

Käse

Index

Backwaren	127	Parmesan- Fleisch	244
Diverse Sorten	133	Pecorino.....	214
Diverse Sorten Fleisch	224	PS	308
Diverses - Herstellen	141	Sbrinz.....	218
Diverses Feta - Fleisch.....	251	Schafskäse - Fisch.....	248
Feta	97	Schafskäse - Hack.....	252
Gauda- Fleisch	223	Schafskäse - Lamm	270
Gorgonzola	180	Schafskäse –Schwein - Feta ..	277
Goronzola - Fleisch	220	Schafskäse Vegetarisch.....	11
Greyerzer - Fleisch.....	226	Schimmelkäse	219
Jogurt	182	Teil Vegetarisch	127
Käse Diverses Fleisch + Fisch.	220	Ziegenkäse - Fisch	293
Kuh- Schaf- + Ziege- Feta	150	Ziegenkäse - Geflügel	296
Mozzarella	183	Ziegenkäse diverses	294
Mozzarella - Fleisch.....	231	Ziegenkäse- Lamm.....	301
Mozzarella- Fisch	229	Ziegenkäse- Schwein.....	304
Parmesan	206	Ziegenkäse Vegetarisch	69

Inhaltsverzeichnis

Käse.....	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Schafskäse Vegetarisch	11
Ei	11
Armenisches Omelette mit Mazun 10 Ei	11
Auberginen Gebackene, mit Grünkern 2 Ei	12
Auberginenfrikadellen 3 Ei Schafskäse GF	13
Auberginenröllchen mit Schafskäse	13
Auflauf mit Schafskäse 5 Ei GF.....	14
Bratling mit Käsecreme 2 Ei S	15
Gebratener Schafskäse 2 Ei.....	15
Gefüllte Spinattomaten 1 Eigelb GF	16
Gemüse 3 Ei Terrine S.....	17
Griechisches Brot gefüllt 5 Ei	17
Kartoffel-Pizza I 1 Ei GF.....	18
Kartoffelpuffer mit Feta II 2 Ei GF	19
Kartoffelpuffer mit Sauce tartare 2 Eigelb.....	20
Käse Kartoffel- Kuchen 5 Ei.....	21

Mücver (Zucchini-Reibekuchen) 4 Ei.....	22
Omeletts mit Schafskäse 8 Ei V GF.....	22
Palatschinken Reznaj 3 Ei.....	23
Salat mit Schafskäse.....	24
Schafskäse Auberginenfrikadellen 3 Ei GF.....	24
Schafskäse, Spinat-Bällchen 2 Ei GF.....	25
Schafskäse, Zucchini 2 Ei V GF.....	26
Schafskäse-Röllchen 2 Ei.....	27
Tomaten-Schafskäse- Auflauf 3 Ei GF.....	28
Zucchini-Reibekuchen 4 Ei S.....	29
Ohne Ei.....	29
Aubergine Gefüllte, überbackene ,.....	29
Aubergine Gemüse.....	30
Auberginen-Auflauf GF S.....	31
Auberginen-Röllchen mit Schafskäse GF.....	32
Bohnen- Kartoffel-Auflauf GF.....	32
Bunte Paprikaschoten "Provencal" S.....	33
Chicorée mit Schafskäsefüllung.....	34
Eingelegte Tomaten mit Oliven und Schafskäse.....	35
Fleischtomate "Tricolore" GF S.....	35
Gebackene Tomaten auf Rucola.....	36
Gebackener Schafskäse.....	36
Gefüllte Rote Bete GF.....	37
Gefüllte Tomaten (Schafskäse).....	38
Gefüllte Tomaten I GF.....	38
Gefüllte Tomaten mit Schafskäsecreme.....	39
Gefülltes Fladenbrot, vegetarisch.....	39
Gemüse Auflauf.....	40
Gemüse Pie mit Schafskäse.....	41
Geschmorte Pesto Tomaten GF S.....	42
Unser Tipp.....	43
Griechische Reispfanne.....	43
Griechische Reispfanne II.....	44
I.....	44
Griechischer Bauernsalat I.....	45
Griechischer Kartoffeltopf.....	46
Griechischer Salat mit Feta.....	47
Hirtensalat (Coban salatasi) - Türkei.....	47
Falsche Kapern aus Löwenzahn und Gänseblümchen.....	48
Käserouladen,.....	49
Kirschtomaten, Gefüllte GF S.....	49
Linsenfanne mit Zucchini GF S.....	50
Maissalat mit Schafskäse.....	50
Mediterraner Gemüsetopf.....	51
Nudelaufbau mit Schafskäse (2 P).....	52
Trenette mit Pesto GF.....	53
Peperoni mit Mais-Käse-Füllung GF.....	53
Pfannkuchenrolle mit Käse - Dipp.....	54

