Vorschrift zugeben.

4 El Sahne in eine Tortenspritze Kühlschrank legen.

Die restliche Sahne unter die Nougatcreme ziehen.

Die Torte mit 2/3 der Creme füllen.

Zusammensetzen + den Rand mit der restlichen Creme bestreichen, mit Sahneturnen verzieren.

Die Torte 1 h in den Kühlschrank oder 25 min im Gefrierfach durchkühlen lassen.

Biskuitboden IV

Glutenfrei - milchfrei -

4 Ei, trennen

3 El Rohrzucker ODER Zucker

4 EL Wasser, heißes

1 Prise Salz

200 g Naturreis gem (Mittelkorn)

1 Kl Backpulver

1 Msp Bourbon Vanille Pulver

Zubereitung

Eine 26 cm Springform mit Backpapier auslegen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen, Umluft 160°C.

Eiweiße mit einer Prise Salz + nach + nach 3 El Zucker zu steifen Schnee schlagen.

Eigelbe mit 4 El heißem Wasser + cremig rühren.

Steifgeschlagenes Eiweiß auf die Eigelbmasse gleiten lassen. Das Mehl mit Backpulver, Salz über die Eischnee geben + Eischnee + Mehl unter die Eigelbmasse ziehen. Den Biskuitteig in die Springform füllen + auf der 2. Schiebeleiste von unten 30 min backen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit evtl 1 x durchschneiden, so das 1 bzw.2 Biskuitböden entstehen.

Nougatcreme II z.B.

80 g Honig

3 El starker schwarzer Kaffee, ODER

1 El türkischen gem +

2 El Wasser,

2 El Wasser,

2 Tl Kakao kein Instant

0,5 Tl gem Vanille

0,5 Tl Zimt

200 g Haselnüsse

Honig mit Kaffee + Wasser verquirlen.

Kakao, Vanille + Zimt beifügen.

Die Nüsse mit Moulinette mehlfein zerkleinern oder 2 x durch die Mandelmühle drehen.

Gründlich mit der Honigmischung verrühren.

Freitag, 15. September 2006

Nussiger Schokoladekuchen M

ohne Ei und Gluten

Vom 18.11.2006 12:22

Dialog Mitglied seit 19.10.2005

Hallo

Ich habe heute ein altes Kuchenrezept umgeändert und es kam ein sehr Nussiger Kuchen dabei zustande. Er ist nicht sehr süß, wer ihn süß mag, muss mehr Zucker zugeben.

100 g Butter mit 100 g dunkler Schokolade schmelzen

150 g Honig,
2 Esslöffel Zucker und 2
50 ml Sahne zusammen aufschlagen.

100 g gemahlene Haselnüsse
je 80 g Buchweizenmehl, weißes Reismehl und Garbanzomehl (Kichererbsen .
1 Teelöffel Backpulver

Alle Zutaten zusammen mischen und in eine Cakeform geben. Bei 180° ca 40-45 Minuten backen.

Lauwarm schmeckt er hervorragend nussig!

Obsttorte III Stepnoja M F

Glutenfrei + Eifrei





Boden:

200 g Naturreis gem
1 TL Backpulver
1 Prise Salz + Zucker
1 gehäufter El Speisestärke
120 g Butter
evtl Wasser

Füllung:

200 g Kokosnuss geraspelt
250 ml Wasser
300 g Bananen, püriert

500 ml Milch

500 g Magerquark 0,5 %

250 g Feigen , soft
80 g Speisestärke

150 ml kalte Milch

5 El Himbeerbrand

Belag:

Ca 1 Pfund Mandarinen
5 El Himbeerbrand

Zutaten für den Boden bis Butter zusammen verkneten, evtl noch Wasser begeben.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier auslegen, den Teig hinein, + samt dem Boden + Backpapier raus nehmen, eine Lage Backpapier drüber legen + mit einem Nudelholz ausrollen + drüber weg,

nun den Boden mit den beiden Lagen Backpapier wieder in die Form geben, den Boden + die Ränder gut andrücken, + für ca 30 min in den Kühlschrank.

Backofen vorheizen auf ca 180°C

Das obere Backpapier entfernen + die Form/ Boden für ca 15 min in den vorgeheizten Backofen.

Geraspelte Kokosnüsse leicht rösten, + in 250 ml kochendem Wasser einweichen, die pürierten Bananen dazurühren.

500 ml Milch, kleingeschnitten Feigen dazu, + möglichst mit einem elektrischen Pürrierstab das Ganze, sämig pürieren.

Quark unterrühren, aufkochen, die in kalter Milch aufgelöste Speisestärke, 120 sek kochen lassen. Vorsicht blubbert sehr stark.

Wenn runter von der Hitze den Obstler hinzugeben, ich vergaß es, die Füllung auf den vorgebackenen Boden gießen, glattstreichen, gab jetzt ein paar El Himbeerbrand auf die Füllung,

wieder in den Ofen + weitere ca 45 min backen bei 180°C .

oder mit Umluft bei ca 150°C weitere ca 45 min backen.

Die ausgezogenen + filetierten auf einen Essteller sortierten Mandarinen, mit einem Küchenmesser einen kleinen Schnitt in die Oberfläche der Torte ritzen, dort rein die Mandarinenscheiben in den Teig drücken, kann ruhig bis zur Hälfte rein, es gehen zwar mehr rauf als wenn man sie neben einander legt..., diese Früchte mit Obstler/ Himbeerbrand beträufeln + nochmals für ca 15 min in den Backofen backen.

Mittwoch, 13. Dezember 2006 eigenes Rezept Hans60

Obsttorte Puzejevka F

Gluten- + Ei- Milchfrei





Teig:

100 g Naturreis gem
100 g Kichererbsen gem
1 Tl Koriander mit gem
1 Prise Zucker
1 Prise Salz
1 Msp Bourbon Vanillepulver
2-4 El warmes Wasser

Füllung:

1 l Wasser
200 ml ca Ananasmuss
400 g Erdnüsse (blanchierte) gem
250 – 500 g Honig nach Bedarf
1 Prise Salz
120 g Speisestärke +
250 ml Wasser
0,25 Tl Bourbon Vanillepulver
6 cl Kirschwasser, nach Bedarf

Belag:

1 frische Ananas
TK Kirschen

Zubereitung Teig:

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

Zubereitung Füllung:

Ananas das Grün, sowie den Boden abschneiden, mit einem Ananasschäler die harte Seele entfernen, auf einen flachen Teller, der so groß wie der Boden der Ringform sein sollte, die Ananasscheiben platzieren, in der Mitte eine ganze Scheibe, rundherum halbierte.

Der übriggebliebene Teil, wird in einem hohem Gefäß püriert, ergab bei mir ca 220 ml.

Erdnüsse fein mahlen.

Ca 120 g Speisestärke in ca 250 ml kaltem Wasser auflösen.

In einem großen Kochtopf, 1 l Wasser mit dem Ananasmuss + Vanille + Salz aufkochen, wenn es warm ist das Gebräu, Honig dazu geben, erst mal nur die Hälfte, den Rest zugeben kann man immer noch, wenn es dann kocht die gem. Erdnüsse dazu rühren, aufkochen, wird sämig, die in kalt Wasser aufgelöste Speisestärke unter rühren dazu geben, wenigsten 120 sek kochen lassen.

Je nach Menge des pürierten Ananasmuss, schmeckt es zart nach Ananas. Wenn von der Hitze, Kirschwasser beigeben wer will.

Diese Füllung jetzt in + auf den gekühlten Mürbeteig der Backform gießen, in die Mitte des Teiges, die ganze Scheibe Ananas + die Hälften drum herum verteilen. In die Mitte 2-3 TK Sauerkirschen, + einige zwischen den Ananasstücken, die Ananasscheiben sollten ein wenig rein gedrückt werden, falls sie nicht selbst einsinken.

Mit Backpapier luftig, oder Alufolie wo Luftlöcher mit einer Gabel gestochen werden, abdecken.

In einem vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen. Abkühlen + fest werden lassen, vor dem anschneiden.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Orangenkuchen Blagoverscenka M F

Glutenfrei, Eifrei



1 kg Magerquark 0,5 %

ca 1 kg Orangen
12 El Naturreis Mittelkorn ca 250 g gem
1 Orangenschalenabrieb
1 Msp Bourbon Vanillepulver
1 Prise Salz
200 g Vollrohrrohrzucker

26 cm Ringform
Backpapier dafür

Orangen schälen, filetieren, in 1 l hohem Gefäß geben, mit einem elektrischen Pürierstab, grob pürieren, können noch Brocken drin sein, ergibt meist ca 500 -600 ml.

Orangenbrei mit den übrigen Zutaten vermischen, +
in 26 cm Ringform mit Backpapier gießen.

Im kalten Backofen bei ca 150° Umluft ca 60-70 min backen.
Ganz auskühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept 12. August 2006 Hans60

Orangenkuchen Panifilovs-Koje F



1 Mürbeteig, V z.B

2,5 kg ca Orangen frisch
1 Orangenschale Abrieb
500 g Naturreis Mittelkorn gem
1 Prise Salz
200 g Vollrohrrohrzucker

1 Ringform 26 Ø
Backpapier dafür

ca 2,5 kg Orangen schälen, filetieren, in 1 l hohem Gefäß geben, mit einem elektrischen Pürierstab, grob pürieren, können noch Brocken drin sein, ergibt meist ca 500 ml + dies, dreimal.

1500 ml Orangenbrei mit den übrigen Zutaten vermischen, +
in 26 cm Ringform mit Backpapier + Mürbeteig gießen.

Im kalten Backofen bei ca 150° Umluft ca 60-70 min backen.
Ganz auskühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept 12. August 2006

Pfannkuchen 2 Ei M F

Zutaten für 3 Portionen

100 g Buchweizen, gemahlen

150 g Getreide, verschiedene Sorten, Natur- Reis, Amaranth, Mais + Hirse
gem

6 Körner Pfeffer, mit dem Getreide mit mahlen

½ TL Meersalz

½ TL Salz (Gewürzsalz)

250 g Sahnequark oder anderen

2 Ei(er)

1 Apfel, mit Schale gerieben

1 Dose/n Maiskörner, Abtropfgewicht 285 g

200 g Käse, bis 300 g (Gouda), grob gerieben

Alles verrühren / vermischen + in eine 24 cm ausgefettete Bratpfanne geben, dann darauf noch geriebenen Gouda geben, + wer will ein wenig Paprikagranulat oder -pulver zur Zierde. Hohlraumdeckel, möglichst aus Glas, darauf geben. Abbacken bei ca. Stufe 1 von drei möglichen Stufen, ca. 60-80 min, man kann auch auf 1,5 gehen, dann ca. 40 min. Ein wenig braun von unten sollte es schon sein. Nach Gefühl, jeder Herd heizt anders.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

13.09.04 Hans60

Hallo Zusammen

Veränderung



Anstelle Quark, 300 g Jogurt,

Anstatt 2 Ei, nur eins.

Zusätzlich eine Frühlingszwiebel

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Pflaumen Kuchen Kopa 2 Ei F



500 g Bananen geschält gewogen (Leopardenart)

1 Zitrone Saft

400 g Naturreis gem

100 g Buchweizenkörner gem

1 Prise Salz

1 Prise Vollrohrrohrzucker

1 Tüte Backpulver

2 Ei

8 cl Pflaumenweinbrand

500 g Pflaumen

30 cm Königs-kuchenbackform

Backpapier dafür

Bananen mit Saft der Zitronen pürieren.

Bis 8 cl Pflaumenweinbrand alle Zutaten miteinander verrühren, zum Schluss die kleingeschnittenen Pflaumen runter heben, + alles in die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Backform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60-70 min backen, in der Form noch lassen , nach ca 15 min vorsichtig am Backpapier fassen, + auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.

Eigenes Rezept, Montag, 21. August 2006, Hans60

Plätzchen pikant 2 Ei M F



1 Mürbeteig I

anstatt Hirse, war bitter , Amaranth

350 g Margarine statt 250 g
2 Tl Gewürzsalz

100 g Emmentaler gerieben

2 Ei

Sahne

2 El Quark

2 Bleche

Mürbeteig I

glutenfrei

200 g Buchweizen

200 g Reis

100 g Hirse

250 g Butter

Salz

Zucker

Wenn in Spritzbeutel, dann 1-2 Ei

1-2 Ei

4 El Sahne

30 min kalt stellen

15 min im vorgeh. Backofen bei 200°

Alle Zutaten miteinander vermischen, in Alufolie ca 30 min im Kühlschrank ruhen lassen.

Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche mit einem Spritzbeutel, Häufchen spritzen.

Wenn der Teig nur auf die Backbleche rauf gestrichen werden soll, können die Eier + Sahne entfallen + auch 100 g Margarine weniger, falls es bedingt durch den Käse zu trocken sein sollte, noch 4-6 El wasser dazu geben.

Dann gleich nach dem backen in Rauten oder Rechtecke schneiden.

15 min im vorgeh. Backofen bei 200° backen.

20 min im vorgeh. Backofen bei 170° C Umluft beide Backbleche auf einmal backen.

Quark Nuss Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



Boden.

200 g Kokosnuss geraspelt
400 ml Wasser
200 ml Wasser
40 g Speisestärke ODER
1 Tüte Puddingpulver
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

Füllung:

300 g Haselnüsse gem
6 bittere Mandeln gem
200 g Buchweizen gem
50 g Amaranth gem
50 g Naturreis gem
2 El Koriander gem
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
0,25 Tl Bourbon Vanillepulver
200 g Vollrohrzucker evtl mehr

500 ml Milch

2 Pfund Quark 0,5 %

40 g Ingwer fein gewiegt.

Kokosnuss mit Salz + Zucker in 400 ml Wasser ca 3 min kochen,
Speisestärke in 200 ml Wasser auflösen, + umrühren + reingießen + ca
120 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben + glattstreichen.

Alle Zutaten der Füllung zusammen vermischen + gut 4 min auf kleiner
Stufe rühren lassen, abschmecken, evtl noch Zucker begeben.

Auf den Kokosnussboden geben + glattstreichen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 90 min evtl mehr, backen, Gefühlssache.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 80 + mehr min backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 24. Februar 2007 Hans60

Quark Obst Kuchen

Glutenfrei + Eifrei



Boden:

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

Füllung:

1,5 Pfund Quark 0,5 %

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

Boden Zubereitung:

400 ml Wasser zum kochen bringen, 200 g Kokosnuss einstreuen, kochen lassen bis es leicht duftet.

Das in 100 ml Wasser aufgelöste Mondamin dazu + ca 120 sek rührend kochen lassen, dickt schnell.

Alles in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, glattstreichen.

Füllung Zubereitung:

1 Pfund Quark in die Rührschüssel geben, Reis gem + Vanillepulver, Backpulver je eine Prise Salz + Zucker,

Feigen kleinschneiden + den Rest Quark in ein hohes Gefäß geben, + mit dem elektrische Pürierstab pürieren, (mit dem Quark macht es sich besser als die Feigen solo).

Diesen Brei auch in die Rührschüssel geben, verrühren lassen, Ananas mit dem Schäler schälen, harte Seele entfernen, bis auf eine Scheibe, alles kleinwürfeln.

falls der Teig zu zäh ist, den aufgefangenen Ananassaft + evtl ca 100 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, bis die Ananasstücke untergerührt sind, nicht das es zu dünnflüssig wird, richtet sich nach dem Reifegrad der Ananas.

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

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

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



Samstag, 16. Dezember 2006 eigenes Rezept Hans60

Reis Nuss Kuchen F



400 g Natur Reis Mittelkorn gem
0,5 Tl Anis mit mahlen
80 g Raps Öl
1 Tüte Trockenhefe
120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 El. Honig
1 Prise Salz

250 g Haselnüsse gem
250 ml Wasser, kochend
50 g Rosinen
150 g Datteln kleingeschnitten
Zimt
0,5 Zitrone, Saft davon

Reis mit Anis mahlen, Hefe + Salz dazu, Öl in Honig abwiegen sowie den Honig dazu, + gut verrühren lassen zu einem Teig, diesen in Alufolie oder Backpapier einwickeln + 60 min kalt stellen

Haselnüsse fein reiben, mit dem kochendem Wasser, den Rosinen, Datteln, Zimt und Zitronensaft vermischen und erkalten lassen.

Die Hälfte des Teiges in einer 26 cm gefetteten Springform ausrollen und darauf die Nussfüllung streichen.

*Die zweite Hälfte des Teiges ausrollen und obenauf legen.

Bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

* war ein wenig großzügig mit dem Boden, deshalb reichte es bei mir nicht die ganzen Füllung zu bedecken, Pech gehabt.

Mittwoch, 13. September 2006 Max&Bella

Reistorte Inchen-Borum F

8 Stück

400 g gekochter Naturreis kalt, ca 150 g roh
1 Glas Schattenmorellen , 350 g Abtropfgewicht
250 g Mohn gemahlen
150 g Buchweizenkörner gem.
120 g Mondamin
1 Prise Salz
1 TI Backpulver
Kirschsafft mit
6 cl Rum 54 % +
roter Traubensaft natursüß bis auf $\frac{3}{4}$ l auffüllen.

1 a 26 cm Ø Springform
Backpapier dafür
1 leeres Backblech

Alle trockenen Zutaten miteinander gut vermischen, die Kirschen + danach die Flüssigkeit ,vermischen .
In die mit Backpapier ausgelegte Springform gießen.
In den kalten Backofen, bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen.

Ganz unten 1 leeres Backblech, am besten die Fettpfanne stellen.
Kann überlaufen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180 -190°C , + ca 50 -60 min backen. Nadelprobe

Eigenes Rezept, Mittwoch, 28. September 2005

Hallo Zusammen

Veränderung I



500 g ungezuckerte TK Kirschen (nicht auftauen)
 120 g Naturreis gem, anstatt Mondamin,
 6 cl Rum 54 % +
 roter Traubensaft natursüß bis auf 550 ml auffüllen.
 3 TL flüssigen Stevia

da die TK Kirschen , noch Flüssigkeit abgeben beim backen ist Naturreis gem, besser geeignet , als Mondamin, dieser nimmt im warmen/ gekochten / gebackenen Zustand erst die Flüssigkeit auf, + ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Reis Waffeln Farimän F

glutenfrei / eifrei / laktosefrei / eigenes Rezept



Zutaten für 8 Portionen
 200 g Naturreis, Mittelkorn, gemahlen
 50 g Sonnenblumenkerne, gemahlen
 ½ TL Koriander, gemahlen
 ½ TL Senfkörner, gemahlen
 ½ TL Rohrzucker
 ½ TL Salz

400 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
Öl (Rapsöl)

Vom Reis bis Senfkörner zusammen mahlen, Salz + Zucker drunter vermischen, dann kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut verrühren. 30 min ruhen lassen

Schöpflöffelweise den Teig in das heiße Waffeleisen geben, welches mit Rapsöl ein wenig bestrichen wurde. Bei mir dauerte 1 Waffel 7 min.

Hinweis: Sehr gut geeignet als Brotersatz. Lässt sich auch gut ergänzen, süß evtl. mit Vollrohrzucker + Bourbon Vanillezucker, sowie auch pikant. Belegen ist auch ohne Probleme möglich.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
03.12.05 Hans60

Reiskuchen mit Erdnussfüllung 4 Ei + 4 Eiweiß F

Glutenfrei + MilCHFrei + Nussfrei



4 Ei

200 g Vollrohrrohrzucker
1 Prise Salz
400 g Naturreis Mittelkorn gem
50 g Amaranth gem
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl
1 Tüte Bourbon Vanillezucker
200 g ungehärtete Margarine

500 g Erdnüsse (Haselnuss)
200 g Vollrohrrohrzucker
1 Prise Salz

10 El Rum 54 %

4 Eiweiß

Eier + Zucker + Salz schaumig schlagen, lassen.

Reis, Amaranth, Hefe + Vanillezucker dazu, gut verrühren + danach die erst die Margarine, gut verrühren lassen, wird wie ein Rührteig. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, + ca 60 min bei Zimmertemperatur ruhen (gehen, ist nicht berauschend).

Erdnüsse in einem hohen Topf oder ausreichendgroßen Bratpfanne ohne Fett leicht rösten + fein mahlen.

Erdnüsse mit Zucker, Salz, Rum + Eiweiße gut vermischen, lassen.