Pikante Käsecreme.....	55
Pizza 4 Käsesorten.....	56
Pizza ultimo	57
Sardellenfilet, Gemüsenudeln (Schafskäse) GF	58
Schafkäse püriert.....	59
Schafkäse überbacken.....	59
Schafskäse Creme GF.....	60
Schafskäse Penne-Salat.....	61
Schafskäse Pfanne GF	61
Schafskäseauflauf Auberginen-.....	62
Tomaten - Schafskäse - Gratin	63
Tomaten - Schafskäse - Platte mit Croutons.....	64
Tomaten mit Schafskäse.....	64
Tomaten mit Schafskäse I GF.....	64
Tomaten mit Schafskäse II GF.....	65
Tomatenpfanne mit Bohnen GF.....	66
Weißkrautkruste auf Kartoffel GF Feta	67
Weizensalat auf türkische Art	67
Zucchini-Tortillas	68
Zucchinipfanne GF	68
Ziegenkäse Vegetarisch	69
Ei.....	69
Avocadonudeln mit Shiitake- Pilzen 2 Ei.....	69
Ziegenkäseravioli 7 Eigelb.....	70
ohne Ei	71
Antipasti- Mix.....	71
Arabischer Salat mit Ziegenkäse GF	72
Artischocken mit leckeren Dip Z.....	73
Auberginensoße auf Nudeln.....	74
Brokkoli-Rahmsuppe Überbacken.....	74
Eingelegter Schafskäse.....	75
Eingelegter Ziegenkäse.....	76
Eingelegter Ziegenkäse GF.....	76
Farfalle mit Ziegenkäse	77
Gebackene Äpfel mit Ziegenkäse	77
Gebackene Äpfel mit Ziegenkäse	78
Gebackene Eiertomaten GF	78
Gebratener Ziegenkäse mit Trauben.....	79
Gefüllte Cocktailtomaten GF	79
Gemüse- Couscous mit Dip Z	80
Geräucherter Ziegenkäse GF	81
Kartoffel- Steinpilz- Gratin GF.....	81
Kartoffeln mit Ziegenkäse und Orangensauce.....	82
Käserouladen,	82
Lachs- Ziegenkäse - Creme.....	83
Marinierter Ziegenkäse auf Eichblattsalat	83
Nudeln mit Auberginensoße	84
Ofen - Süßkartoffeln mit Ziegenkäse - Quark GF.....	85