Weil diese Masse ziemlich fest + der Teig genau das Gegenteil sehr weich, habe ich die Nussmasse zwischen zwei Bogen Backpapier ausgerollt.

Oberes Backpapier entfernt, irgendwie umgedreht + mit dem Gesicht auf den Teig gelegt, leicht angedrückt, Backpapier entfernt.

Eine 35 cm Kastenbackform an die Stirnseite des Backbleches gestellt, + alles was jetzt breiter ist, abgeschnitten.

Von rechts (links) das untere Backpapier mit dem darüber liegende Teigmasse angehoben + draufgelegt, auf dem Backpapier lang gestrichen, + es leicht gelöst, sollte doch noch Teig am Backpapier sein, nimmt man ein Messer zum ablösen, so „rollt“ man die Teigmasse zu einer Rolle, + legt diese dann mit dem Backpapier in die 35 cm Kastenbackform, lässt das ganze jetzt nochmals 30 –50 min gehen, (Ruhen).

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60- 70 min backen, Nadelprobe, ca 20 min noch in der Backform lassen, dann am Backpapier anfasen + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen, dann erst Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept, Samstag, 25. November 2006 Hans60

Rührkuchen 4 Ei M F
Glutenfrei



4 Ei Größe L

Prise Salz

250 g Vollrohrrohrzucker

150 g Naturreis gem

150 g Hirse gem

200 g Buchweizen gem
1 Tüte Backpulver
3 Bananen ca 300 g
2 Apfelsinen filetiert
9 cl Eierlikör

200 g Quark 5 %

Eier mit Salz + Zucker schaumig schlagen, 1 Banane dazu, sowie das gem Getreide, Eierlikör + Quark, alles gut verrühren.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform , 2 Bananen in dicke Scheiben geschnitten auf den Boden legen, den Teig drauf gießen, die filetierten Orangen in den Teig legen.

In den kalten Backofen bei 140°C ca 70 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. April 2007 hans60

Schmand Kiwi Torte M F

Glutenfrei + Eifrei



Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt
400 ml Wasser

200 ml Wasser
40 g Speisestärke
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

Füllung:

800 g Schmand

250 g Honig
200 g Naturreis Mittelkorn gem
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
2 TI Backpulver
6 cl Obstler ODER
1 Zitrone Abrieb + Saft

Belag:

9 Kiwi ca 500 g küchenfertig gewogen
200 ml Wasser
20 g Mondamin +
100 ml Wasser

Zubereitung

Backofen vorheizen auf ca 180°C

Kokos, Salz + Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöstes Mondamin begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ring- bzw Springform geben, glattstreichen.

Schmand + Honig gut verrühren, lassen + Die trockenen Zutaten der Füllung zusammen vermischen, + zugeben + verrühren, zum Schluss den Obstler oder Saft + Abrieb der Zitrone dazu geben.

Alles auf den Kokosboden geben glattstreichen + ca 60 min bei ca 150°C Umluft backen, oder bei Ober-+ Unterhitze bei ca 180°C backen.

Die geschälten, geviertelten Kiwi den weißen harten Strunk entfernen, + diese Teile nochmals teilen, mit 200 ml Wasser zum kochen bringen + die in 100 ml kalten Wasser aufgelöstes Mondamin begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

die Kiwimischung auf den fertig gebackenen Kuchen geben, glattstreichen, abkühlen + sich verfestigen lassen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 30. November 2006 Hans60

Schokoladenkuchen Anär F

Glutenfrei, o Ei , o Kuhmilch



15 Portionen

17-20 bittere Mandeln +
200 g süße Mandeln gut rösten, bis sie duften + gemahlen

50 g blauen Mohn anrösten gemahlen.

150 g Mais (kein Popkorn) +
150 g Buchweizenkörner +
100 g Amaranthkörner +
100 g Natur Reis (Mittelkorn) gemahlen.

0,5 Tl Bourbon Vanille Pulver ODER
2 Tüten Bourbon Vanille Zucker

5 El Kakaopulver o. Zucker
2 Tl türkischen Kaffee, gemahlen ODER
2 Tl italienischer Espresso gemahlen.
1,5 Tüte Weinsteinbackpulver
2 Prisen Salz

flüssigen Süßstoff für 220 g Zucker *\

*\ wenn Vollrohrzucker, dann 220 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser, mehr, sehr wichtig...

10 Ei Rum 54 %

700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

30 cm Königskuchenbackform

dafür Backpapier

alle trockenen Zutaten miteinander verrühren.

Dann die flüssigen Zutaten untermischen,

Es muss wie Rührteig, sein , lieber etwas mehr, geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen , ca 110 min , bei 160_ Umluft

Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 180 - 190_ , ca 90 min backen .

Eigenes Rezept, Montag, 18. April 2005 Hans60

25.07.05 Hans60

Veränderung

Anstelle 10 Ei Rum, 9 cl Rum 54 %

Donnerstag, 25. Januar 2007

Sharon Torte 6 Ei F

Glutenfrei



1 Biskuitboden z.B. VII siehe weiter unten

Füllung

5 Sharon gewürfelt

250 ml trockenen Weißwein
150 ml kaltes Wasser
1 gut gehäufter El Speisestärke

Belag:

400 ml Wasser
100 g Kokosnuss geraspelte
150 ml kaltes Wasser
1 gut gehäufter El Speisestärke

frische Ananas
einige TK Kirschen

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

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

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

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

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

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Biskuitboden VII, o BP, 6 Ei
Glutenfrei



6 Ei trennen

180 g Vollrohrzucker
2 Prisen Salz
0,25 TL Bourbon Vanillepulver
120 g Naturreis Mittelkorn gem
80 g Speisestärke
80 g Kakaopulver kein Instant
2 El Butter

Backofen auf 180°C vorheizen.

6 Eiweiß mit einer Prise Salz fast steif schlagen, lassen, 90 g Zucker mit Vanillepulver einrieseln lassen, + ganz steif schlagen lassen.
Beiseite stellen.

6 Eigelb mit einer Prise Salz + Rest 90 g Zucker dickschaumig, bis es fast hellgelb ist schlagen lassen, dann die Butter zugeben + weiterschlagen lassen, bis es gut untermischt ist.

Steifgeschlagenes Eiweiß über das Eigelb geben +

Die restliche trockenen Zutaten vermischen + auf das Eiweiß geben + mit einem Holz Rührlöffel vorsichtig untermischen.

In die 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen.
+ im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der mittleren Schiebeleiste 25-30 min backen, Nadelprobe.

Bitte nicht in den ersten 20 min die Ofentür öffnen, könnte zusammen fallen.

Sollte 2-6 h ruhen , vor dem Durchschneiden, besser ist über Nacht ruhen lassen.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Spritzgebäck V, Banane F

Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei



150 g Banane geschält gewogen,
0,5 Zitronensaft
100 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz + Zucker
0,25 TL Bourbon Vanillepulver
1-2 El Honig bei Bedarf
100 g Buchweizenkörner gem
100 g Naturreis Langkorn gem.

Banane mit Zitronensaft zusammen pürieren, mit Margarine, Salz + Zucker + Vanille schaumig rühren lassen, (geht nicht besonders), das gemahlene Getreide zugeben, + zu einer guten homogene Masse verrühren, evt noch den Honig zugeben, Wasser war dann nicht nötig.
Diesen Teig in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.
Sollte der Ofen schon heiß sein, reichen 12-15 min .
Wird erst richtig fest nach dem abkühlen, noch warm kann es auseinander bröseln.

Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Zitronenkuchen 4 Ei (M) F
Glutenfrei



4 Ei trennen

2 Prisen Salz trennen

200 g Vollrohrzucker trennen

2 Zitronen Abrieb, Saft und Fleisch

200 g Butter, oder ungehärtete Margarine

30 g Ingwer feingewiegt

100 g Haselnüsse gem

150 g Naturreis gem

50 g Amaranth gem

100 g Hirse gem

200 g Buchweizen gem

1,5 Tüten Backpulver

0,25 Tl Bourbon Vanillepulver

450 ml Eierlikör oder Milch

4 Eiweiß mit 1 Prise Salz weiß schlagen, 100 g Zucker einrieseln lassen und steifschlagen lassen, beiseite stellen.

4 Eigelb mit 1 Prise Salz, 100 g Zucker schaumig bis cremig schlagen lassen, Butter in Würfeln dazu geben, sowie Ingwer, Haselnüsse und die Zitrone, das gem Getreide mit Backpulver und Vanillepulver vermischt, soviel Eierlikör oder Milch dazu geben, bis der Teig schön cremig ist, eben ein Rührteig, diesen dann noch gut 3-5 min auf Mittelstufe schlagen lassen. In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform gießen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 105 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Montag, 16. April 2007 Hans60

Brot

Amaranth + Reis Backpulver Brot F

Glutenfrei, Milch + Eifrei



Backofen vorheizen auf ca 220 -230 °, weil beim öffnen , na ne Menge Hitze flöten geht.

(auch wenn es mir schwer fällt, da ich sonst nur mit Umluft backe, ohne vorheizen, na ja)

5 El Margarine

250 g Amaranthkörner gem +
250 g Natur- Reis gem +
1 P Weinsteinbackpulver (17 g)
1 Kl Kümmelsamen gem
1 Kl Korianderkörner gem
0,5 Tl Meersalz +
1 Prise Vollrohrrohrzucker
500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Margarine schmelzen, abkühlen

Trockenen Zutaten vermischen, geschmolzen Margarine zugeben + gut verrühren lassen,
danach erst

500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, + gut vermischen, lassen.

In eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Königskuchenbackform, gießen

*Habe es auf der mittel Schiene (2. von Unten) gebacken

15 Minuten bei 200 Grad backen, bis eine Kruste entsteht, Ober- + Unterhitze danach noch ca 50 - 60 Minuten bei 160 Grad fertig backen.

(* keine Erfahrung, damit, weil ich sonst alles auf der unteren backe, sieht aber schon gut aus , schön in die Höhe + braun geworden 19.01.2004)

Montag, 28. August 2006

Lg

Brot fünf Korn F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis (oder Mais gem.)

1 TL Rohrzucker, Zucker / Honig

¼ TL Hefe (Trockenhefe)

Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

Für den Teig:

200 g Buchweizen, gemahlen

250 g Naturreis , Langkorn

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

1 TL Rohrzucker, Zucker/Honig

2 TL Meersalz, (abschmecken)

3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr

3 EL Leinsamen, (kann auch weg bleiben) oder mehr

3 EL Sesam, (kann auch weg bleiben) oder mehr

1 TI Kümmel

1 TI Koriander ODER

1 Tüte/n Brot - Gewürz, (kann auch weg bleiben)

700 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

Sauerteigansatz:

kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur, warm stellen,

Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen in eine Rührschüssel.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, + dazu geben, gut verrühren lassen.

Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.

Diesen Teig nochmals gut durch rühren, lassen.

2 Muffeinsbleche die Mulden einfetten, in jede Mulde 1-1,5 El Teig einfüllen, + nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen, habe einfachhalber auf jeden Teig 1 Tl Wasser gegeben.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 min backen.

ODER

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben glattstreichen, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.

Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Ruhezeit ca 18 h

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

Brot ohne Soja + Nüsse F

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis (oder Mais gem.)

1 TL Rohrzucker, Zucker / Honig

$\frac{1}{4}$ TL Hefe (Trockenhefe)

Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

Für den Teig:

400 g Buchweizen, gemahlen

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Naturreis, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

1 TL Rohrzucker, Zucker/Honig

2 TL Meersalz, (abschmecken)

2 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr

2 EL Leinsamen, (kann auch weg bleiben) oder mehr

2 EL Sesam, (kann auch weg bleiben) oder mehr

1 Tüte/n Brot - Gewürz, (kann auch weg bleiben) o dafür Kümmel, Koriander, Anis o Fenchel ganz o gem.

700 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

200 g Buchweizen, gemahlen +

200 g Mais, gemahlen oder

400 g Mais, gemahlen an Stelle von 400 g Buchweizen

Zubereitung

Sauerteigansatz: kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr, ca. 2-4 h. Öfter mal nachsehen und riechen, wenn es genug sauer riecht, das Glas sollte aber 0,75 voll sein, ist der Sauerteigansatz fertig.

Teig: Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann 1 Flasche (700 ml) kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen, in eine 30 cm, mit Backpapier

ausgelegte, Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete) geben, glatt streichen.

In den Backofen, die Fettpfanne mit Wasser füllen, darüber den Rost, + darauf die gefüllte Backform geben. Bei 30- 40 °, Licht an + ein bisschen mehr. Ruhen lassen, bis der Teig sich deutlich gehoben hat.

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln. Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen. Ist innen noch ein wenig feucht, klebt aber nicht, tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.03.04 Hans60

Hallo Zusammen

Habe heute dieses Rezept, anstelle in einer Kastenbackform.

in Muffeinsblechformen gebacken. (siehe Foto)

die Formen eingebuttert, bis zur Hälfte mit Teig gefüllt, ruhen lassen, + vor dem abbacken noch mit Wasser besprenkelt ,
im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min,
im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 18-23 min.

ohne Wasser in der Fettpfanne.

Den Sauerteig aus 9 El Naturreis über Nacht in ein verschlossenes Glas im Wohnzimmerschrank, hergestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 25. Januar 2007

Buttertoast 1 Ei

Glutenfrei



Zutaten für 1 Portionen

400 g Buchweizen
100 g Mais, gemahlen
100 g Haselnüsse, gemahlen
50 g Hirse, gemahlen
50 g Reis, gemahlen
15 g Hefe (Trockenhefe)
1 TL Meersalz
1 EL Honig
350 ml Milch
350 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
75 g Butter /ungehärtete Margarine

1 Ei(er)

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Honig in Milch + Wasser auflösen, + mit der trockenen Mehlmischung verrühren. Die weiche Butter/Margarine mit dem Ei vermischen, + danach gut unter den Teig rühren. In eine 30 cm, mit Backpapier (auch Teflonbeschichtet) ausgelegte Königskuchenbackform füllen, glatt streichen + bei Zimmertemperatur (30 Grad)gehen lassen, bis er sich deutlich gehoben hat, ca. 2 h.

Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser/Öl/Milch einpinseln. In die Fettpfanne, unten heißes Wasser einfüllen. Auf dem Rost, die Backform, + bei ca. 170 Grad Umluft, (normal ca. 30 C mehr), ca. 70 min, backen. Wer es knusprig haben will, 10 min länger, + ca. 30 -40 min im ausgeschalteten Ofen, lassen. Nadelprobe.

Sonst gleich raus, die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost stürzen, vorsichtig das Backpapier entfernen, die übrigen Seiten auch

mit Wasser abspritzen. Ganz auskühlen lassen. Am besten mit einem Sägemesser oder Tomatenmesser, schneiden. Es lässt sich sehr gut, auch in dünne Scheiben schneiden. Es hat erstaunlicher Weise auch den Toastgeschmack

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

14.09.03 Hans60

Donnerstag, 19. April 2007 Hans60

Ingwer Brot Chenäran M F

glutenfrei / eifrei / nussfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen, ganz +

100 g Amaranth, ganz +

200 g Maiskörner, (kein Popkorn) +

100 g Naturreis, (Mittelkorn) +

2 TL Kümmel, ganz +

2 TL Koriander, ganz mahlen

1.5 TL Salz

½ TL Rohrzucker

2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)

3 EL Sonnenblumenkerne

3 EL Sesam, ungeschält

3 EL Leinsamen, ganz

40 g Ingwer, geschälten

250 ml Kefir

Mineralwasser, kohlendurehaltiges

Sonnenblumenkerne, ODER

Sesam

1 Tasse/n Wasser

Zubereitung

Buchweizen bis Koriander zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten dazu + vermischen. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser + Kefir auf 700 g auffüllen, evtl. mehr, dazu geben, es muss wie ein Rührteig werden/sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, dann geht der Teig besser auf. Wie viel Flüssigkeit gebraucht wird, richtet sich stark nach dem Alter des Getreide. Habe feststellen können, dass frisch gemahlener Mais sehr viel aufnimmt. (Deshalb nehme ich Mais auch nicht als Panade)

In mit Backpapier (auch beschichtete Backformen) ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen. Sonnenblumenkerne oder Sesamsaat oben auf den Teig geben, leicht andrücken. In kalten Backofen mit einer Tassen Wasser bei 160°C Umluft 70 min backen. Nadelprobe.

Länger backen bringt nichts außer, dass die Kruste hart wird.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°-190°C + ca. 45-60 min backen. Aus dem Backofen, auf ein Kuchenrost, abkühlen lassen, dann das Backpapier entfernen, wird das Backpapier vorher entfernt, wird meist die Kruste hart.

Brot platzt oben auf, auch wenn ich das Brot einkerbe, ist bei glutenfrei, nicht so einfach, weil er eben sehr flüssig ist, der Teig. Spielt aber geschmacklich keine Rolle.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

27.10.05 Hans60

Veränderung

Wir nehmen die Hälfte des Rezeptes, + machen davon Frühstücks Muffins.

Eingefettetes Blech, Im kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35 min.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Laugenbrötchen F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



150 g Buchweizen
 100 g Naturreis
 1 TI Salz
 0,5 TI Zucker
 0,5 Tüte Trockenhefe
 40 g Margarine
 250 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Veränderung II



150 g Buchweizen
 100 g Mais
 1 TI Salz
 0,5 TI Zucker
 0,5 Tüte Trockenhefe
 40 g Margarine
 300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

20 g Backsoda
 250 ml Wasser

Fett für die Muffeinsformen (Blech)

Salz + o Kümmel

Kalt 180°C = 20-30 min Umluft

Die jeweiligen Zutaten langsam verrühren lassen 5-7 min.
Die eingefetteten Muffeinsformen mit je 1-1,5 El Teig füllen.
Ca 60 min bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.

Backsoda im Wasser auflösen,
die Oberfläche , wer will mit Hagelsalz + oder ganzen Kümmel, oder was anderes.

Ja, jetzt muss jeder für sich das beste raus finden, entweder auf die Oberfläche des gegangenen Teig, die Lauge mit einem Pinsel auftragen, oder einfach mit einem TL die Lauge drauf sprengeln. Oder anders !
sofort in den kalten Backofen bei ca 170-180°C Umluft 23-30 min backen.

Ist eine Veränderung von
14.11.02 Fips01 Laugenbrötchen

Sonntag, 28. Januar 2007 Hans60

Mais Reis Brot M F

Glutenfrei + Eifrei



Sauerteig :

80 g Mais gem
1 Prise Vollrohrzucker + Trockenhefe
kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Milch
300 g Mais gem
150 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

200 g Naturreis Mittelkorn gem
1 TL Salz + Kümmel + Koriander
2 EL Sonnenblumenkerne + Leinsaat
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

alle Zutaten für den Sauerteig in ein Schraubglas geben, verrühren, soll eine dicke Pampe ergeben. Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Den ST aus dem Glas in eine Schüssel mit Milch vermischen, gem Mais dazu + evtl das Wasser noch, sollte sämig wie ein Rührteig sein, Deckel drauf + je nach Raumtemperatur ein paar Stunden gehen lassen, man sieht es, hat sich ein wenig gehoben, + schlägt Blasen.

Darein den gem Reis, Salz + Kümmel + Koriander ganz oder gem, das gleiche gilt für die Sonnenblumenkerne + Leinsaat, da der Teig ziemlich feucht ist + noch ein paar Stunden stehen muss, sind die Kerne im allgemeinen so weich, das es keinerlei Probleme sich damit ergeben. Evt noch Wasser dazu geben, sollte ziemlich glatt der Teig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, geht besser auf.

In eine 24 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, glattstreichen,

Nach einer gewissen Ruhezeit bei warmer Zimmertemperatur in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe, evtl noch 10 min nachbacken. Ca 15 min in der Form lassen, + am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost abkühlen lassen, Mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 22. Dezember 2006 Hans60

Mohnbrot F



Zutaten für 1 Portionen

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
300 g Buchweizenkörner gem +

100 g Naturreis, Mittelkorn, gem +
100 g Amaranthkörner gem
80 g Mais gem
1 TL Vollrohrrohrzucker
1 TL Salz
50 g Mohn, gem
2 Ei ungehärtete Margarine /Butter
1 Prise Muskat, gerieben

1 EL Ziegenkäse gerieben

1 Tüte Trockenhefe

erst die trockenen Zutaten zusammen vermischen dann den Rest dazu.
In eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm ist zu klein 30 cm ist zu groß
Kastenform gießen, glatt streichen, bei Zimmertemperatur ca 90 - 120
min gehen lassen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen. Nadelpro-
be.

Quelle: 01.07.05 sandra09061966

Veränderung auf Glutenfrei, Mittwoch, 6. September 2006

Reis Kokosnuss Brot 2 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



200 g Kokosnuss
400 g Naturreis Mittelkorn

2 Ei

1 TL Korianderkörner

1 Tüte Backpulver
1 Prise Vollrohrzucker
1,5 Tl Salz
600 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Rosinen

24 cm Kastenbackform
Backpapier dafür

Kokosnuss anrösten bis es leicht duftet.

Reis, + Koriander zusammen fein mahlen.

Mit Salz + Backpulver die trocknen Zutaten vermischen, Wasser nach + nach dazu geben, zum Schluss die Rosinen unterrühren.

In die mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen, nach ca 15 min am Backpapier anfassen + auf einen Kuchenrost ganz auskühlen lassen, mit einem Sägemesser schneiden.

Sonntag, 10. Dezember 2006, eigenes Rezept Hans60

Reisbrot Temirtau 2 Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei



Sauerteig:

80 g Naturreis Mittelkorn gem

Prise Zucker + Hefe

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

300 g Naturreis Mittelkorn gem

Hauptteig:

100 g Naturreis Mittelkorn gem
1 TL Koriander mit gem
1 TL Kümmel mit gem
1 TL Salz

2 Ei

24 cm Backform +
Backpapier dafür

Sauerteig

Zutaten für St in ein Schraubglas zu einer Pampe gerührt, Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur.

Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST Ansatz verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Reis mit vermengt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dann die Eier drunter, vermischt.

In die mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe. Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 19. Oktober 2006 Hans60

Rosinenbrot II M

Glutenfrei + Eifrei



300 g Mais gem
100 g. Amaranth gem
50 g Haselnüsse gem
50 g. Hirse gem
50 g Naturreis Mittelkorn gem
1 Tüte Backpulver *
50 g Kuvertüre gem. (Mandelmühle) oder ohne, dann 2 El Vollrohrzucker
100 g Rosinen
2 Tl Vollrohrzucker
1 Tl Meersalz

1 El Honig in

350 ml Milch +

350 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

alle trockenen Zutaten einschließlich Rosinen miteinander vermischen, dann die flüssigen Zutaten dazu, kann sein das evt mehr Flüssigkeit gebraucht wird, Mais benötigt immer viel.

In eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königs-kuchenbackform füllen, glatt streichen,

bei ca 150° C Umluft (normal ca 30° C mehr), 70 - 80 min, Nadelprobe.

Ganz auskühlen lassen bevor aufschneiden, am besten mit einem Sägemesser, z. B. Tomatenmesser.

es geht auch mit 1 Tüte Trockenhefe, dann bitte den Teig 60 min ruhen lassen bei Zimmertemperatur, nochmals durch rühren , in die 30 cm mit Backpapier ausgelegte Backform geben, glattstreichen, + nochmals 30 min gehen lassen

Vollkornbrot Rafsanjan M F

Glutenfrei + Hefefrei



24 cm Königs-kuchenbackform
Backpapier

300 g Buchweizenkörner +
100 g Natur- Reis (Mittelkorn) +
50 g Amaranthkörner +
zusammen mahlen +

1 Tl Kümmel ganz + *
1 Tl Korianderkörner ganz + *
0,5 Tl Anissamen + *
0,5 Tl Fenchelsamen * mit zusammen mahlen.

oder fertiges Brotgewürz *

2 El Sonnenblumenkerne ganz
2 El Sesamsaat ganz
2 El Leinsaat ganz

1 Prise Vollrohrzucker
2 Tl Salz
1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver

alle trockenen Zutaten mit einander vermischen.

250 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser +

250 g Kefir

unter die Mehlmischung geben, verrühren.

In eine mit Backpapier (auch beschichtete) ausgelegte
24 cm Königs-kuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen stellen

Wo 1 Tassentopf mit Wasser steht, oder

das Wasser in die Fettpfanne, die ganz unten im Backofen steht, gießen.

Bei 170°C Umluft ,ca 70 - 80 min backen,
länger bringt nichts, außer das die Kruste hart wird.

Oder

Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 190° -200°C ,ca 45- 50 min backen.

Dann 1 Tassentopf mit Wasser neben der Backform stellen.

Die Oberfläche des gebackenen Brotes mit Wasser abspritzen.

Ca 10 min in der Form lassen, dann

Langsam auf ein Kuchenrost gleiten lassen.

Backpapier vorsichtig lösen, +

Die restlichen Seiten mit Wasser abspritzen,

GANZ AUSKÜHLEN, BEVOR ES ANGESCHNITTEN WIRD .

Ein Sägemesser ist von Vorteil.

Veränderung I

Anstelle Kefir , kohlendioxidhaltiges Mineralwasser.

Veränderung II

Anstelle Backpulver,

1 Tüte Trockenhefe, +

0,5 TL Vollrohrzucker / Honig +

eine etwas größere Backform

dann den Brotteig in der Form abdecken, + an einem zimmerwarmen Ort
ruhen/ gehen lassen.

(ich nehme den Backofen,

50°C, Licht an + ein bisschen mehr, + gieße in die Fettpfanne schon Was-
ser rein.

Wenn der Teig sich deutlich gehoben hat, die Oberfläche mit Wasser / Öl
einpinseln, + abbacken,
weiter wie oben.

Veränderung III

Anstelle Backpulver / Hefe ist auch
Glutenfreier Sauerteig oder
Glutenfreies Backferment (auf Maisbasis) möglich.

Da ist auf Jedenfalls eine größere Backform als 24 cm , nötig.

+

Falls jemand auf die glorreiche Idee verfallen sollte, zu dem Sauerteig
Noch Hefe/ Backpulver einzusetzen, sollte eine 30 cm in Betracht ziehen,
+ ein Backblech ganz unten in den Backofen zu stellen, schon beim ruhen/
gehen, läuft es aus allem heraus .

aber länger als 2 h sollte er nicht gehen, denn dann fällt es ein,

+ ist mit nichts zu bewegen, nicht mal durch gute Worte.

Dann hilft nur noch , den Teig wieder mit Mehl zu verlängern.

Hinweis

Sollte jemand hier auf die Idee kommen,
Amaranth durch Natur-Reis zu ersetzen,
sollte bedenken, dass das Brot trocken wird,

+ wenn dann auch noch mit Hefe gearbeitet wird,
ist das Brot nächsten Tag hart.

So sollte das Brot nach dem erkalten, sofort

In Scheiben geschnitten, + mit Pergamentpapier dazwischen,
eingefroren werden.

Brot dagegen mit Sauerteig gebacken,

hält sich in einer Brotdose , oder in einem Leinentuch 10 Tage frisch.

(eigene Erfahrung)

Brot mit Backpulver hält sich auch , wie lange...

Keine Ahnung, wir aßen es gleich auf.

eigenes Rezept, Freitag, 25. März 2005 Hans60

Mais Brot ohne Kefir Anteil (Buttermilch habe ich noch nicht versucht)
ist weder geruchlich noch sehr geschmackvoll

Veränderung

Als Muffeins (16) in ca 35 min ohne vorheizen bei ca 140°C Umluft
Mit kohlensäurehaltiges Mineralwasser, siehe Foto

Mittwoch, 28. Februar 2007

Lg

Hans60

Pikant

Bananen Suppe M F

Glutenfrei / Eifrei



- 1 Tasse Naturreis (Mittelkorn)
- 2 Tassen kochendes Wasser
- 2 sehr reife Bananen

Milch

- 1 El Mondamin
- 1 Msp Bourbon Vanille Pulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Vollrohrrohrzucker

2 x 1 Tl Butter

Naturreis im Wasser ca 40 min kochen.

Bananen in einem Liter Messbecher geben dazu Mondamin, Vanille Pulver, Salz + Zucker + Milch, erst ein mal ca 0,5 l , alles zusammen, pürieren, nochmals Milch dazu , so dass es jetzt gut dreiviertel voll ist.

Sobald der Reis fertig gegart, die Bananenmilchmasse dazu geben + rühren, die Hitze auf Mittelstufe erhöhen, + ca eine bis zwei min kochen lassen, rühren nicht vergessen. Vorsicht, blubbert sehr stark.

Mit einem halben TL Butter in der Mitte der Suppe servieren, ergibt 2 tiefe Teller.

Eigenes Rezept Samstag, 17. Juni 2006 Hans60

Buchweizenbratling F

glutenfrei / eifrei / milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

50 g Naturreis, gemahlen

100 g Buchweizen, gemahlen

50 g Amaranth, gemahlen

½ TL Koriander, gemahlen

5 Körner Pfeffer, gemahlen

1 TL Salz

1 Prise Rohrzucker

200 g Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

200 g Möhre(n), geraspelt

2 EL Sojasauce (Tamari)

2 EL Balsamico Atelco

Butter / Margarine zum Einfetten der 24 cm Pfanne

Zubereitung

Alle Zutaten nach der obigen Reihenfolge zugeben, mit dem Wasser verrühren, dann den Rest.

Die Bratpfanne einfetten, den „Brei“ rein geben andrücken, Deckel drauf + bei 1,5 von drei möglichen Stufen backen, ca. 40 min, lässt er/es sich in der Pfanne schütteln hin + her, umdrehen, ich nehme ein Brett, lege es auf die Pfanne, drehe das ganze um + lasse den Kuchen wieder in Pfanne gleiten, lasse es noch ca. 10 min ohne Decke braten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

28.12.06 Max&Bella

Buntes Gemüse auf Reis 1 Eigelb M

2 Personen

100 g Naturreis roh
300 g Schwarzwurzeln küchenfertig
1 ds Essig, in 500 ml Wasser
3 Möhren
2 El Butter
150 g Champignons klein
150 g Erbsen, frisch oder TK
1/4 l Gemüsebrühe vegetabil

50 g Sahne süß

1 Eigelb

3 El Petersilie gehackt
Bindemittel pflanzlich

Den Reis mit Wasser bedecken und über Nacht oder für mindestens 8 Stunden quellen lassen. Am nächsten Tag den Reis im geschlossenen Topf in etwa 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

In der Zwischenzeit die Schwarzwurzeln dünn schälen oder schaben. Achtung: Nach Möglichkeit die Hände mit Gummihandschuhen schützen, da die austretende Milch auf der Haut dunkle Flecke hinterlässt. Die Schwarzwurzeln in Stücke schneiden und diese sofort in Essigwasser geben, damit sie nicht verfärben.

Die Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und in der zerlassenen Butter andünsten. Champignons, Erbsen und Schwarzwurzeln hinzufügen.

Gemüsebrühe angießen und das Gemüse etwa 15 bis 20 Minuten leicht köcheln lassen. Nach Belieben kann die Sauce mit etwas Bindemittel gebunden werden.

Die Sahne mit dem Eigelb verquirlen und in das Gemüse rühren, danach nicht mehr kochen lassen.

Den Reis auf eine Platte geben, das Gemüse obendrauf verteilen und mit Petersilie bestreuen.

Chinakohlrouladen mit Reisfüllung M F

Bandar- e- Moa`alen M F

glutenfrei / eifrei (Chinakohlrouladen mit Reisfüllung)

Zutaten für 4 Portionen

600 g Chinakohl

100 g Naturreis

2 EL Kokosraspel

2 EL Rosinen

1 EL Curry ohne Salz

1 TL Kurkuma

200 ml Gemüsebrühe, gekörnte

300 g Käse, mittelalter Gouda, in Scheiben schneiden ODER

Margarine, ungehärtete / Butterflocken

Natur Reis in Salzwasser kochen (ca. 40 min) und mit Curry + Kurkuma + Kokosnussraspel + Rosinen mischen.

Chinakohl waschen, Blätter in Salzwasser blanchieren, bis sie sich leicht zusammenrollen lassen.

Reismasse auf den Kohlblättern verteilen und zusammenrollen / klappen + je 2- 3 in eine 0,5 bis 0.75 l feuerfeste Schüssel geben.

Mit Gemüsebrühe ca. 0,5 bis 1 cm aufgießen. Gouda in nicht zu dünne Scheiben schneiden + den Kohl damit belegen ODER mit ungehärteter Margarine / Butterflocken belegen.

Bei 220° C im Backofen 20 Minuten überbacken oder bei 170° C Umluft ohne vorheizen ca. 30 min überbacken

Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

09.05.05 Hans60

Veränderung I



4 feuerfeste Schüsseln a 0,5 l

diese mit Rapsöl + eine kleine Schicht gekochten Reis.

zu dieser Füllmasse

Anstelle Rosinen, 1 rote Paprika fein gewiegt,

Anstelle 1 El Curry ohne Salz, nur 1 Tl,

1 Tl Gewürzsalz +

1 Schuss Balsamico Bianco dazu.

Den Gauda nicht in Scheiben, sondern grob geraspelt.

Darauf Paprikagranulat.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Cremiger Reispudding M

Zutaten:

1 l Vollmilch

2 El Butter

1/2 Tl Salz

Schale von 1/2 Zitrone, in große Streifen geschnitten

200 g Rundkornreis

120 g Zucker

2 Tl Zimt zum Bestäuben

Zubereitung:

Die Milch, Butter, Salz und Zitronenschale in einen großen, schweren Kochtopf geben. Aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren und den Reis unterrühren. Alles bei schwacher Hitze und unter oftmaligem Umrühren mindestens 1 Stunde kochen lassen, bis die Reiskörner weich sind und sich die Milch zu einer dicken, cremigen Sauce eingekocht hat. Zucker hinzufügen und weitere 10 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze und unter ständigem Umrühren kochen.

Zitronenschalen entfernen und den Reis vor dem Servieren auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. In Dessertschalen, und je nach Wunsch mit etwas Zimt bestäubt, servieren.

Ergibt 6-8 Portionen

Tipp: Am Ende der Kochzeit kann man einen Teelöffel Anislikör oder spanischen Branntwein unter den Reis rühren.

Dezhgi - Chicoree F

glutenfrei + eifrei + kuhmilchfrei –



Zutaten für 4 Portionen

1.5 Tasse/n Buchweizen, ganz / NT- Reis in

3 Tasse/n Wasser, kochendes mit

1 TL Gemüsebrühe, gekörnte, geben

600 g Chinakohl

Gemüsebrühe, gekörnte

150 g Paprika, TK in Streifen

1 handvoll Lauch, TK in Röllchen

5 Körner Pfeffer +
1 TL Senfkörner, gelb, mörsern oder mahlen
2 EL Essig (Apfelessig)
250 ml Gemüsebrühe, gekörnte
2 EL Sojasauce / Tamari
200 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt
evtl. Salz
Paprika

Zubereitung

Buchweizen in kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, auf 0,5 von drei möglichen Stufen, bis der Wasserspiegel nicht mehr zu sehen ist, die Hitze ausstellen, ausquellen lassen, (ca. 10 min) wird schön trocken. Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Auf der noch heißen Kochplatte TK Paprika + Lauch antauen. Gemüse + Buchweizen mischen, ca. die Hälfte des Käses, Essig, Senf + Pfeffer + Tamari untermischen. In vier 0,75 l feuerfeste Schüsseln geben.

Die Gemüsebrühe drüber gießen, sollte so ca. 2 cm hoch sein. Den Rest geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen + Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

Im , nicht vorgeheizt, Backofen 30 min bei 170°C, Umluft überbacken oder ohne Umluft bei ca. 190 –200° überbacken. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
10.05.05 Hans60

Veränderung

Chicoree anstatt Chinakohl

Eine fiese schnelle Suppe M

4 Portionen

2 Tass Natur Reis, in
4 Tass Wasser kochen, (evtl Vortag)

1 l Milch

3 Limburger

6 Pfefferkörner

0,5 l Milch warm machen , den in dicke Scheiben geschnittenen Limburger , rein, rühren, bis er sich fast aufgelöst hat, den Rest mit einem elektrischen Rührstab.

Die restliche Milch, + den gekochten Reis dazu, sowie den gemörserten Pfeffer, bis kurz vorm kochen, rühren, geht schnell.

Heiß servieren.

Dazu / danach Salat der Saison

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. April 2005

Hans60

Exotischer Reis M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Tassen Wasser
2 Tassen trockenen Weißwein
2 Tassen Naturreis Mittelkorn

1 El Olivenöl
1 kleine Stange Lauch
3 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 Papaya
1 Kaki
2 Scheiben frische Ananas
6 Pfefferkörner gemörsert
0,5 Tl Curry ohne Salz
4 El Tamari (Sojasoße)
2 El Madeira

200 g süße Sahne

Kräutersalz

Pikanten Ziegenfrischkäse

Wasser + Wein mischen mit Reis aufkochen, Hitze kleinstellen, + ca 35 min leise köcheln lassen, sowie ca 10 min ausquellen.

Lauch + Knoblauchzehe sowie Ingwer fein wiegen, im heißen Öl glasig dünsten.

Papaya, Kaki + Ananas würfeln.

Den Lauch zum fertigen Reis geben, mit den Gewürzen abschmecken, Sahne hinzu, sowie das Obst unterheben.

Nur erwärmen nicht kochen.

Mit dem Ziegenkäse servieren. ODER

Exotischen Reis mit je eine gute Scheibe Ziegenkäse belegen, + kurz in den Grill zum überbacken bzw bis der Käse ein wenig läuft.

Hinweis:

Ohne den Käse eignet es sich auch als Beilage zu Fisch + Fleisch.

Falsche Lasagne

Ca 3 Portionen

Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner +

100 g Amaranthkörner +

150 g Kichererbsen +

50 g Naturreis Mittelkorn +

0,5 TI Korianderkörner +

6 Pfefferkörner +

1 TI Kreuzkümmel gem

0,25 TI Vollrohrzucker

2 TI ca Gewürzsalz

1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser

Olivenöl oder anderes

3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizen bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.

Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.

Das Wasser unterrühren , sollte wie ein Eierkuchenteig werden.

10 min ruhen lassen.

Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,

den Teig Schöpflöffelweise rein geben.
Nur bei der 1. Fuhre ist Öl erforderlich, dann sind die Pfannen so heiß,
kann man drauf verzichten.

Gemüse

1 Maiskolben
1 Pfd Paprikaschoten gemischt
100 g Möhren
400 g Tomaten
1 Apfel
Gewürzsalz
Wasser
Evtl Kartoffelmehl

Raps- oder Olivenöl
Ziegenkäse
Paprikagranulat

Paprikaschoten würfeln.
Mais vom Kolben mit einem großen Löffel oder Küchenmesser.
Möhren + Apfel raspeln.
Tomaten Blüten entfernen, halbieren.

Kochtopf mit ca 0,5 cm hoch, Wasser zum kochen bringen, Paprikascho-
tenwürfel + Mais, rein, + ca 10 min kochen/dünsten.
Apfel + Möhren + Tomaten dazu , + ca 5 min kochen.
Alles pürieren, mit Gewürzsalz abschmecken.
Sollte es zu dünn geworden sein, 1 Tl - 1,5 El Kartoffelmehl in kalt Wasser
einweichen + in das Gemüse einrühren + aufkochen.--

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Öl ausfetten.
Gemüsebrei dann Teigplatten abwechselnd einschichten, nach der 2. Teig-
platte ein wenig geraspelten Ziegenkäse, dann wieder Gemüsebrei, bis al-
les verbraucht, die letzte Schicht sollte Gemüsebrei sein.
Darauf geraspelten Ziegenkäse, soviel wie jede / jeder mag,
Paprikagranulat drauf streuen.
In den kalten Backofen bei 160°C Grill/Umluft ca 30 min überbacken.