Pizza Malibu	86
Quarkcreme mit Basilikum	86
Rucolasalat mit Ziegenfrischkäse	87
Salat mit Ziegenkäse (oder Fetakäse) GF	87
Saute von dicken Bohnen mit roten Zwiebeln und Ziegenkäse	88
Tagliatelle mit Auberginensauce	89
Tomate Chèvre Basilique GF Z	89
MEINE TIPPS DAZU	90
Tomatensalat mit Ziegenkäse	91
Überbackener Ziegenkäse GF	92
Ziegenfrischkäse in Zucchiniröllchen	92
Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de , 27.11.2004	93
Ziegenkäse -	93
Ziegenkäse - Pfifferling - Terrine GF	94
Ziegenkäse im Brickteig gebacken	95
Ziegenkäse Tomaten Auflauf	95
Ziegenkäse, mit Rettich - Carpaccio	96
Zucchini-Toasts S	96
Feta	97
Antipasti mit Feta	97
Basilikum - Tofu - Mousse	98
Champignonpfanne mit Fetakäse	98
Fenchel Fladen	98
Feta (Schafskäse) auf Tomaten und Zwiebeln	100
Feta, Gefüllte Zucchini/ Rondini	100
Feta-Käse, Pasta a la Greco	101
Fetakäse, Zucchiniblüten 1 Eigelb	102
Fetakiaufwurf mit Tomaten	103
Fetapfanne	103
Gebackener Feta mit Tomaten	104
Gefüllte Rote Bete GF	104
Gefüllter Blätterteig mit Feta	105
Gemüse Auflauf /Kuchen 2 Ei GF	106
Gratinierter Tomaten mit Fetakäse	106
Griechische Bohnen mit Kartoffeln und Tomaten	107
Griechische Kartoffelpfanne	108
Griechischer Bauernsalat I	108
Griechischer Salat mit Feta	109
Gurken-Tomaten-Salat mit Schafskäse 1 Ei	110
Kartoffelaufwurf 4 Ei GF	111
Kartoffelkuchen/ Backlinge/Bratlinge	112
Kartoffeln, griechische Art Feta	112
Kartoffelpuffer - Rösti 4 Ei GF	113
Kartoffelpuffer / Reibekuchen/ Backling mit Käse 2 Ei GF	113
Kartoffelpuffer mit Feta 3 Ei GF	114
Kartoffelpuffer mit Feta 3 Ei GF	115
Kartoffelpuffer mit Feta 2 2 Ei GF	115
Käse Kuchen 1 Ei GF	116

Käsekuchen / Auflauf	2 Ei GF	117
Kichererbsen mit roten Zwiebeln und Feta käse GF		118
Knödelspieße GF		119
Lauchauflauf mit Nudeln	1 Ei GF	120
Nudelauf mit Schafskäse (2 P)		120
Omelett mit Bohnen	4 Ei GF	121
Paprikaschoten, Feta Käse GF		122
Schmortomaten mit Feta		122
Sommerlicher Bohnensalat mit Nüssen		123
Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta GF		123
Tomatenaufauf Griechischer		124
Tomatensalat Viva Italia GF		125
Weißkraudkruste auf Kartoffel GF Feta		125
Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de , 27.11.2004		126
Feta Zwiebeltortilla mit Käse1 Ei		126
Diverse Käse		126
Teil Vegetarisch		127
Backwaren		127
Fladen mit Schafskäsefüllung		127
Griechisches Brot gefüllt 5 Ei		127
Nudeltorte 4 Ei		128
Schafskäse-Oliven- Muffins 1 Ei		129
Strudelscheiben mit Käse 2 Ei		130
Schafskäseröllchen		131
Tortilla mit Paprikasauce 1 Ei		132
Walnussbrot mit Käse und Rosinen		133
Diverse Sorten		133
Herstellung von Käse Teil 2		133
Brinsenkäse		133
Camembert Herstellung		134
Fromage Fort		135
Kartoffelkäse Herstellung		136
Käse nach Litauer Art		137
Kochkäse Belgischer		137
Kochkäse Herstellung 1 Eigelb		138
Kümmelkäschen		138
Mascarpone		139
Sauermilchkäse Herstellung		139
Sperkäse oder Trockenkäse		140
Diverses - Herstellen		141
Butter selber machen		142
Die einfache Herstellung von Quark		142
Emmentaler Käseaufauf 1 Ei		142
Frischrahmkäse selbst gemacht		143
Hausmacher Bauernhandkäse		143
Käse		144
Käse selbstgemacht (mit Lab)		144
Käse-Soße 1 Eigelb		145