Dienstag, 2. August 2005 eigenes Rezept

Feurige Reispfanne

250 g Langkorn Naturreis
1 Lorbeerblatt

2 Tl gekörnte Gemüsebrühe
60 g Walnüsse
400 g Helle Weintrauben
2 Rote Chilischoten
2 Grüne Chilischoten
1 Knoblauchzehe
200 g Zwiebeln,

35 g Butter

2 Tl Kurkuma

1 Tl Kumin; gemahlen

5 El Trockener Weißwein

Meersalz

1 unbehandelte Zitroneschale

2 ½ El Zitronensaft

2 El Petersilie; gehackt

weißer Pfeffer

Reis abspülen und in der doppelten Menge Wasser über Nacht einweichen. Dann das Lorbeerblatt hinzufügen und den Reis bei mäßiger Hitze 20 Min kochen. Die gekörnte Brüheiterrühren und den Reis auf der ausgeschalteten Kochstelle in 15 Min körnig ausquellen lassen. Dann das Lorbeerblatt entfernen. Inzwischen die Walnusshälften längs teilen und unter Wenden leicht rösten. Die Trauben gründlich lauwarm waschen. Die Chilischoten aufschlitzen. Die weißen Innenwände und die Kerne auskratzen. Schoten waschen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls Feinwürfeln. Die Zwiebeln in Streifen schneiden und in der Butter hellgelb andünsten. Die Chili- und Knoblauchwürfel, das Kurkuma und den Kreuzkümmel hinzufügen und kurz mitbraten. Die Trauben und den Wein hinzufügen und salzen. Bei schwacher Hitze 5 Min ziehen lassen. Den Reis, die Nüsse, die Zitronenschale, den Zitronensaft und die Petersilie untermischen. Die Reispfanne nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tip: So lassen sich Weintrauben leicht entkernen: Mit dem gebogenen Ende einer Sicherheitsnadel am Stielansatz in die Traube hineinfahren und die Kerne herausziehen..

Feuriger Curry-Gemüse-Braten 2 Ei M

Zutaten

250 g Naturreis

1 Möhre, ca. 100 g

100 g Lauchzwiebeln

125 g Gouda

2 Ei

100 g Magerquark

50 g Haselnusskerne, gehackt

3 El. Mehl zum panieren

Salz

Pfeffer

Muskatnuss, gerieben

1 Bd. Petersilie

1 Bd. Schnittlauch

30 g Butter oder Margarine

1 1/2 El. Curry

20 g Mehl

500 ml Milch

Zubereitung

Reis in kochendem Salzwasser etwa 30 Minuten garen. Währenddessen Möhre schälen, waschen und grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Käse fein reiben.

Abgetropften Reis etwas abkühlen lassen, dann mit dem Gemüse, der Hälfte des Käses, Eiern, Quark, Nüssen und Paniermehl verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Einen länglichen Braten formen. Ein Blech mit Backpapier auslegen, den Braten darauf setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft: 185 Grad, Gas: Stufe 3) etwa 45 Minuten backen. Inzwischen Kräuter waschen und hacken, etwas zum Garnieren übrig lassen. Mit restlichem Käse mischen und 15 Minuten vor Ende der Garzeit auf dem Braten verteilen. Fett zerlassen, Curry und Mehl kurz darin anschwitzen. Mit der Milch unter Rühren ablöschen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Braten auf einem Brett anrichten und mit restlichen Kräutern garnieren. Currysoße dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1,5 Stunden

Gefüllte Weinblätter

300 g eingelegte Weinblätter,

200 g Langkornreis,

200 g Zwiebeln,

4 El. geschälte Pinienkerne,

4 El. Korinthen,

5 El. Olivenöl,

½ Bd Dill,

½ Bd Petersilie,

Salz,

Pfeffer,

Zucker,

Pimentpulver,
2 Zweige frische Minze (od. 1 Tl. getrocknete),
Saft von 1 Zitrone

Die Weinblätter vorsichtig auseinandernehmen und in kochendes Wasser ca. 5-8 Min. vorgaren. Mit der Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen, anschließend auf einem Tuch auslegen. 3 El. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Pinienkerne und Korinthen kurz anbraten. Den gewaschenen Reis und geriebene Zwiebeln untermischen und glasig werden lassen. 3/8 L Wasser, Salz eine Prise Zucker, Pfeffer und Piment in den Topf untermischen und den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. fast gar kochen. Gelegentlich umrühren. Die feingeschnittenen Kräuter unter den fast garen Reis rühren. Die Weinblätter auf einem Brett auslegen und die Stiele entfernen. Je ein . Reis auf die breite Seite des Blattes geben. Den Reis in das Blatt einrollen. Dazu das Weinblatt rechts und links einschlagen und zur Spitze aufrollen. In einem Topf die eingerollten Blätter nebeneinander auf dem Topfboden legen und Zitronensaft mit 2 El. Öl darüber gießen. Das Ganze mit einem Teller bedecken und beschweren und soviel Wasser darüber gießen bis alles bedeckt ist. Bei schwacher Hitze alles ca. 1 Std köcheln, dann im Topf ca. 1 Std kalt werden lassen. Das Ganze können Sie auf frische Weinblätter anrichten und mit Zitronenscheiben garnieren.

Gefüllter Eierkuchen 3 Ei M F

Glutenfrei / Veränderung ohne Ei



Zutaten für 2- 4 Portionen

½ Liter Milch

¼ Liter Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

¼ Liter Kefir

200 g Buchweizen, gemahlen

100 g Reis, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

100 g Kichererbsen, gemahlen

3 Ei(er)

Prise Salz + Zucker

n. B. Butter /Margarine/Öl

¼ Liter süße Sahne

2 Eigelb

100 g Käse, gerieben

Prise Salz + Zucker

25 g Käse, gerieben

Paprika, geschroteten

Kräutersalz

½ TL Schabziger, gemahlen

Pfeffer

Zubereitung

Milch, Selters, Kefir, Buchweizen, Amaranth, Kichererbsen mit den 3 Eiern + den 2 Eiweiß, Salz + Zucker verrühren, ca. 30 min Ruhen lassen. nur beim ersten, die Pfanne mit Butter/Margarine/Öl einfetten, Teig braten/backen warm stellen.

Für die Füllung, Sahne, Eigelb, Kräutersalz, Pfeffer, Zucker+ Salz schaumig rühren, 100 g geriebenen Käse dazu. eine Auflaufform einfetten, 1 Eierkuchen reinlegen, mit etwas Masse bestreichen, wieder 1 Eierkuchen usw. bis alles aufgebraucht, mit einem Eierkuchen abschließen, mit 25-50 ger. Käse + Paprika bestreuen. Im Backofen bei 170 Grad Umluft ca. 15-30 min backen. Man kann natürlich jede Menge andere Füllungen, süße + pikante verwenden.

1. Veränderung, ohne Ei

500 ml Milch

250 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

300 ml Joghurt

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis (Mittelkorn) gem

100 g Amaranthkörner gem

100 g Kichererbsen gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

2. Veränderung, mit Ei

500 ml Milch

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 g Magerquark

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis (Mittelkorn) gem

100 g Amaranthkörner gem

3 Ei

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Eier alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

Vorsichtig beim backen, die, mit Eier werden sehr schnell zu dunkel.

Füllung

Da mir der Halva Grießkuchen ein wenig verunglückt ist, zu weich, habe ich dort noch ne Menge Rum 54 % + weniger Mineralwasser, das ganze schmierfähig gemacht, + damit die Eierkuchen bestrichen, in feuerfeste 0,75 l Schüsseln, + im kalten Backofen zugedeckt 20 - 30 min mit Umluft bei ca 160°C, gebacken.

Sowie TK Gewürz Spinat mit 1 Tl in Wasser aufgelöst einmal aufgekocht. Diese Masse dann auch auf die Einzelnen Eierkuchen gestrichen, als oberste Schicht, Spinat, in feuerfeste 0,75 l Schüsseln, + im kalten Backofen zugedeckt 20 - 30 min mit Umluft bei ca 160°C, gebacken.

Die übrig gebliebenen Eierkuchen wurden mit dieser süßen Masse + noch mit geschlagene süße Sahne, zum Kaffee vertilgt.

PS

Die Luftblasen in den Eierkuchen, sagen darüber aus , das sie ohne Fett gebacken wurden.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Gemüse Curry Rey – Abäd 3 Ei F

glutenfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 2 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes

1 Tasse/n Buchweizen, ganz ODER Naturreis

100 g Erbsen, TK

100 g Mais, TK

100 g Blumenkohl, TK

50 g Frühlingszwiebel(n)

1 handvoll Zitronenmelisse

150 g Ananas, frische

1 Apfel

100 g Käse, Ziegenkäse oder mittelalten Gouda

3 EL Sojasauce, (Tamari) oder mehr

6 EL Balsamico de Modena, oder mehr

1 EL Curry, gehäuft, ohne Salz (Reformhaus)

1 EL Kurkuma

3 Ei(er)

50 g Käse, Ziegenkäse oder mittelalten Gauda

Öl, Raps- oder Olivenöl

Die abgespülten Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze runterstellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön trocken, körnig.

Zitronenmelisse klein wiegen, Frühlingszwiebeln klein schneiden, Ananas in Stücke, Käse raspeln.

Alle Zutaten bis auf 50 g Ziegen- oder Gouda zusammen vermischen .

In zwei mit Rapsöl eingefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, mit dem restlichen Käse abdecken.

In den kalten Backofen 160° Umluft ca. 50 min bei Ober- + Unterhitze vorheizen, auf ca. 180° - 190° + ca. 35- 40 min.

Hinweis: wer es nicht mit Käse abdecken möchte, dann bitte die Schüsseln abdecken, sonst trocknet das obere Gemüse aus, wird hart.
Tipp: wem das jetzt zu scharf geworden ist, der nehme einen Klacks saure Sahne oder Schmand dazu. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
06.10.05 Hans60

25.05.2006 17:12 Kommentar von Hans60

Veränderung I



Eier entfielen.

4 a 0,50 l feuerfeste Formen,
mit geraspelten Ziegenkäse,
einer mit Deckel + ohne Käse obendrauf,
die anderen drei, mit Schafsbuttermilch gerieben,
+ überall kam ein wenig Wasser, mit rein.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

somit waren sie Eifrei + Kuh Milchfrei

Gemüsebraten mit Currysoße 2 Ei M F



Zutaten für 4 Portionen

250 g Reis (Natur-Reis)

Meersalz

1 m.-große Möhre(n)

½ Bund Lauchzwiebel(n)

125 g Käse (mittelalter Gouda)

2 Ei(er)

100 g Quark (Magerquark)

50 g Haselnüsse, gehackte

3 EL Vollkornbrösel

Pfeffer, weißer a d M

etwas Muskat, gerieben

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

30 g Butter /Margarine

1.5 EL Curry ohne Salz

20 g Mehl (Weizenvollkornmehl)

500 ml Milch

Reis in kochendem Salzwasser ca. 30 min garen. Möhre grob raspeln.

Lauch in Ringe schneiden, Käse fein reiben. Reis abgießen, abtropfen lassen. Mit Gemüse, Käse, Eiern, Quark, Nüssen + Paniermehl verkneten. Mit Salz, Pfeffer + Muskat würzen. Mit angefeuchteten Händen einen länglichen Braten formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E- ca. 200 C/ Gas: Stufe 3) ca. 45 min backen. Kräuter waschen trocken schütteln + (bis auf etwas zum Garnieren) fein wiegen, mit dem restlichen Käse vermischen + 15 min vor Ende der Garzeit auf dem Braten verteilen. Fett in einem Topf zerlassen, Curry + Mehl goldgelb darin anschwitzen. Mit Milch unter Rühren ablöschen + ca. 5 min köcheln lassen, mit Salz + Pfeffer würzen.

Braten heraus nehmen + auf einem Brett anrichten. Mit übrigen Kräuter garniert servieren. Currysoße extra dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.09.03 Hans60

Hallo Zusammen

Dieses mal mit Buchweizenkörner gem
an Stelle von Maiskörner gem.
+ nur 2 Tl Curry ohne Salz, anstatt 1,5 El, reicht

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Lauchtorte / Quiche 3 Ei M F

glutenfrei



Zutaten für 3 Portionen

Für den Mürbeteig:

100 g Mais oder Buchweizen gemahlen
100 g Naturreis, gemahlen
100 g Hirse, gemahlen
50 g Amaranth, gemahlen ODER
350 g Mehl

1 Prise Rohrzucker
1 TL Meersalz
175 g Margarine, bis 250 g Deli / andere / Butter

Für die Füllung:

2 EL Olivenöl, bis 3 EL /anderes
1000 g Porree
1 Dose/n Tomate(n), geschälte

3 Ei(er), getrennt

200 g süße Sahne

150 g Käse, (bis 250 g grob geraspelter Gouda)

3 EL Buchweizen, bis 5 EL gem. / anderes Mehl
Meersalz
Muskat, frisch gerieben
Pfeffer, Menge je nach Geschmack
Fett, für die Form

Einen Mürbeteig aus den Mehl bis Margarine herstellen, ca. 30 min kalt stellen, (ich nahm TK Schrank).

In der Zwischenzeit, Lauch gründlich waschen, in 1-2 cm dicke Stücke schneiden, nochmals waschen, in einer Siebe gründlich trocken schütteln, im Olivenöl andünsten, die geschälten Tomaten, dazu geben, höchstens 10 min, die Flüssigkeit abseihen, aufheben oder trinken.

Das Ganze etwas abkühlen lassen.

Käse, bis auf 50 g, + Gewürze + Eigelb + Mehl beifügen, verrühren. Eiklar mit 1 Prise Salz steif schlagen, vorsichtig unterheben. Den Teig in 3 eingefettete Jenaglasschüsseln verteilen, den Boden bedecken + einen Rand, bilden.

Die Lauchmasse in alle 3 Schüsseln verteilen (bei mir bleibt oft ein Rest, je nachdem, wie viel ich vom Lauch entsorgen muss, den fülle ich in eine extra Schüssel), glatt streichen, mit dem restlichen Gouda bedecken + mit Kurkuma abstreuen, (fürs Auge).

Bei 160 C Umluft, ohne vorheizen, ca. 40 min backen, goldbraun.

Wer will + mag, kann noch 150 - 200 g, geräucherten mageren Speck oder roher Schinken, gewürfelt, zu tun. Da der/die Lauchtorte nicht rausgestürzt wird, ist es empfehlenswert, gleich Portionsweise zu backen. Dazu Bier oder Wein.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
10.12.04 Hans60

Gemüsemais Quiche F



Zutaten für 3 Portionen

200 g Buchweizen, gemahlen

200 g Naturreis, gemahlen

100 g Hirse, gemahlen

250 g Margarine (Deli Reform)

2 TL Meersalz

1 Prise Rohrzucker

Fett, für die Formen

3 EL Tomatenmark, bis 5 El

150 g Feta-Käse, Schafs- Ziegenkäse, gewürfelt

180 g Paprikaschote(n), rote, sehr klein gewürfelt

1 Dose/n Maiskörner, (425 g)

300 g Käse, Ziegenkäse, halbfesten Schnittkäse, grob geraspelt

Paprikapulver

Alle Zutaten von Buchweizen bis Salz vermischen, ca. 20 –30 min kalt stellen. Kleine Pizzaformen oder Jenaglasschüsseln, ausfetten, mit Mürbeteig den Boden bedecken + einen Rand bilden, mit Tomatenmark den Boden bestreichen + in der Reihenfolge wie oben angegeben, füllen. Zum Schluss ein wenig Paprikagranulat auf den Käse geben. Ca 40 – 50 min bei ca, 170 ° C Umluft, ohne vorheizen, den Teig goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

02.02.05 Hans60

Hallo Zusammen

Habe anstelle roten Paprikaschote + Dosenmais,
500 g TK Mais Paprikamischung genommen, den ich mit 0,5 Kl gekörnte
Gemüsebrühe in ganz wenig Wasser aufgetaut habe.

Liebe Grüße

Granatapfelreis

4 Portionen

300 g Fleischtomaten
1/2 l Brühe
1 Zwiebel
3 El Öl
2 Knoblauchzehen
150 g Langkornreis
Salz
schwarzer Pfeffer a.d.M.
1 Granatapfel
1 Banane
Zitronensaft
1 Korianderzweig

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, dabei die Stilansätze entfernen. Das Fruchtfleisch fein hacken. Die Brühe aufkochen lassen und die Tomatenstückchen einlegen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und dazudrücken. Den Reis hineinstreuen und umrühren, bis alle Körnchen von einem Ölfilm umgeben sind.

Mit der Brühe aufgießen, salzen, pfeffern und zugedeckt bei schwach Hitze in 20 bis 25 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen den Granatapfel quer halbieren und die Kerne herauslösen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Granatapfelkerne und 2/3 der Bananenscheiben unter den Reis heben. Mit dem Korianderzweig und den restlichen Bananenscheiben garnieren.

:Pro Person ca. 240 kcal
:Pro Person ca. 1005 kJoule
:Eiweiß :5 Gramm
:Fett :8 Gramm

:Kohlenhydrate 42 Gramm

:Zubereitungs-. 40 Minuten

Kalat Auflauf 2 Ei

glutenfrei, eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn)

2 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
Wasser

250 g Möhre(n), gewürfelt

100 g Erbsen, TK

1 Maiskolben, ca 300 g , Körner lösen

10 g Ingwer, klein gewürfelt

1 El Tomatenmark

2 Ei

3 El Kokosraspel, leicht angeröstet

2 Chilischote(n) (rote Piri Piri), eingelegte, klein geschnitten

200 g Ziegenkäse, grob geraspelt

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen

6 El Naturreis, (Mittelkorn) +

1 TL Senfkörner, gelbe mit

5 Körner Pfeffer, mit

1 TL Kreuzkümmel, mahlen

1 TL Salz

1 TL Kräutersalz, ca.

Fett, für die Formen

Zubereitung

Reis im kochenden Wasser ca. 40 min kochen.

Wasser zum Kochen bringen, 0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe + Möhren, Erbsen, dazugeben, ca. 5 min kochen, sollten mit Wasser bedeckt sein, dann 2/3 Ingwer + Maiskörner sowie Tomatenmark dazugeben + bissfest garen.

Alle Zutaten, außer Gouda, miteinander vermischen + in drei feuerfeste 0,75 l Schüsseln einfüllen. Mit 100 g Gouda bedecken. In den kalten Backofen, ca. 45 min bei 170° min mit Umluft backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca. 190°, ca. 30 min goldbraun backen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.06.05 Hans60

Kartoffelpfanne Zezdi 2 Ei M F

Glutenfrei



100 g Gauda

700 g Kartoffeln

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 sauren Apfel

80 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem

1 Tl Senfkörner gem

4 Pfefferkörner gem

4 El Naturreis gem

1 Tl Delikata

0,5 Tl Gewürzsalz

1 Prise Zucker

2 Ei

Fett für 2 Bratpfannen a 20 cm mit Deckel,

Gauda + Kartoffeln + Zwiebel + Knoblauchzehen + sauren Apfel grob raspeln lassen.

Sonnenblumenkerne geröstet + Senfkörner + Pfefferkörner sowie Naturreis zusammen mahlen.

Alle Zutaten zusammen vermengen, in die zwei a 20 cm mit Fett eingestrichenen Bratpfannen geben, glattstreichen, Deckel drauf, + auf Mittelhitzte ca 40 min braten, schütteln in der Pfanne, ein Brett auf die Pfanne geben, Umdrehen, + den Kartoffelbrei wieder in die Pfanne gleiten lassen, + weiter ca 20 min offen braten lassen.

Dazu Apfelkompott

Montag, 25. September 2006, eigenes Rezept Hans60

Kohlrabi Backlinge M F

Glutenfrei + Eifrei



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

100 g Quark,

100 g mittelalten Gauda,

2 El TK Kräuter,
0,5 TL Curry ohne Salz
Meersalz,
Pfeffer,
4 El Buchweizen gem
ungehärtetes Kokos- oder Palmfett,

Reis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze kleinstellen + ca 35 min kochen + ca 10 min ausquellen lassen.

Sonnenblumenkerne in einem trockenen Topf hellbraun rösten und beiseite stellen.

Kohlrabi und Möhren fein raspeln.

Sonnenblumenkerne grob mahlen/ hacken, mit Reis, Kohlrabi, Möhren, Quark, Käse, TK Kräuter, Curry, Meersalz und Pfeffer vermischen und abschmecken.

Aus der Masse etwa 8 flache Backlinge formen und in heißem Fett von beiden Seiten braten.

Ich nahm Gänsefett.

Sonntag, 18. Februar 2007 Hans60

Mango Ingwer Reis

Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Reis

2 Tasse/n Grapefruitsaft

½ Mango(s), gewürfelt

1 EL Ingwer, fein gewürfelt

1 Schalotte(n), fein gewürfelt

1 Zehe/n Knoblauch, fein gewürfelt

1 EL Butter

Curry (Reformhaus)

Cayennepfeffer

Salz

Grapefruitsaft zum Kochen bringen und den Reis darin gar ziehen lassen. Butter in einer Stielkasserolle schmelzen und die Schalotten-, Knoblauch- und Ingwerwürfelchen kurz abschwitzen. Mangowürfel dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Den gegarten Reis unterheben und mit Curry, Cayennepfeffer und Salz pikant abschmecken.

Dies ist eine interessante Beilage zu Fisch und hellem Fleisch.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

12.09.05 Schrat

Möhren- Quiche Usbekistan M F

Zutaten für 2 Portionen

500 g Möhre(n) und Kochwasser davon

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

150 ml Wasser, ca.

2 Wurzel/n Petersilie

je 3 EL Maiskörner, Naturreis, Hirse, Buchweizen, Soja, Amaranth,
8 Körner Pfeffer +
1 TL Senfkörner +
1 TL Kreuzkümmel +
1 Chilischote(n), rote, mahlen

400 g Frischkäse

1 EL Salz (Gewürzsalz)
Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
1 Feta-Käse (Ziege oder Schaf)
1 EL Kartoffelmehl
Käse, Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt
Öl (Rapsöl)
etwas Paprika - Granulat

Möhren + Petersilienwurzeln klein gewürfelt mit Wasser + gekörnter Gemüsebrühe ca. 10 min kochen, fast weich. Abgießen, die Brühe aufheben, wird gebraucht.

Den Mais bis Chilischote zusammen mahlen, Frischkäse + Gewürzsalz untermischen, etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll einen geschlossenen Teig, (fast ein Kloß) ergeben.

Möhrenkochwasser + Feta mit einem Pürierstab pürieren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser aufgießen auf gut 600 ml + 1 El Kartoffelmehl verrühren.

Zwei Bratpfannen mit Rapsöl einfetten, den Teig teilen, auf dem Boden + Rand verteilen, nicht ganz an den oberen Rand, damit der Deckel noch passt. Die Möhren drauf verteilen. Die Feta - Soße drüber gießen .

Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt drüber geben.

Ganz wenig Paprikagranulat noch drüber streuen, für die Optik.

Deckel drauf, auf zwei kleine Kochplatten auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, (sonst eben auf Mittelstufen), ca. 50 min backen.

In den Pfannen servieren, hat den Vorteil, man braucht es nicht raus zu nehmen, und man kann sich da eine ganze Weile mit beschäftigen, weil es bis zum letzten Bissen sehr heiß ist. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

15.02.06 Hans60

Veränderung



Kreuzkümmel durch Schwarzkümmel ersetzt
Statt Petersilienwurzel ,
2 rote Paprikaschoten aber nicht mit gekocht
2 x 2 cm Ingwer klein gewürfelt

2 cm Ingwer klein gewürfelt, bei den Möhren mit gekocht.

Paprikaschoten sehr klein gewiegt, mit den gekochten Möhren + Ingwer
mit mischen.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Dienstag, 9. Mai 2006

Möhrenbratlinge Leninskoje F

glutenfrei, eifrei + kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 13 Portionen
2 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn)
4 Tasse/n Wasser
500 g Möhre(n), (Bio)

200 g Kichererbsen, gemahlen
1 TL Senfkörner, (Gold), gemahlen
½ TL Pfeffer - Körner, gemahlen
2 TL Salz (Gewürzsalz)
Öl (Rapsöl)
80 g Schafskäse oder Ziegenkäse 50 % Fett, geraspelt

2 Tassen Naturreis in 4 Tassen Wasser ca. 35-40 min kochen + ausquellen + abkühlen lassen, Möhren fein raspeln. Kichererbsen mit Senf- + Pfefferkörner zusammen mahlen, Gewürzsalz dazu, gut vermischen + im heißen Fett handtellergroß ca. 7 Stück, goldgelb braten.

Zu dem letzten Teig den geraspelten Ziegenkäse untermischen + auch abbraten.

Beiden Arten, kann man heiß aber auch kalt verzehren. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
07.08.06 Hans60

Ins Reiskochwasser kam noch 0,5 Kl Kurkuma.

Liebe Grüße

Montag, 14. August 2006
Hans60

Paella Vegana

Für 4-6 Personen
500 g Tofu
15 El Olivenöl
2 El Sesamöl
5 El Sojasauce
1 El Paprikapulver
3 TL Salz
½ TL Pfeffer
½ Kopf Blumenkohl
1 kleine Dose Kichererbsen
2 mittelgroße Karotten
1 rote Paprika
2 Sellerie-Stangen
1 Zucchini
1 Handvoll schwarze Oliven
5 mittelgroße Tomaten
1 kleine Dose Artischockenherzen
4 Knoblauchzehen

1 große Zwiebel
1 cup frische Erbsen
2 cup Risottoreis
5 cup Gemüsebrühe
1 cup frische Erbsen
5 g Safran

Tofu in Würfel schneiden und in einer Marinade aus 3 El Olivenöl, Sesamöl, Sojasauce, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mindestens 6 Stunden marinieren, besser noch über Nacht.

Blumenkohl (entweder frisch oder TK) in kleine Röschen teilen, Kichererbsen abtropfen, beides auf einem Backblech ausbreiten und mit 2 El Olivenöl beträufeln. Bei 190°C 30-40 min backen, dabei mehrfach wenden.

Gemüse in Streifen oder Würfel schneiden, Oliven entsteinen, Tomaten und Artischocken vierteln, Knoblauch und Zwiebeln fein hacken.

Tofu in 8 El Olivenöl von allen Seiten goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch im verbleibendem Öl glasig braten, dann Karotten, Sellerie, Paprika und Tomaten unter ständigem Rühren braten, mit 1 TL Salz und reichlich Pfeffer abschmecken. Die Tofumarinade zugeben und bei milder Hitze das Gemüse fast garen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Restliche Zwiebeln und Knoblauch in 2 El Olivenöl anbraten, Reis zugeben und glasig braten, dann nach und nach Tassenweise die Gemüsebrühe zugeießen, bei der ersten Tasse den Safran und 1 TL Salz zugeben.

Kurz bevor der Reis gar ist (nach ca. 20-30 min) das Gemüse untermischen, die Erbsen, Oliven und Artischocken zugeben und mit erwärmen.

Nun die Kichererbsen und den Blumenkohl untermischen und zuletzt den Tofu untermengen.

Nochmals kräftig mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch Chilipulver abschmecken, evtl. noch etwas kräftige Gemüsebrühe mit 1 El Ketchup verrührt untermischen.

Wenn der Reis gar und alle Flüssigkeit verkocht ist, heiß mit Baguette oder Salat servieren.

Paprika - Eintopf Chupäiän F

glutenfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse/n Naturreis in
- 2 Tasse/n Wasser, kochendes geben, ca 35 min garen
- 1 kg Paprikaschote(n), gemischte gewürfelt +
- 500 g Tomate(n), gewürfelt +
- 2 Chilischote(n), trockene
- 50 g Sonnenblumenkerne +
- 2 TL Senfkörner, gelbe +
- 1 TL Kurkuma, zusammen rösten + mahlen
- 1 TL Salz (Gewürzsalz)

Sauerrahm

Zubereitung

Chilischoten zerdrücken + mit Wasser bedecken + bissfest bis weich kochen.

Alle Zutaten zusammenfügen, kurz aufkochen + mit je einen El voll Sauerrahm servieren.

Hallo Zusammen

Veränderung

Eigenartig, das in dem obigen Rezept, einiges fehlt.

Gebe neuerdings ins Reiskochwasser, den Kurkuma mit bei.

1 Zwiebel würfeln anbraten in Fett

4 rote Paprika würfeln, dazu, bitte ein paar Kerne dabei lassen ,

1 Dose 425 g geschälte Tomaten + 1 x voll Wasser, dazu.

0,5 El gekörnte Gemüsebrühe

Die angerösteten gem Sonnenkerne + Senfkörner, auch den zerkrümelten Chili, ebenso.

Nach ca 20 min köcheln, den gekochten Reis dazu, abschmecken mit Gewürzsalz , evtl noch Wasser beigießen, dickt nach.

Mit einem Klacks Sauerrahm, war alle , nahm **Jogurt**, servieren

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Pfannkuchen Karagandy 2 Ei M F



100 g Hirse gem +
50 g Naturreis Mittelkorn gem +
50 g Buchweizen gem +
1 Tl Schwarzkümmel gem +
1 Tl Koriander gem +
5 Pfefferkörner zusammen gem

2 Ei

200 ml Wasser
200 g TK Paprika Mais Gemüse
0,5 Tl Gewürzsalz

geraspelten Käse

Öl für die Bratpfanne

Von Hirse bis Pfeffer alles zusammen mahlen, Ei bis Gewürzsalz dazu geben, vermischen, + in eine mit Öl eingestrichene Bratpfanne geben, glatt streichen + mit dem Käse bestreuen.

Bei Mittelhitze mit geschlossenem Deckel ca 35-45 min backen, wenn sich der Kuchen in der Pfanne bewegen lässt, ist er fertig, wer will kann ihn noch umdrehen + noch ca 10 min offen backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 15. Oktober 2006

Pikante Käseplätzchen M F

glutenfrei



Zutaten für Portionen

160 g Reis - Mehl

80 g Quark

1 EL Olivenöl

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

20 Oliven, schwarze kernlose, kein geschnitten

¼ TL Meersalz

½ TL Koriander, gemahlen

½ TL Paprikapulver, rosenscharf ODER Paprikagranulat

3 EL Sonnenblumenkerne

Öl, zum Braten oder Backpapier

½ Bund Petersilie, geschnittene

200 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser (Bier, helles)

Zubereitung

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

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

Rausnehmen + dann in Stücke schneiden wie gewünscht.

Fest werden Gebäcke aus Reis erst nach dem Erkalten.

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

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

Bei 4 Portionen etwa 1700 kj / 400 kcal 20 g Eiweiß., 28 g Fett., 26 g Kohlehydrate + 6 g Ballaststoffe pro Pers

Brennwert p. P.: 400

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.09.04 Hans60

28.12.06 Hans60

Pikante Reissuppe Jizzax

Ca 3 Portionen

1,5 Tassen Naturreis (ca 250 g) (Mittelkorn)

3 Tassen Wasser

50 g Ingwer klein gewiegt

1 gehäufter El Curry ohne Salz

100 g Kokosraspeln

1 El gekörnte Gemüsebrühe

ca 750 ml Wasser

Gewürzsalz

Naturreis in kaltem oder kochendes Wasser geben, aufkochen, Ingwer dazu geben, Hitze herunter stellen, auf kleinster Wärme, ca 35 min kochen, dann ausschalten die Wärme, + noch 10 min quellen lassen.

In eine trockene heißen Bratpfanne den Curry , nach ca 20 sek die Kokosraspeln , ein wenig verrühren, bis die Nuss anfängt leicht zu duften, sollte dabei aber nicht die Farbe wechseln. In den fertigen Reis geben und vermischen. Wasser + gekörnte Gemüsebrühe dazu geben aufkochen, mit Gewürzsalz abschmecken.

Reis Bratlinge 4 Ei F



Zutaten für 4 Portionen

2 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn)

4 Tasse/n Wasser

300 g Möhre(n), (Bio) fein geraspelt

4 Ei(er)

Salz (Gewürzsalz)

100 g Buchweizen, gemahlen

3 Körner Pfeffer, frisch gemörsert

1 Prise Rohrzucker

Salz

Olivenöl oder Rapsöl

Den Reis im Wasser kochen, abkühlen lassen.

Die geraspelten Möhren + Eier + Buchweizen + Pfefferkörner + Zucker darunter vermischen, mit Gewürzsalz + Salz abschmecken.

Die Pfannen sehr heiß werden lassen, dann das Öl + handtellergroße Bratlinge in die Pfanne geben + mit einem Pfannenwender etwas andrücken, braten, je nach Größe kann es drei - fünf min pro Seiten dauern.

Dazu passt jede Art von Soße.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

14.07.06 Hans60

Wer mag, noch Knoblauchzehen klein gewiegt drunter mischen, heute gab es eine Champignonmilchsoße dazu.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Reis Bratlinge III 3 Eigelb M F

Mit Veränderung + Verwertung



70 g Lauch klein gewiegt
500 g gekochter Naturreis
1 Prise Zucker

50 g Gauda geraspelt
4 El TK 8 Kräutermischung

3 Eigelb
1 Tl Gewürzsalz
6 Pfefferkörner gemörsert

Fett zum braten

Veränderung :

250 g Quark 0,5 %

3 El Naturreis gem

0,5 Tl Gewürzsalz

Verwertung:

3 Eiweiß

1 Prise Salz

100 g Vollrohrzucker

1 Msp Bourbon Vanillepulver

Zubereitung

Lauch bis Pfefferkörner zusammen vermengen. Von der Hälfte des Teiges 4 handtellergroße Bratlinge formen, im heißen Fett, ausbraten.

Veränderung.

Zur anderen Hälfte Quark, gem Reis + Gewürzsalz untermischen, Teig in 4 handtellergroße Bratlinge formen, im heißen Fett, ausbraten.

Verwertung:

Eiweiße mit einer Prise Salz weiß schlagen, lassen, dann den Zucker mit Vanille gemischt langsam einrieseln und steifschlagen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, je nach dem wofür man es verwenden will, mit 2 Esslöffel den steifen Eischnee, Häufchen setzen, oder formen.

Im Backofen bei ca 80°C Umluft, bei geschlossener Tür, oder bei Ober - + Unterhitze, einen Holzlöffel zwischen obere Tür + Rahmen stecken, so dass die Feuchtigkeit entweichen kann, ein paar Stunden trocknen.

Reis Gemüse Bratlinge F

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



100 g Lauch
 200 g Zucchini
 200 g Paprikaschote
 300 g Bio Möhren
 40 g Ingwer
 2 Tassen gekochter Naturreis
 3 El Hefeflocken
 1 Tl Kräutersalz
 2 Tassen Buchweizen gem
 Buchweizen gem als Panade
 Olivenöl zum braten

Lauch und Paprikaschote Kleinwiegen, und
 Zucchini halbieren, entkernen und mit Möhren und Ingwer fein raspeln,
 und alle anderen Zutaten, außer Panade zusammen vermischen,
 Handteller große Bratlinge formen (mit nassen Händen) in Mehl wenden,
 Öl heiß werden lassen, Bratlinge rein, und auf Mittelhitze stellen, Dauer
 richtet sich nach der Dicke der Bratlinge.

Dazu eine Tomatensauce z.B

100 g Lauch in Ringe schneiden in heißem Fett anbraten,
 1-3 Knoblauchzehen in Scheiben dazu, sowie ca
 1 Pfund Tomaten, Blüte entfernen,

1- 2 Tl Kräutersalz, ca 15 min kochen, mit einem Pürierstab alles pürieren.

Dazu noch von Matti 11.03.05 Feigen Rotkohl.

Eigenes Rezept Montag, 16. April 2007 Hans60

Reis mit Joghurt M

4 Personen

Zutaten:

200 g Langkornreis

1 Bund Frühlingszwiebeln

3 El Sonnenblumenöl

225 g Tomaten

150 ml Naturjoghurt

4 El Gemischte Kräuter, gehackt

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

etwas Zitronensaft

Zubereitung

Langkornreis in Salzwasser gar kochen und gut abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln in schräge Scheiben schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln langsam weich werden und Farbe nehmen lassen.

Tomaten abziehen und in dünne Scheiben schneiden, allen Saft ablaufen lassen. Zwiebeln, Reis und Tomatenstücke mit Naturjoghurt verschlagen und gemischte Kräuter, gehackt einrühren, bestehend aus: Schnittlauch, Kerbel, Dill, Estragon oder Basilikum und Petersilie mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Reis mit Maronen M F



4 Tassen Wasser

0,25 Tl Kurkuma
2 Tassen Naturreis, Mittelkorn

500 g Maronen
80 g Butter
1 Tl Gewürzsalz

200 ml heiße Milch

1 guten Schuss trocknen Weißwein

100 g mittelalten Gauda geraspelt

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen + 2 Tassen Naturreis ca 35 min kochen + ausquellen lassen.

:frische Maronen kreuzweise einschneiden, im Topf mit kaltem Wasser gerade bedecken und ab Siedepunkt 4 min kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen, die gepellten Maronen gleich in ein wenig Wasser auf der heißen Platte kochen, während des Pellens.

Mit einem elektrischen Pürierstab, pürieren, bleiben einige kleine Maronenstücke drin, nicht tragisch.

Butter unterrühren, + die Milch dazu sowie 1 guten Schuss trocknen Weißwein.

Den ausgequollenen Reis mit den Maronenbrei vermischen.

Vor dem servieren den geraspelten Käse drüber geben, da alles noch heiß ist, zerläuft der Käse ein wenig, evtl kurz unter einen Grill stellen

Donnerstag, 5. Oktober 2006

Reis Paprika Bratlinge M F



Zutaten für 20 Portionen
2 Tasse/n Naturreis, Mittelkorn
4 Tasse/n Wasser
500 g Paprikaschote(n)

500 g Quark (Magerquark)

1 TL Salz
2 TL Salz, bis 3 TL (Gewürzsalz)
5 Körner Pfeffer, mörsern
6 EL Buchweizen, gemahlen, bis 8 EL
Olivenöl

Naturreis in ca. 30-40 min kochen, Hitze ausstellen ausquellen lassen, am besten am Tag vorher, oder beim Frühstück kochen, lassen. Reis abkühlen.

Paprikaschoten klein wiegen, können ruhig ein paar Körner drin bleiben, erspart das Paprikapulver.

Alle Zutaten zusammen mischen, abschmecken + gleich abbacken.

Nehme 2 EL für den Teig. In der Pfanne mit dem Pfannenwender kurz plattdrücken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
17.07.06 Hans60

noch 1- 2 Knoblauchzehen klein geschnitten
+ eine Currysoße dazu

Freitag, 21. Juli 2006

Reisbratlinge 3 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)
1 EL Butter
250 g Reis (Risottoreis)
500 ml Gemüsebrühe, heiße

40 g Käse, geriebener

4 EL Kräuter, gemischte

3 Eigelb

Salz und Pfeffer
Öl zum Braten

Zubereitung

Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Topf mit der ausgelassenen Butter braten. Den Reis zufügen und gasig dünsten. Heiße Brühe eingießen und den Reis unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen. Käse, Kräuter, Eigelb, Salz und Pfeffer unter den

Reis geben und vermengen. Diese Masse anschließend zu Frikadellen formen und in erhitztem Öl portionsweise goldbraun braten. Heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

03.03.07 tinka27

Risotto mit Haselnüssen M

4 Portionen

250 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 g Butter / Margarine
2 El Haselnussöl
250 g Naturreis
Vollmeersalz
1 Tl gemahlener Koriander
50 g Korinthen
1 l Gemüsebrühe
75 g Haselnusskerne
20 g Mehl
1 El Curry

1/8 l Schlagsahne

250 g Möhren
250 g Porree

Zwiebeln und Knoblauch pellen, Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken. Beides in 10 g Butter / Margarine und Haselnussöl glasig dünsten. Reis zugeben und rundum andünsten, mit Salz und Koriander würzen. Korinthen und 5/8 l Brühe zugeben, zugedeckt 45 Minuten ausquellen lassen. Haselnüsse grob hacken, ohne Fett anrösten und unterheben. Mehl und Curry in 30 g Butter / Margarine kurz anschwitzen, mit der restlichen Brühe und der Sahne verrühren, ohne Deckel 20 Minuten kochen lassen. Salzen und Warm stellen. Möhren und Porree putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zugedeckt in der restlichen Butter / Margarine mit 4 EL Wasser dünsten, dann mit Risotto und Curry sauce servieren.

Roh gebratener Spargel mit Ruhcola-Risotto M

150 g Schalotten
3 sm Knoblauchzehen
12 El Olivenöl
250 g Ristotto-Reis (z.B. Arborio)

100 ml Weißwein, trocken

650 ml Gemüsefond

Salz

Weißer Pfeffer

500 g Weißer Spargel

500 g Grüner Spargel

50 g Rucola

75 ml Schlagsahne

60 g Parmesan

Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln, Knoblauch durchpressen. Beides in der Hälfte des Olivenöls bei milder Hitze andünsten. Den Reis dazugeben und kurz andünsten. Mit Weißwein und Gemüsefond auffüllen, salzen und pfeffern und zugedeckt 35-40 Minuten leise kochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

Inzwischen weißen Spargel bis zum Kopf schälen, grünen Spargel nur am unteren Drittel. Die holzigen Enden abschneiden und die Stangen schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Rucola waschen und die Blätter grob von den Stielen zupfen.

Weißes Spargel 12-15 Minuten bevor der Risotto gar ist im restlichen heißen Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer breiten Pfanne unter Wenden leicht braun braten. Grünen Spargel nach 5 Minuten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne steif schlagen. Rucola und Sahne kurz vor dem Servieren vorsichtig mit einem Spatel unter den Risotto heben. Risotto mit dem gebratenen Spargel anrichten und mit dem Parmesan bestreuen.

Rosenkohleintopf Ramshir M F



Zutaten für 2 Portionen

1 Tasse/n Naturreis

2 Tasse/n Wasser

1000 g Rosenkohl

Muskat, frisch gerieben

50 g Cashewnüsse, kurz geröstet + fein gehackt,

500 ml Milch, evtl mehr

150 g Schimmelkäse, ca 50 %, sehr stark , möglichst Dänischen

100 g Schafskäse oder Ziegenkäse, grob geraspelt

½ TL Kräutersalz

½ TL Kartoffelmehl, in

1 Tasse / n Milch, kalte, anrühren

Petersilie, klein gewiegte

Reis ca. 40 min kochen. Rosenkohl mit reichlich frisch geriebener Muskatnuss + Wasser, (den Kohl ca. halb bedecken oder weniger) ca. 20 min kochen/dünsten. Cashewkerne kurz geröstet + fein gehackt.

Milch mit Gewürzsalz + gestückeltem Schimmelkäse (habe ihn am liebsten, wenn er fast schon läuft) + Ziegenkäse, aufkochen, Rühren nicht vergessen, setzt schnell an, Cashews dazugeben, evtl. ganz wenig eingeweichtes Kartoffelmehl dazu, meist kommt man ohne dem aus. Der Käse muss sich aufgelöst haben.

Den gekochten Kohl halbieren + mit dem gekochten Reis in die Käsesoße geben, umrühren, aufkochen + mit Petersilie bestreuen servieren.

Es ist sehr sättigend, es können auch drei Personen satt werden. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

16.04.05 Hans60

Samstag, 30. September 2006

Sauer scharf Süß

3 Portionen

1 Tasse Naturreis ca 140 g

2 Tassen Wasser

150 g gemischtes TK Gemüse, (z B Blumenkohl, Brokkoli, Möhren)

50 g TK Mais

2 Stangen Frühlingszwiebeln

3 cm frischen Ingwer

300 g roten Paprika

1 frische rote Chilischote nicht zu klein

2 Tomaten ca 150 g

0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe

ca 100 ml Wasser, wenn im Wok

ca 2 El Öl

6 El Balsamico Bianca

4 El Tamari oder Bio Shoyu Würzsoße aus Soja

2 El Voll Rohrzucker

8 Pfefferkörner gemörsert

Reis in kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, + ca 35 min garen , aus stellen die Wärme , + auf der Platte ausquellen lassen, (koche den Reis meist während des Frühstücks).

In einen hohen Topf ca 100 ml Wasser geben, aufkochen, gekörnte Gemüsebrühe dazu, das kleingeschnittene + TK Gemüse zugeben+ Zucker , Essig + Tamari gemörserten Pfeffer, Hitze reduzieren, ca 10-15 min bissfest dünsten, je nach eigenen Geschmack. Den gelockerten Reis reingeben, 1 x umrühren + ca 5 min heiß werden lassen.

Eigenes Rezept ,Sonntag, 28. August 2005 Hans60

Scharfer Reis mit milder Soße

1 El Öl,
1 Zwiebel, fein gehackt,
1 kleine grüne Paprikaschote, entkernt und gewürfelt,
250 g Naturreis,
600 ml kochendes Wasser,
1 Tl frisch gehackter Thymian,
Schale einer großen unbehandelten Zitrone, abgerieben,
Salz,
1 El Sonnenblumenöl,
2 große Stangen Lauch, fein gehackt,
50 g ungesalzene Cashewkerne, ganz,
50 g ungesalzene Cashewkerne, gerieben,
150 ml Wasser,
1 El Sojasauce,

Zwiebel im nicht zu heißen Öl 5 Min andünsten. Paprika und Reis zugeben und weitere 5 Min dünsten. Wasser eingießen und Thymian und Zitronenschale untermischen. Das Ganze zum Kochen bringen und zugedeckt 30 Min simmern, bis der Reis gar ist und die Flüssigkeit absorbiert ist. Mit Salz würzen. Für die Sauce Lauch und ganze Cashewkerne 15 Min im heißen Öl zugedeckt sanft anrösten, bis die Nüsse goldbraun werden. Geriebene Cashewkerne und Wasser pürieren, zur Lauchmischung geben und sie gut durchwärmen. Falls nötig, etwas zusätzliches Wasser zugießen, bis eine Sauce entsteht. Sojasauce zugeben und abschmecken. Den heißen Reis mit der Soße servieren.

Scharfer Reissalat mit Früchten M

Für 4 Personen

1 Papaya

1 Mango
4 Scheiben Ananas
200 g frische Erdbeeren
1 Banane
200 g gekochter Natur Reis

Für die Sauce

3 El Erdnussöl
4 El Zucker
250 ml Weißwein

250 ml Creme fraiche

Saft einer Zitrone

1 Tl gemahlener Szetschuanpfeffer

1. Die Papaya halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und ebenso wie die Ananas kleinwürfeln.
3. Die Erdbeeren waschen und halbieren oder vierteln.
4. Die Banane schälen und ebenso in kleine Würfel schneiden.
5. Alle Zutaten mit dem Reis in eine Schüssel geben und vorsichtig miteinander mischen.
6. Für die Sauce das Öl erhitzen und den Zucker darin leicht karamellisieren lassen.
7. Mit dem Weißwein loskochen, die Creme fraiche und den Zitronensaft dazugeben und alles zu einer sämigen Sauce verkochen.
8. Den Szetschuanpfeffer dazugeben.
9. Den Reissalat damit anmachen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Schwarze Bohnen mit weißem Reis

Zutaten:

250 g schwarze Bohnen
1/2 l Wasser
1 Zwiebel, halbiert

2 Knoblauchzehen, feingehackt
frischgemahlener, schwarzer Pfeffer
1 Lorbeerblatt
4 El Olivenöl
1 El Mehl
1 Tl mildes Paprikapulver
1 Tl Salz
1/4 Tl Cayennepfeffer
1 / 2 l Weißwein
3 El Butter
1 Zwiebel, feingehackt
200 g Rundkornreis
Salz

Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abgießen und in einen großen Topf geben. Das Wasser, die Zwiebelhälften, den Knoblauch, den Pfeffer und das Lorbeerblatt dazugeben und zum Kochen bringen. Den Topf bedecken und bei schwacher Hitze 40 Minuten köcheln lassen. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, das Mehl, das Paprikapulver, Salz und Cayennepfeffer gut zusammenrühren und unter die Bohnen mischen. Alles ohne Deckel 15 Minuten weiterkochen lassen, dann das Lorbeerblatt und die Zwiebelhälften entfernen.

Unterdessen einen halben Liter Wasser und den Weißwein in einem kleinen Topf aufkochen. Die Butter in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten mitbraten lassen. Mit der heißen Wasser-Wein-Mischung ablöschen und mit Salz würzen. Einmal kurz umrühren, dass sich die Zutaten gut vermischen, dann einen Deckel auf den Topf setzen und den Reis bei sehr niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bedeckt weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Eine Ringform mit einem Durchmesser von ca. 20 cm Durchmesser gut mit Butter bepinseln und den Reis fest in die Form drücken. Weitere 10 Minuten ruhen lassen. Die schwarzen Bohnen in eine große, flache Servierschüssel schöpfen und den Reisring auf die Bohnen stürzen.

Ergibt 4-6 Portionen

Türkischer Honig,
Sade Lokum

1 1/2 Kilo (vielleicht etwas weniger)

1 Kilo Zucker

225 Gramm Reismehl

1200 Milliliter Wasser

1/4 Teelöffel Zitronensalzkristalle (keine Klümpchen)

100 Gramm Puderzucker

Außerdem

Eine quadratische Form von 25-30 cm und

Ein quadratisches Mull- oder Nylontuch von 35 cm

Die Form mit Nylon oder Mull auslegen und dick mit der Hälfte des Reismehls einstäuben. Den Zucker, das restliche Reismehl und das Wasser in einen großen Kochtopf geben. Mit einem langstieligen Holzlöffel rühren und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Zitronensalz zugeben und weiter unter ständigem Rühren kochen lassen. Wenn die Mischung zu schäumen und zu steigen beginnt, die Hitze etwas verringern. Ständig rühren, bis die Mischung eine Konsistenz hat, um einen weichen Ball formen zu können (s. unten). Das Lokum kann gelegentlich spritzen, also tragen Sie ein Paar alte Handschuhe, damit Sie sich nicht die Finger verbrennen. Um die Konsistenz zu prüfen, nimmt man den Topf vom Feuer und gibt etwas von der Mischung, die nicht mehr am Topf kleben sollte, in eine Schüssel mit Eiswasser. Die Mischung wird unter Wasser mit den Fingern zu einem Ball geformt und wieder aus dem Wasser genommen. Wenn das Bällchen elastisch ist und zwischen den Fingern flacher zu werden beginnt, ist das Lokum fertig. Lokum in die Form gießen und fest werden lassen. Auf einer Marmorplatte Puderzucker ausbreiten. Lokum auf ein Tablett stürzen. Das Tuch wegnehmen, Reismehl abbürsten und Lokum in den Puderzucker legen. Ein scharfes Messer in Puderzucker tauchen und das Lokum in Quadrate schneiden. Diese von allen Seiten in Puderzucker wenden und in einer Konfektbüchse aufbewahren.

Infos und Varianten: Lokum zählt zu den populärsten türkischen Süßigkeiten. Außer einfachem Lokum, als Lati Lokum bekannt, gibt es noch viele andere Lokum-Arten, die nach ihrer Zubereitung oder ihren Zutaten benannt sind.

Cifte Kavrulmu (zweimal gekochtes)

Lokum und Findikl (Haselnuss-)Lokum sind nur zwei Beispiele hierfür. Lokum mit Haselnüssen und Pistazienkernen wird zubereitet, indem man die Nüsse enthäutet und im Ofen 5-10 Minuten trocken röstet, ehe man sie an das gekochte Lokum gibt, wenn dieses gerade vom Feuer genommen wird. Sakizli (ein bissfestes Lokum) wird zubereitet, indem man ihm am Ende der Garzeit zerdrücktes Mastixharz beifügt. (Mastixharz ist das zähe Harz des Akazienbaumes. Es wird (mit Salz) pulverisiert oder granuliert zum Würzen von Fleischgerichten und Desserts verwendet.) Man lässt Lo-

kum in Formen erkalten, die mit Weizenstärke oder manchmal auch mit geraspelter Kokosnuss ausgestreut sind. Gutes Lokum kann an einem trockenen Ort sechs Monate bis ein Jahr aufbewahrt werden. Im allgemeinen wird es industriell hergestellt, aber man kann kleinere Mengen auch zu Hause zubereiten.

Vegetarischer Reistopf M

4 Port.

150 g Reis
1 1/2 Frühlingszwiebeln
200 g Tomaten
1 Zucchini
1 kl. rote Paprika
100 g frische Champignon
3/4 Bund Petersilie
2 El. gehackte Walnüsse

2 El. Creme fraiche

2 El. geriebener Gouda

Salz,
Pfeffer,
Olivenöl,
Gemüsebrühe

Reis in der entsprechenden Menge Gemüsebrühe garen, etwas Gemüsebrühe für später nochmals vorbereiten. Inzwischen Zwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden, Tomaten mit heißen Wasser überbrühen, enthäuten und in kleine Würfel schneiden, ebenso Zucchini in Würfel schneiden, Champignon in Scheiben schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, gehackte Nüsse rösten und wieder herausnehmen. Das Gemüse in die Pfanne geben und bei starker Hitze unter Rühren ca. 5 Min. dünsten. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen.

Creme fraiche und den Reis untermischen, evtl. noch etwas Gemüsebrühe angießen, damit alles schön saftig ist. Herd abschalten und den Reis noch 5 Min. ziehen lassen.

Dann mit Salz und Pfeffer würzen, Nüsse Käse und gehackte Petersilie untermischen.

Verlorene Eier auf Tomatenreis 6 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



2 Tassen Wasser
2 Tassen trockenen Wein
2 Tassen Naturreis Mittelkorn

2 El Olivenöl
1 Handvoll Lauch
1 Paprikaschote
2 Tassen Wasser
10 cm Tomatenmark aus der Tube
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
5 Pfefferkörner gemörsert
1 Msp Thymian
evtl Kräutersalz
2 Ei pro Portion

1 L Wasser
0,5 Tasse Essig

2 Tassen Wasser + 2 Tassen Wein mischen, zum kochen bringen, Reis rein, 1 x aufkochen, Hitze kleinstellen, ca 35 min leise zugedeckt köcheln lassen, sowie dann noch ca 10 min ausquellen lassen.

Topf heiß werden lassen, Olivenöl zu, kleingeschnittenes Lauch + Paprikaschote gut 2- 3 min braten lassen, mit 1 Tasse Wasser ablöschen, gekörnte Gemüsebrühe + 5 Pfefferkörner gemörsert + 1 Msp Thymian begeben, Tomatenmark in einer Tasse Wasser auflösen + zu der Brühe geben, leise köcheln lassen.

Den fertigen Reis dazu geben, verrühren, evtl mit Kräutersalz würzen.

1 L Wasser mit dem Essig zum kochen bringen, die Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen + in das heiße Essigwasser gleiten lassen, + ca 4-5 min ziehen lassen + auf dem Reis servieren

Donnerstag, 30. November 2006 Hans60

Zitronencreme M

300 ml Wasser

300 ml Milch

1 Prise Salz + Vollrohrzucker

80 g Natur Reis gem*

2 Zitronenabrieb + Saft

4 El Zuckerrübensirup oder mehr

2 Anissamen gemörsert Oder 1 Msp Anis gem

0,5 cm geriebener Ingwer

0,5 Tl Vanillepulver

200 ml süße Sahne

2 El flüssigen Honig

Wasser mit Milch zum kochen bringen, 1 Prise Salz + Vollrohrzucker + gem Reis einrühren, bei geringer Hitze unter Rühren ca 10 min kochen, vom herd nehmen + auskühlen lassen. Es ergibt einen nahezu steifen Reisbrei. Zitronenschalen dünn abreiben + auspressen, zusammen in eine Schüssel mit Anis, Ingwer, Vanillepulver + Zuckerrübensirup vermischen + zuge-deckt ziehen lassen, solange wie der Reisbrei auskühlt. Den erkalteten Brei El weise unter die Zitronensaftmischung rühren.

Die Sahne sehr steif schlagen + den Honig unterziehen. Die gesüßte Sah-ne unter die Zitronencreme ziehen.

* Den Naturreis kann man wie Getreide auch in Naturkost- + Reformhäu-ser mahlen lassen.

Den Naturreis kann man auch durch Hirseflocken ersetzen .

Sonntag, 12. Februar 2006 Hans60

Fisch

Afrikanischer Fischeintopf

Für 4 Person

120 g Langkornreis,
Salz

500 g Rotbarschfilet

400 g in der Schale gekochte Kartoffeln

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 frische Chilischoten
8 Tomaten,
1 EL Öl
je 1 TL gem. Kurkuma und Cayennepfeffer
1 TL Zucker
400 ml Gemüsebrühe
100 g TK-Erbсен,
Pfeffer

Reis nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abtropfen lassen. Fischfilet in 2 cm, dicke Stücke schneiden, Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischoten waschen, längs einritzen, entkernen und sehr fein hacken. (Wenn man nicht mit Handschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen). Tomaten waschen und halbieren, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in Spalten schneiden. In einem großen Topf Zwiebeln, Knoblauch, Chili im heißen Öl braten, bis die Zwiebeln glasig sind, dann Kurkuma, Zucker und Cayennepfeffer dazugeben und mitbraten. Reis, Kartoffeln, Tomaten und Erbsen in den Topf geben, Brühe dazugießen und alles zugedeckt ca. 15 Min kochen. Zuletzt die Fischstücke dazugeben und noch 3 Min köcheln lassen.

Zubereitung: ca. 50 Minuten

Pro Person: 390 kcal, 9 g Fett, 21 %, 47 g KH

Barsch an Frucht - Sauce

Zutaten für 2 Portionen

2 Fischfilet (Victoria-Barsch)

1 Tasse/n Naturreis, kleine
1 Tasse/n Reis (Langkornreis), kleine
1 handvoll Bohnen (Princess)
1 Mango(s)
500 ml Maracujasaft
3 Msp. Meersalz
½ TL Pfeffer, frisch gemahlenen
1 kl. Bund Koriander, frischen
½ Zehe/n Knoblauch
1 EL Olivenöl
1 EL Butter

2 Töpfe mit je 2,5 kl. Tassen Wasser zum kochen bringen, je 1 Messerspitze Salz einstreuen. Natur- und Langkornreis getrennt gar kochen. (Natur-Reis ca. 30 - 40 Min., Langkorn-Reis 20 - 30 Min.)

1 Prise Meersalz, den Knoblauch und den Koriander (einige Blätter für die Deko aufbewahren) in einem Mörser zerstoßen, so dass es einen Brei ergibt. Mit einem EL Olivenöl glatt rühren.

Die Barsch-Filets waschen, trocken tupfen und mit der Paste aus dem Mörser bestreichen. Den eingeriebenen Fisch zur Seite stellen.

Die Mango schälen, in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben, Mit Maracuja-Saft soweit auffüllen, bis die Früchte bedeckt sind. Kurz aufkochen, von der Flamme nehmen und pürieren, eine Messerspitze Salz und einen halben, gestrichenen TL frisch gemahlenen Pfeffer hinzufügen. Abschmecken und auf kleinster Flamme heiß halten.

Die Barsch-Filets 10-13 Min. im Backofen leicht braun backen. Die Prinzess-Bohnen 4 Min. dünsten.

Den garen Reis abgießen und mit 1 TL. Butter zusammenrühren.

Den Reis, die Bohnen und den Fisch in einer Richtung auf den Teller drapieren und mit einer Schnabelkelle zwei Spuren von der Sauce quer darüber gießen. Die restlichen Korianderblätter zerrupfen und darüber streuen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

25.04.05 Strobinsky

Chicoree Auflauf Teheran F



1 Tasse Natur Reis (Mittelkorn)

2 Tassen Wasser

4 Chicoree
0,5 l Gekörnte Gemüsebrühe
kochendes Wasser
Balsamico de Modena
Tamari
Ziegenkäse reichlich
Paprikagranulat
2 a 1 l feuerfeste Schüsseln
Fett dafür

400 g Seelachsfilet kurz anbraten, auf den Reis

Natur Reis in kochendes Wasser geben, ca 40 min kochen.
Chicoree vom dicken Ende 1,5 bis 2 cm abschneiden, sowie die äußeren welken Blätter entfernen, soviel kochendes Wasser mit gekörnte Gemüsebrühe aufsetzen das der Chicoree nebeneinander liegend halbwegs bedeckt ist, ca 10 min kochen. Natur Reis in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1 cm hoch drüber geben, Gemüsebrühe ca 1 cm hoch + mit Balsamico + Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelten Ziegenkäse bedecken. Pri- sen Paprikagranulat drauf streuseln.
In den kalten Backofen bei 160° C Umluft 30 min.
Oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°- 190° C ca 20 min .

Freitag, 17. Juni 2005 eigenes Rezept Hans60
Dienstag, 12. September 2006

Donnerstag, 14. September 2006

Chinesischer Feuertopf 6 Ei 6 Portionen

300 g Rinderfilet

300 g Hühnchenbrust

300 g Kalbsleber

300 g Seelachsfilet

12 Hummerkrabben

25 g Getrocknete Wolkenohrenpilze

Mu-Err

50 g Glasnudeln

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Rote Paprikaschote

1 Grüne Paprikaschote
3 Karotten
100 g Champignons
100 g Austernpilze
200 g Spinat
1/2 Chinakohl
50 g Bambussprossen aus der Dose
50 g Sojasprossen

6 Eier

FÜR DAS FONDUE

1 1/2 Ltr. Fondue-Brühe

BEILAGE

150 g Klebereis
Süß-saure Ingwersauce
Scharf-süße Pflaumensauce
Schnittlauch-Mayonnaise
Pfefferminz-Sauce
Knoblauch-Sauce

FÜR DIE SUPPE

40 ml Trockener Sherry

Das Fleisch und die Leber von Fettresten und Haut befreien, waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Das Fischfilet entgräten, waschen, trocken tupfen und in 3 x 3 cm große Würfel schneiden.

Die Hummerkrabben aus der Schale lösen und den Darm entfernen, danach waschen und trocken tupfen. Das Fleisch, den Fisch und die Krabben getrennt in Schälchen anrichten. Die Wolkenohrenpilze und die Glasnudeln getrennt in kaltem Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Anschließend abtropfen lassen, die Pilze in Stücke schneiden, die Glasnudeln mit einer Küchenschere zerkleinern und getrennt in Schälchen geben.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die Hälfte in schräge 3 cm lange Stücke, den Rest in Pinsel schneiden und in kaltes Wasser legen.

Die Paprikaschoten putzen, waschen, halbieren und entkernen, dann in dünne Streifen schneiden. Die Karotten schälen und mit einem

Messer der Länge nach Kerben einschneiden, so dass beim Scheibchenschneiden hübsche Blumen entstehen.

Die Champignons und die Austernpilze putzen, wenn nötig waschen, die Champignons in dünne Scheiben schneiden und die Austernpilze in Stücke teilen.

Den Spinat verlesen, waschen und die Stiele entfernen.

Den Chinakohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Bambussprossen abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Sojasprossen waschen, in kochendem Wasser 20 Sekunden blanchieren und kalt abschrecken.

Das Gemüse und die Pilze dekorativ auf einer Platte anrichten. Die selbstgemachten Saucen können am Tag vorher zubereitet und am Tisch in kleinen Schälchen serviert werden. Den Feuertopf in die Mitte des Tisches stellen und die vorher erhitzte Brühe hineingeben, erneut zum Kochen bringen.

Jeder Gast bekommt ein kleines Sieb, füllt es mit ein oder zwei Zutaten und hängt es ca. 2 Minuten in die kochende Brühe. In der Zwischenzeit nimmt man sich von den Saucen, in welche die gegarten Zutaten gestippt werden. Die Glasnudeln in die Brühe geben, 2 Minuten kochen lassen und die Nudeln mit dem Sieb herausfischen.

Zum Schluss den Sherry in die Brühe geben und jedem Gast ein aufgeschlagenes, verrührtes Ei in einem Schälchen servieren. Mit der heißen Brühe aufgießen, mit den Stäbchen vorsichtig verrühren und als Chrysanthemen Suppe genießen.

Als Getränk empfiehlt sich Reiswein, Pflaumenwein oder grüner Tee. Zum Dessert eine Gefüllte Eismelone, eventuell mit Lychee-Schnaps.

Currylinsen mit Frutti di Mare M F



Zutaten

120 g Naturreis, Mittelkorn ca 1 Tasse
2 Tassen Wasser
0,25 TI Paprikagranulat
0,25 TI Kurkuma

100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g Äpfel; säuerliche
2 El Öl
500 ml Wasser
200 g Rote Linsen
1 TI Koriander gemörsert
0,25 TI Currypulver ohne Salz

500 g, 2 Pakete TK Frutti di Mare

Salz
Cayennepfeffer
200 g Bananen

125 ml Sahne

Schnittlauch; in Röllchen

Reis, Paprikagranulat, Kurkuma ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, Deckel drauf, gut 35 min kochen + ca 5-10 ausquellen lassen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Äpfel um den Griebisch grob raspeln und alles zusammen in Öl glasig dünsten.

Linsen mit Koriander und Curry in Wasser zum Kochen bringen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten abgedeckt garen.

Frutti di Mare, Zwiebeln, Knoblauch und Äpfel zufügen. Bananen Schälen und in Scheiben schneiden, unter die Linsen heben und weitere 5 Minuten abgedeckt garen. Die Flüssigkeit sollte fast verdampft sein, im anderen Fall im offenen Topf einkochen lassen.

Mit saurer Sahne und Schnittlauchröllchen anrichten.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Sonntag, 10. September 2006

Fischcurry M

2 Pers.

400 g Rotbarschfilet

Salz

Saft von ½ Zitrone

1 EL Mehl

1 EL Butterschmalz

1 EL gehackte Mandeln

250 g geschälte Äpfel, in Würfel geschnitten

50 g Rosinen

1-2 TL Currypulver

150 g Joghurt (1,5 % Fett)

etwas Zucker

300 g gedämpfter Reis

Fischfilets salzen, mit Zitronensaft beträufeln und etwa 10 Min. durchziehen lassen. Trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Mehl bestäuben. Fett in einer Pfanne erhitzen. Fisch und Mandeln darin von allen Seiten anbraten. Äpfel hinzufügen und mitdünsten.

Alles mit Curry bestäuben. Rosinen und Joghurt zufügen, alles durchsch

20 g Fett / Low Fat 30)

Fischpfanne Semenovka

Glutenfrei, Ei- + Milchfrei





1 Tasse Naturreis Mittelkorn
2 Tassen Wasser
0,25 TL Kurkuma

400 g Seelachsfilet

200 g Paprikaschote gewürfelt
100 g Lauch in Ringe
80 g Butter / ungehärtete Margarine
1 Prise Zucker
1 TL Gewürzsalz
3 cl Balsamico di Modena
3 cl Tamari (Sojasoße)
3 cl Madeira

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis rein, aufkochen, bei kleiner Hitze 40 min leise kochen lassen.

Butter in einer großen Pfanne heiß werden lassen, Gemüse andünsten, Tamari + Essig + Zucker + Salz beifügen, wenn es für den eigenen Geschmack weich genug, den in Mundgerechte geschnittenen Fisch drauflegen, ca 5-8 min, danach den gekochten Reis, alles untereinander vermengen, vorsichtig damit der Fisch nicht zerfällt, runter von der Hitze den Madeira dazu mischen + servieren. Reicht für 2 Personen.

Sonntag, 22. Oktober 2006, eigenes Rezept, Hans60

Frutti de Mare Auflauf Zaltysr F

Glutenfrei Eifrei + Kuh Milchfrei



0,5 Pfund TK Frutti de Mare
 3 cl Tamari (Sojasoße)
 3 cl Aceto Balsamico di Modena

100 TK Erbsen

2 Tassen Wasser
 0,25 Tl Kurkuma
 1 Tasse Naturreis Mittelkorn

100 – 130 g Paprikaschote
 100 g Kichererbsen gem
 1 Prise Salz
 1 Prise Vollrohrzucker
 300 ml Wasser
 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
 Butter zum ausfetten
 3 Orangen evtl mehr
 3 Tl Preiselbeerenkompott
 Paprikagranulat

Drei a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Den aufgetauten Fisch mit Sojasoße + dem Essig gemischt, ca 2 h marinieren.

Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis zugeben + ca 35 min kochen + 5- 10 min ausquellen lassen.

Den Fisch abgießen + auffangen den Saft.

Fertig gekochten Reis mit den aufgetauten Erbsen dem Salz + Zucker vermengen, den Fisch unterheben, in die drei mit Butter/ ungehärtete Margarine eingestrichenen feuerfesten Schüsseln, geben.

In 300 ml gekochtem Wasser die gek. Brühe auflösen, den abgesiebten Saft vom Fisch dazu, vermischen, + in die gem Kichererbsen klumpenfrei einrühren, + verteilen auf die drei Portionen.

Die Orangen filetieren + damit den Auflauf bedecken, in die Mitten der Form je 1 TI Preiselbeerenkompott geben, das ganze jetzt noch mit Paprikagranulat leicht bestäuben.

Deckel schließen, damit die Orangen nicht austrocknen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 12. November 2006 Hans60

Frutti di Mare Auflauf Agavka 3 Ei M F

glutenfrei



450 g Möhren fein geraspelt
2 Tassen gekochter Naturreis

250 g TK Frutti di Mare

4 Ei TK 8 Kräuter
2 TL Kräutersalz

100 g Käse geraspelt

50 g Käse geraspelt

3 Ei

Paprikagranulat
fett für 2 feuerfeste Schüssel

von Möhren bis Eier alle Zutaten miteinander vermischen, in zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, 50 g Käse geraspelt drauf verteilen + mit Paprikagranulat bestreuen, Vorsicht scharf.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen

Eigenes Rezept Donnerstag, 29. März 2007 Hans60

Frutti di Mare Auflauf Stepnoja F
glutenfrei / eifrei + Kuh Milchfrei



450 g Möhren fein geraspelt
2 Tassen gekochter Naturreis

250 g TK Frutti di Mare

4 El TK 8 Kräuter

2 Tl Kräutersalz

100 g Ziegen Käse geraspelt

50 g Ziegen Käse geraspelt

Paprikagranulat

Fett für 2 feuerfeste Schüssel

von Möhren bis 100 g Ziegen Käse geraspelt alle Zutaten miteinander vermischen, in zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, 50 g Ziegen Käse geraspelt drauf verteilen + mit Paprikagranulat bestreuen, Vorsicht scharf, Deckel drauf, der Käse vertrocknet sonst.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 50 min backen

Eigenes Rezept Samstag, 31. März 2007 Hans60

Gemüsekuchen / Auflauf Ramhormoz 5 Ei M F

glutenfrei, eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Naturreis in

2 Tasse/n Wasser, kochend, ca 40 min kochen.

100 g Porree, TK

250 g Gemüse, TK- gemischtes, (z. B. Blumenkohl + Brokkoli+ Karotten)
250 g Paprika in Streifen, TK, oder alles frisch mit/ in
125 ml Wasser +
½ TL Gemüsebrühe, gekörnter, dünsten, auftauen +
1 TL Oregano, trockenen dazu
12 EL Mais mit
1 EL Koriander +
10 Körner Pfeffer, mahlen
500 g Quark (Mager Quark 0,5 %)
5 große Ei(er), trennen
Kräutersalz
300 g Lachs, geräucherten, klein schneiden

Zubereitung

Den abgekühlten Reis mit Gemüse + Oregano + Quark + Eigelb vermischen, Lachs dazu, mit Gewürz/Kräutersalz pikant abschmecken.
Das Eiweiß mit der Prise Salz steif schlagen, unterheben. In eine mit Backpapier ausgelegte 35 cm Königskuchenbackform geben + mit Umluft bei 160°C ohne Vorheizen ca. 100 min backen, oder ohne Umluft mit Vorheizen ca. 180° C ca. 80 min backen. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
17.04.05 Hans60

Veränderung

Es als Auflauf in 4 ein Liter feuerfeste Schüsseln, sowie auf zwei Schüsseln noch 200 g Limburger 40 % in Scheiben + 4 schwarze Oliven in die Mitte + darüber Paprikagranulat

Donnerstag, 19. April 2007 Hans60

als Auflauf



Reis mit 0,5 Tl Kurkuma gekocht.
 vier Auflaufformen a 1 l ,
 zwei davon noch mit geraspelten Käse + Kurkuma bestreut.
 In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 60 min gebacken.
 Mittwoch, 24. Januar 2007

Krebse auf Eierkuchen 3 Ei M F
 Glutenfrei



100 g Mais gem
 50 g Amaranth gem
 50 g Naturreis gem
 1 Prise Salz

1 Prise Zucker
frisch geriebene Muskatnuss
3 Pfefferkörner gemörsert
1 TL Kräutersalz

125 ml Milch

3 Ei

250 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser + evtl 100 ml
Olivenöl

250 g Flusskrebsfleisch

2 El Butter
0,5 Tasse Ananas klein gewürfelt
2 El Kokosnuss geraspelt
5 cm Tomatenmark a d Tube
Wasser
0,5 TL Curry ohne Salz
Kräutersalz

4 El Sahne

Zutaten von Mais 250 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen
verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl noch Wasser zugeben.

Die ersten Eierkuchen in Öl ausbraten, die nächsten dann ohne Fett, da
die Pfannen dann heiß genug sind., Warmstellen.

Das Fischfleisch in die zerschmolzene Butter + nach kurzer Zeit Ananas,
Kokosnuss + das mit wenig Wasser aufgelöste Tomatenmark dazu. Auf
kleiner Hitze einige Zeit ziehen lassen, mit Curry + Kräutersalz sehr pikant
abschmecken; zuletzt soll das Fischfleisch alle Feuchtigkeit gut aufgesaugt
haben, die Sahne blitzschnell dazu gerührt, + auf einen Eierkuchen, ser-
vieren. werden ca 8 a 20 cm Eierkuchen + 4 Portionen mit Krebs.

Donnerstag, 23. November 2006 Hans60

Limburger Käse Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Pfund Paprikaschoten

3 Pfund Quark 0,5 %

0,25 Tl Paprikagranulat

0,5 Pfund Naturreis gem

12 Pfefferkörner gemörsert

3 cl Tamari (Sojasoße)

2 Tl Gewürzsalz

1 Pfund Limburger 40 %

0,75 Pfund geräucherte Forellenfilet, ODER

anderen geräucherten Fisch

1 frische Ananas (mittelgroß)

5 Tl Preiselbeerenkompott (Glas)

1 feuerfeste Schüssel

Butter zum einfetten der Form

(26 cm Rundform +
Backpapier dafür)

Zubereitung

Paprikaschoten Kleinwiegen

Limburger würfeln.

Geräucherten Fisch in Mundgerechte Stücke schneiden.

Ananas schälen, (Ananasschäler)

Von Paprikaschoten bis Gewürzsalz alle Zutaten gut vermengen,
Limburger + danach vorsichtig den Fisch unterheben.

In eine ausgebutterte feuerfeste Schüssel gießen,

(In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, habe keine
solch große feuerfeste Schüssel), glattstreichen.

In die Mitte eine ganze Scheibe Ananas, da herum dann die restlichen hal-
bierten Scheiben legen, + ein wenig in den Teig drücken.

Preiselbeeren in einem Rechteck um + in die Mitte der Ananas verteilen.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 65-75 min backen.

Zubereitung ca 60 min

Samstag, 11. November 2006, eigenes Rezept

Meeresfrüchtesalat M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kabeljaufilet, im Stück

1 EL Zitronensaft

125 ml Wasser

1 Stiel/e Petersilie

½ Lorbeerblätter

1 Prise Salz

½ TL Pfeffer - Körner, weiße

65 g Reis (Langkornreis)

250 ml Hühnerbrühe

1 Mango(s), vollreife

1 Limette(n), den Saft

300 g Crème fraîche

1 TL Meerrettich, gerieben

1 TL Zucker

1 Prise Pfeffer, gemahlener weißer

150 g Garnele(n)

150 g Fisch (Schillerlocken)

Salat (Kopfsalat), einige Blätter

1 TL Pfeffer - Körner, rosa

4 Zweig/e Zitronenmelisse

Zubereitung

Kabeljau waschen, mit Zitronensaft beträufeln. Wasser mit Petersilie, Lorbeerblatt Salz und Pfeffer aufkochen. Fisch bei schwacher Hitze darin zugedeckt 15-20 Min pochieren.

Reis in Hühnerbrühe 20 Min. garen, abtropfen lassen.

Mango schälen, Fruchtfleisch pürieren. Mit Limettensaft, Creme fraiche Meerrettich und etwas Fischfond zu einer dickflüssigen Soße verrühren, mit Zucker und Pfeffer abschmecken.

Fisch in kleine Stücke teilen, Garnelen kalt abbrausen, abtropfen lassen, Schillerlocken in Streifen schneiden, alles mit Reis mischen.

Salat auf Salatblättern anrichten, Soße darüber geben, mit Pfeffer und Melisse garnieren.

Brennwert p. P.: 550

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.06.02 HeikeV

Pfannkuchen Auflauf mit Linsen M F

bedingt Milchfrei

Glutenfrei + Eifrei

4 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

ungehärtete Margarine zum einfetten

1 x Pfannkuchen

1 x rote Linsen

ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln

ca 500 ml kochendes Wasser +

1 Tl gekörnte Gemüsebrühe

Paprikagranulat

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:



Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:



Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen rohen Schinken drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.

Pfannkuchen

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
500 ml Mineralwasser / Milch

200 g Buchweizen gem
100 g Naturreis (Mittelkorn) gem
100 g Amaranthkörner gem
100 g Kichererbsen gem
1 Tl Schwarzkümmel mit gem
je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

Rote Linsen

3 El Olivenöl
500 g rote Linsen
1 l Wasser
40 g Ingwer kleingewiegt
1 Tl Kurkuma gem
1 Tl Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 Tl Koriander gemörsert
0,5 Tl Chilipulver
3 cl Balsamico Bianca
3 cl Tamari (Sojasoße)

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

Räucherfisch in Paprikaschoten 2 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei
4 Portionen



500 g Schillerlocken ODER anderen geräucherten Fisch
8 rote Paprikaschoten
2 Tasse körnig gekochter Naturreis
2 geschälte, säuerliche Äpfel
2 Gewürzgurken

2 hartgekochte Eier

einige entkernte Oliven (10 schwarze)
0- 3 Tl Kapern
Salz (nicht nötig)
1 Prise Zucker
5 Pfefferkörner gemörsert
ungehärtete Margarine, für die (4) feuerfeste Formen
etwas Schafs- oder Ziegenkäse gerieben
8 a 0,25 Tl Butter (Flocken)
Gemüsebrühe

Fisch in kleine Stücke zerteilen.

Paprikaschoten, Deckel flach abschneiden, Deckel Kleinwiegen.

Schoten gut entkernen + ca 15 – 20 min vorkochen, wer mag.

Sonst die Schoten mit einem kleinen Flocken ungehärtete Margarine / Butter füllen.

Den Fisch, sowie die kleingeschnittenen Deckel, die kleingeschnittenen Äpfel, Gurken, Eier + Kapern mit dem Reis, Kapern, Zucker + Pfeffer, vermischen, + die Paprikaschoten damit füllen, mit Käse bedecken + auf jede ein Butterflöckchen geben.

Wenn nicht vorgekocht die Schoten in Öl oder Butter anbraten, Brühe zugeießen + das Gericht auf dem Herd oder Ofen ca 30 min schmoren.

Wenn vorgegart die Schoten, in eine oder mehr feuerfeste Schüsseln stellen, mit ein wenig Brühe, in den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.

Reis mit Krebsfleisch

Glutenfrei + Eifrei



3 Tassen Wasser
1,5 Tassen Naturreis Mittelkorn
0,5 TL Kurkuma

1 Tassen TK Erbsen
1 kleine Stange Lauch
40 g Butter
100 g Möhren
1 Mango
40 g Ingwer
1 Banane

10 Pfefferkörner gemörsert
6 cl Tamari (Sojasoße)

250 g Krebsfleisch

Fett für die feuerfeste Schüsseln

Reis mit Kurkuma in drei Tassen heißem Wasser geben + ca 35 min köcheln lassen, sowie noch ca 10 min ausquellen.

100 g Möhren + Mango kleingewürfelt in 40 g Butter ca 8 min braten, Hälfte des kleingewiegten Ingwer, in Ringe geschnittenen Lauch dazu geben + weitere 5 min dünsten.

Das fertige Gemüse sowie den Reis in eine Schüssel miteinander vermengen, gemörserten Pfeffer, gewürfelte Banane, Rest Ingwer, Tamari + Krebsfleisch vermischen, + in 4 ausgefettete feuerfeste Schüsseln, verteilen, Deckel drauf + in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, Backdauer richtet sich danach ob Gemüse + Reis noch warm/heiß sind.

Mittwoch, 13. Dezember 2006 Hans60 eigenes Rezept

Seelachsfilet mit Mangosoße 2 Ei M F

Glutenfrei



1 Tasse Wasser
1 Tasse Weißwein trocken
1 Tasse Naturreis
0,25 TL Kurkuma

Soße:

1 Tasse Weißwein trocken
1 Tasse Wasser
0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe
1 Mango
1 Nelke
5 Pfefferkörner gemörsert

Kräutersalz
Evt Balsamico Bianca 1 Schuss

2 Ei Sahne

Fisch

6 Scheiben Seelachsfilet ca 600 g

Buchweizen gem
3 Pfefferkörner mit gem

ca 30 g harten Käse gerieben

2 Ei

Salz

Olivenöl zum braten.

Wasser mit Wein mischen, mit Kurkuma ca 35 min leise kochen lassen, +
ca 10 min ausquellen lassen.

Wasser mit Wein mischen mit gekörnter Gemüsebrühe, Nelke zum kochen
bringen, die kleingeschnittene Mango begeben, + leise kochen lassen bis
sie halbwegs weich ist, mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern +
mit Pfeffer + Kräutersalz pikant abschmecken, evtl 1 Schuss Essig. Zum
Schluss noch die Sahne zugeben.

Buchweizenmehl mit gemörserten Pfeffer, Salz + geriebenen Käse mi-
schen Eier mit einer Gabel verquirlen,
Pfanne heiß werden lassen, Öl dazu.

Fischscheiben in Ei drehen, dann in die Mehlpanade , ein wenig abschüt-
teln, + von beiden Seiten braten.

Fisch, Reis + Soße nebeneinander platzieren,
zum Schluss das übriggebliebene Ei noch braten, + bei einem mit auf dem
Reis legen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 23. November 2006 Hans60

Seelachsfilet süß-sauer 2 Ei F

Glutenfrei



4 Tassen Wasser
0,25 Tl Kurkuma
2 Tassen Naturreis Mittelkorn

150 ml Balsamico Bianka (Weinessig)
50 g Vollrohrrohrzucker (90 g Zucker)
1 Prise Salz
250 ml frischen Orangensaft
50 g Tomatenmark

125 g frische Champignons

1 kg Seelachsfilet

Salz
Pfeffer
Buchweizen gem (Mehl)

2 Ei

Rapsöl zum braten

4 Tassen Wasser mit Kurkuma zum kochen bringen, Reis rein, aufkochen, Hitze klein stellen + ca 35 min auf kleiner Hitze, ausstellen + ca 10 min quellen lassen

Essig, Zucker, Salz, Saft + Tomatenmark aufkochen , 10 min leise köcheln lassen.

Champignons in Scheiben schneiden.

Fisch salzen + pfeffern, in Mehl + verquirlten Eier wenden + goldgelb backen.

Heraus heben , Champignons ins fett streuen + 3- 4 min braten.

Mit Reis + Fisch anrichten + mit der Soße übergießen.

Donnerstag, 12. Oktober 2006

Fleisch

Frikadellen mit Buttermöhren 2 Ei F

Glutenfrei + MilCHFfrei



2 Portionen

1 Pfund Rinderhack

- 1 kleine Zwiebel feingeschnitten
- 5 Pfefferkörner gemörsert
- 1 Tl Gewürzsalz
- 2 El Buchweizenkörner gem
- 1 El Naturreis Mittelkorn gem

2 Ei

- Buchweizenkörner gem, als Panade.
- 2 El Butter zum braten evt mehr

Butter Möhren:

Beilage

- 500 g Bio Möhren
- 100 ml Wasser
- 2 El Butter
- (evtl Petersilie zum garnieren)

Pellkartoffeln:

- 6 Kartoffeln

0,25 TL Kümmel

Frikadellen Zubereitung:

Rinderhack bis 2 Eier zusammen vermengen. Handteller große Frikadellen formen + in Buchweizenmehl wenden, in heißer Butter braten, ca 10 min von jeder Seite, auf kleiner Hitze.

Butter Möhren Zubereitung:

Möhren in sehr dünne Scheiben schneiden (lassen).
In Wasser + Butter bissfest bis weich dünsten lassen.

Kartoffeln Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale + Kümmel weich kochen, abschrecken mit kaltem Wasser, sofort pellen.

Bratenbutterfett mit ein wenig Wasser verdünnen, aufkochen + als Soße verwenden.

Freitag, 15. September 2006 Hans60

Gemüsesuppe aus Bulgarien

Zutaten für 6 Portionen

1.75 Liter Rinderbrühe

- 4 Karotte(n), gewürfelt
- 3 Steckrübe(n), gewürfelt
- 1 kleiner Knollensellerie, gewürfelt
- 1 Tasse/n Reis, ungekocht
- 1 Zwiebel(n), in dünne Scheiben geschnitten
- 30 g Butter
- 1 TL Mehl, zum Stauben
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Die Brühe in einen großen Topf zusammen mit dem Wurzelwerk geben, Reis einrühren und bei mittlere Hitze langsam im zugemachten Topf 30 Min kochen.

Die Butter in der Bratpfanne zerschmelzen lassen und die Zwiebel solange darin braten, bis es hell goldgelb ist. Mit Mehl stauben und gut durchrühren.

Die Zwiebeln zur Suppe geben, salzen und pfeffern nach Geschmack, und weitere 10 Min kochen.

Bevor es zu Tisch geht, verquirlt man die Eier mit dem Zitronensaft. Im langsamen Strahl in die Suppe träufeln und für 1 Min die Suppe ständig rühren. Die Suppe soll heiß gegessen werden, von der gehackten Petersilie garniert.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

12.10.04 Quargl

Hack Reis Auflauf Atbasar M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Tassen Wasser

1 Tasse Naturreis Mittelkorn

300 g Rinderhack

1 Zwiebel

250 g Quark 0,5 %

Salz

5 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Vollrohrrohrzucker
5 cm Ingwer
130 g ca Paprikaschote
2 cl Balsamico Bianca
2 cl Tamari (Sojasoße)
Butter für 3 feuerfeste ein Liter Schüsseln
3 Kiwi
3 TL Preiselbeerenkompott (a Glas)
Paprikagranulat

Den Naturreis ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, + ca 35 min kochen, + ca 10 min ausquellen lassen.

Rinderhack mit kleingeschnittener Zwiebel + klein gewürfelte Paprikaschote sowie den klein gewiegten Ingwer + Quark mit einander vermengen, mit Salz + Pfeffer + Tamari + Essig gut würzen.

Den fertigen Reis untermischen + in drei ausgebutterte feuerfeste ein Liter Schüsseln geben, glattstreichen.

Kiwi schälen + in Scheiben schneiden + auf den Teig verteilen, in die Mitte Jeder Form, einen Teelöffel Preiselbeerenkompott geben.

Paprikagranulat auf den Auflauf streuseln.

Deckel drauf + in den kalten Backofen bei 170°C Umluft ca 40-60 min backen.

Eigenes Rezept, Montag, 13. November 2006 Hans60

Hähnchen Eintopf mit Mango

Zutaten für 6 Portionen

100 g Reis
275 ml Wasser (Salzwasser)
1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)
30 g Butter
40 g Mehl
375 ml Ananassaft

800 ml Hühnerbrühe

600 g Hühnerbrüste

1 Mango(s), à 300 g
2 Frühlingszwiebel(n)
3 EL Öl
Salz
1 TL Curry
1 EL Mangochutney
Cayennepfeffer

Zubereitung

Den Reis in Salzwasser garen. Die Gemüsezwiebel fein würfeln, in Butter andünsten, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen.

Den Ananassaft und die Hühnerbrühe auffüllen, 10 min bei milder Hitze kochen lassen.

Die Hähnchenbrustfilets würfeln, die Mango schälen, in Spalten schneiden und diese halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Das Fleisch in Öl anbraten, mit Salz würzen und mit Curry bestäuben, kurz anschwitzen.

Fleisch, Frühlingszwiebeln und Mango in den Eintopf geben, einmal aufkochen, mit Mango-Chutney, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Den Reis unterheben.

Brennwert p. P.: 368

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.12.04 kgaul

Indische Fleischbällchen 1 Ei

Das brauchen Sie für 4 Personen

250 g Basmatireis

1/2 TL geh. rote Chilischote

600 g Lammhackfleisch

150 g fein gehackte Mango

50 g gekochter Reis

1 Ei

je 1 Msp. Kreuzkümmel, Muskat

1 EL Currypulver

Salz,

Pfeffer

4 EL Öl

300 g Tomaten

30 g Rosinen

2 Blutorangen

Cayennepfeffer

So wird's gemacht

1. Basmati Reis mit Wasser bedeckt ca. 30 Min. einweichen. Chilischote, Fleisch, Mango, gekochter Reis, Ei und die Gewürze mischen. Kleine Bällchen daraus formen. in 2 EL heißem Öl rundum ca. 8 Min. braten. Basmati

Reis abgießen, in 500 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Bei kleiner Hitze zugedeckt ca.15 Min. garen.

2. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Rosinen einweichen. Eine Orange heiß abwaschen, trockentupfen und Zesten abreißen. Beide Orangen schälen, filetieren und den Saft auffangen. Die Tomaten im restlichen Öl andünsten, Orangenfilets, Saft und Rosinen zugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Hackbällchen mit Reis und Soße anrichten, mit den Orangenzesten garnieren.

Pro Person ca. 620 kcal, E 37g, F 26 g, KH 59 g

Zubereitung: 30 Min.,

Kochen Ca. 20 Min.

Frau im Trend Nr. 21/03

Kalbsragout mit Mango

Portion/en: 4

2 Mangos

500 g Kalbsschnitzel

50 g Zwiebeln

3 El Öl

1 Tl Tomatenmark

400 ml Kalbsfond

; Salz, Pfeffer

1 Mango

250 g Langkornreis

1 1/2 Tl Saucenbindemittel /Kartoffelmehl

1 Bund Schnittlauch

1 Tl Grober Pfeffer

Die Mangos schälen und würfeln. Kalbsschnitzel, Zwiebeln würfeln, in Öl anbraten, die Hälfte der Mangowürfel und Tomatenmark dazugeben, andünsten und mit Kalbsfond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer würzen, ca. 60 Min. Langkornreis garen, die restlichen Mangowürfel 10 Min. vor Ende der Garzeit zum Reis geben.

Ragout mit Saucenbindemittel binden, nochmals aufkochen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Ragout mit Reis anrichten und mit Schnittlauch und grob geschrotetem Pfeffer bestreuen.

Pro Portion ca. 516 kcal/2160 kJ

Lauchauflauf M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Naturreis

2 Tassen Wasser

6 Butterflöckchen

700 –800 g Lauch

2 El Gänsefett, zum dünsten

125 g Mozzarella

50 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem

3 cl Tamari / Sojasoße

3 cl Aceto Balsamico di Modena

6 cl Milch

Butter für 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Reis in 2 Tassen Wasser ca 35 min kochen + ca 10 min quellen lassen.

Zwei, ein Liter große feuerfeste Schüsseln mit Butter ausstreichen, den Reis auf den Boden geben, glattstreichen, in jede Schüssel drei Butterflöckchen drauf verteilen.

Lauch in Stücke schneiden + in 2 El Gänsefett bissfest bis weich dünsten, oder bis sich das Volumen des Lauches auf ca die Hälfte reduziert hat, + auf den Reis/Butterflöckchen verteilen.

Mozarella teilen, + in Stücke schneiden, + jede Hälfte in den Lauch der zwei Schüsseln drücken.

Den gem Sonnenblumenkerne drauf , gut verteilen.

Tamari, Balsamico + Milch vermischen + in die beiden Schüsseln verteilen, Deckel drauf + in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 35 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 7. März 2007 Hans60

Limburger Frikadelle mit Ingwerreis M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Tasse Naturreis
2 Tassen Wasser
30 g Ingwer kleingewiegt

200 g Rinderhack
20 g Ingwer kleingewiegt

150 g Quark 0,5 %
10 grüne Oliven mit Paprika, halbiert
6 Pfefferkörner gemörsert

100 g Limburger 40 %, gewürfelt
50 g Mais gem
Butter zum ausbraten.

Soße:

200 ml trocknen Weißwein
50 g Tomatenmark
1 Prise Salz + Zucker

Reis + Ingwer im Wasser ca 35 min kochen + 10 min quellen lassen.

Von Rinderhack bis Mais gem alle Zutaten zusammen vermengen, in der heißen Butter vier handtellergröße Frikadellen braten.

Für die einfache Soße , guten trockenen Weißwein mit Tomatenmark ca 5 min kochen lassen.

Eigenes Rezept Freitag, 29. Dezember 2006 Hans60

Pfannkuchen Auflauf mit Linsen

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



4 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel
ungehärtete Margarine zum einfetten
1 x Pfannkuchen
1 x rote Linsen
ca 200 g Ziegenkäse zum raspeln
ca 500 ml kochendes Wasser +
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
Paprikagranulat

150- 200 g roher Schinken in Scheiben, bei Bedarf

Alle Schüsseln einfetten,

bei zwei Schüsseln für Vegetaria:

Einen Pfannkuchen, 1 x Linsen drauf verteilen, insgesamt drei Pfannkuchen, als letzte Schicht wieder Linsen.

Bei den zwei anderen Schüsseln:

Pfannkuchen, Linsen, Pfannkuchen, den in Streifen geschnittenen rohen Schinken drauf verteilt, Pfannkuchen + Linsen als oberste Schicht.

Gekörnte Gemüsebrühe im kochendem Wasser auflösen, + in alle vier Schüsseln die Brühe zugießen sollte aber nicht mehr als ca 1,5 cm hoch sein.

Überall wird der Ziegenkäse drauf geraspelt, Menge nach Geschmack/ Bedarf, Paprikagranulat leicht drüberstreuen.

Deckel drauf , ohne Deckel wird der Käse hart, da er nicht gerade zum zerlaufen neigt.

Im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 45-60 min backen.

Kommt drauf an, ob die Zutaten noch warm sind.



Speck

Pfannenkuchen

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

500 ml Milch / Mineralwasser

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis (Mittelkorn) gem

100 g Amaranthkörner gem

100 g Kichererbsen gem

1 Tl Schwarzkümmel mit gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

Rote Linsen

3 El Olivenöl
500 g rote Linsen
1 l Wasser
40 g Ingwer kleingewiegt
1 Tl Kurkuma gem
1 Tl Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 Tl Koriander gemörsert
0,5 Tl Chilipulver
3 cl Balsamico Bianca
3 cl Tamari (Sojasoße)

die gewaschenen Linsen ca 5 min im Öl braten, (damit werden sie nicht so schnell zu Muss)

die restlichen Zutaten bis Chili zugeben + weich kochen, nach ca der Hälfte der Kochzeit mit Essig + Tamari pikant abschmecken, je nachdem wie frisch die Linsen sind, bei mir waren sie schon nach knapp 10 min, gar.

Diese Linsen wurden als Füllung für eine Art gefüllte Eier/ Pfannkuchen verwendet

Samstag, 9. Dezember 2006

Pikante Reissuppe Jizzax

Ca 3 Portionen

1,5 Tassen Naturreis (ca 250 g) (Mittelkorn)
3 Tassen Wasser
50 g Ingwer klein gewiegt
1 gehäufter El Curry ohne Salz
100 g Kokosraspeln
1 El gekörnte Gemüsebrühe
ca 750 ml Wasser
Gewürzsalz

Veränderung I

Butter
1 Zwiebel

Veränderung II

Ca 100 g geräucherter magerer Speck

Dann ohne Gewürzsalz

Naturreis in kaltem oder kochendes Wasser geben, aufkochen, Ingwer dazu geben, Hitze herunter stellen, auf kleinster Wärme, ca 35 min kochen, dann ausschalten die Wärme, + noch 10 min quellen lassen.

In eine trockene heißen Bratpfanne den Curry , nach ca 20 sek die Kokosraspeln , ein wenig verrühren, bis die Nuss anfängt leicht zu duften, sollte dabei aber nicht die Farbe wechseln. In den fertigen Reis geben und vermischen. Wasser + gekörnte Gemüsebrühe dazu geben aufkochen, mit Gewürzsalz abschmecken.

Veränderung I

1 kleingeschnittene Zwiebel in Butter kross rösten, + in die fertige Suppe geben.

Veränderung II

100 g geräucherter magerer Speck klein würfeln, kross braten. In die Suppe geben , dann aber Gewürzsalz weg lassen.

Mittwoch, 4. Januar 2006 eigenes Rezept Hans60

Putenschnitzel Pikante Reistorte 4 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Hähnchenbrustfilet (oder Putenschnitzel)

2 Paprikaschote(n), rot (ja nach Geschmack auch andere Farben)

2 Tomate(n)

1 Zwiebel(n)

4 Ei

1 Becher Crème fraîche, (150 g)

200 g Käse, gerieben oder kleingewürfelt (Emmentaler / Gouda)

250 g Reis

Salz und Pfeffer

Tabasco / Chili

Öl (Sonnenblumenöl)

Zubereitung

Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden, Paprika und Zwiebel würfeln. Die Hähnchenbrust in Sonnenblumenöl anbraten, Zwiebeln hinzugeben

und glasig werden lassen. Die Paprikawürfel kurz mitbraten (sollen noch gut Biss haben). Alles mit Salz, Pfeffer, Tabasco gut würzen. Aus dem Topf nehmen.

In dem übriggebliebenen Öl den Reis glasig dünsten, Wasser hinzugeben (1 Teil Reis / 2 Teile Wasser), salzen und quellen lassen (sollte noch etwas Biss haben).

In der Zwischenzeit Eier mit Creme Fraiche und 150g Käse vermischen. Dann Hähnchen, Paprika und Reis hinzugeben. Gut mischen und noch mal kräftig mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. In eine Springform füllen und den restlichen Käse darüber streuen. Tomaten in Scheiben schneiden und auf der Reismasse verteilen. Bei 200 Grad 20 Minuten backen.

Schmeckt besonders gut, wenn man die Torte mit einer fruchtigen Tomatensoße serviert. Ist gut vorzubereiten und schmeckt auch aufgewärmt gut.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

06.06.05 Elli

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 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 II Mehl

Bei den Rezepten , wo Mehl oder Vollkornmehl steht, wurde von mir teils mit Mais + oder auch Buchweizen gem, ersetzt,

denn wenn auch noch Ei im Rezept vor kommt, gab es keine Probleme.

Rezepte mit mehr als 60 g Mehl , habe ich möglichst entfernt, falls sich doch welche eingeschlichen haben, bitte ich um Nachsicht.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Donnerstag, 19. April 2007

(da ich den Mais unmittelbar vor dem Gebrauch mahle, kann es bei gekaufter Polenta, zu anderen Ergebnissen führen, als hier beschrieben. Auch in Betreff der Kochzeit)

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.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis , erst Inhaltsverzeichnis, dann Index, mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren. Dann speichern, O K.

Donnerstag, 19. April 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de

Hinweis Fleisch

Habe auch die Rezepte mit Schinken , sowie Kassler + auch Speck , nicht entfernt, denn es gibt Fleischer + auch „einkaufen auf dem Bauernhof“ die alles selber herstellen,

+ ohne , die für Zöliakie, nicht erlaubten Zusatzstoffe arbeiten.
Ist auch eine Sache des Vertrauens

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis Mehl/Panade

Hallo Zusammen

Wenn nur bis 30 oder 40 g Mehl erforderlich sind .
Nehme ich meist Buchweizen oder Mais gem.

Als Panade

Nehme ich meist Buchweizen gem.,
Mais geht zwar auch , saugt aber sehr viel Fett beim braten auf + wird
dann auch leicht bitter,

Bei Auflauf

Verwende ich , nach dem einfetten, mit Butter oder Margarine, Öl ist nicht
so gut, wird zu schnell aufgesaugt, kein Mehl oder keine Panade,
da unser Glutenfrei , sowieso sehr viel mehr Flüssigkeit enthält, + nimmt
das trockene sofort in Beschlag, also Überflüssig,
selber ausprobieren

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Donnerstag, 19. April 2007

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Tipps fürs backen ohne Eier

Wer Eier nicht verträgt oder wegen Cholesterin meiden will, muss trotzdem nicht auf Kuchen verzichten. Mit „Dotterfrei“ (Fa. Natura) lässt sich Cholesterin sparen (allerdings nicht für Allergiker geeignet): 1 gehäuften Esslöffel mit 3-4 Esslöffeln warmem Wasser verrühren. 5 Minuten quellen lassen und nochmals umrühren.

Ein Ei (und damit auch das Hühnereiweiß) lässt sich beim Backen auch so ersetzen:

1 EL Pflanzenöl + 1/2 EL Backpulver + 2 EL Wasser

2 Teelöffel Ei-Ersatz und 2-3 Esslöffel Flüssigkeit mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Vorsichtig unter den Teig heben.

1 Esslöffel Sojamehl unters Mehl mischen, plus 3-4 Esslöffel Flüssigkeit.

Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Hinweis, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.

Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Fleisch +Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Mit freundlichen Grüßen

www.Hans-joachim60.de

Donnerstag, 19. April 2007