Käsesoße mit Röstzwiebeln	1 Eigelb	145
Kochkäse		146
Liptauer Käse		147
Mozzarella selbst gemacht		147
Oabatzter	1 Ei	148
Odenwälder Brennkäse (Kochkäse)	1 Ei	148
Quark selbstgemacht		148
Rupfkäse		149
Selbstgemachter Frischkäse		150
Kuh- Schaf- + Ziege- Feta		150
Antipasti mit Feta		150
Basilikum - Tofu - Mousse		151
Champignonpfanne mit Fetakäse		152
Fenchel Fladen		152
Feta (Schafskäse) auf Tomaten und Zwiebeln		153
Feta, Gefüllte Zucchini/ Rondini		154
Feta-Käse, Pasta a la Greco		154
Fetakäse, Zucchiniblüten	1 Eigelb	155
Fetakiauflauf mit Tomaten		156
Fetapfanne		157
Gebackener Feta mit Tomaten		157
Gefüllte Rote Bete	GF	158
Gefüllter Blätterteig mit Feta		159
Gemüse Auflauf /Kuchen	2 Ei GF	159
Gratinierter Tomaten mit Fetakäse		160
Griechische Bohnen mit Kartoffeln und Tomaten		161
Griechische Kartoffelpfanne		161
Griechischer Bauernsalat I		162
Griechischer Salat mit Feta		163
Gurken-Tomaten-Salat mit Schafskäse	1 Ei	164
Kartoffelauflauf	4 Ei GF	165
Kartoffelkuchen/ Backlinge/Bratlinge		165
Kartoffeln, griechische Art Feta		166
Kartoffelpuffer - Rösti	4 Ei GF	166
Kartoffelpuffer / Reibekuchen/ Backling mit Käse	2 Ei GF	167
Kartoffelpuffer mit Feta	3 Ei GF	168
Kartoffelpuffer mit Feta	3 Ei GF	168
Kartoffelpuffer mit Feta 2	2 Ei GF	169
Käse Kuchen	1 Ei GF	170
Käsekuchen / Auflauf	2 Ei GF	171
Kichererbsen mit roten Zwiebeln und Feta käse	GF	172
Knödelspieße	GF	173
Lauchauflauf mit Nudeln	1 Ei GF	173
Nudelauflauf mit Schafskäse (2 P)		174
Omelett mit Bohnen	4 Ei GF	175
Paprikaschoten, Feta Käse	GF	175
Schmortomaten mit Feta		176
Sommerlicher Bohnensalat mit Nüssen		177

Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta GF	177
Tomatenauflauf Griechischer	178
Tomatensalat Viva Italia GF	178
Weißkrautkruste auf Kartoffel GF Feta	179
Feta Zwiebeltortilla mit Käse 1 Ei	180
Gorgonzola	180
Bunte Gemüse - Lasagne	180
Fussili mit Gorgonzola-Sauce	181
Gorgonzola- Dip	181
Jogurt	182
Aubergine Gefüllte, überbackene ,	182
Mozzarella	183
Mozzarella selbst gemacht	183
Gefüllte Paprikaschoten,	183
Gefüllte Tomaten GF M	184
Gefüllte Tomaten in Käsesoße	185
Kartoffelpizza Margherita 3 Ei GF	185
Kartoffelpuffer, GF	187
Kartoffelpuffer, Vegetarisch, Mexikanisch	187
Kartoffelquiche mit Mozzarella 2 Ei	188
Kirschtomaten gefüllt	189
Kürbisgratin	190
Mozzarella mit Tomaten	190
Mozzarella - Tomaten	191
Mozzarella - Tomaten - Salat	191
Mozzarella mit Tomaten	192
Mozzarella Salat mit Roten Linsen GF	192
Mozzarella Tomaten Suppe GF	193
Mozzarella Tomaten Toast	194
Mozzarella- Zucchini-Salat	195
Mozzarellaspieße Marinierte	195
Penne Tomaten - Mozzarella	196
Pizza 4 Käsesorten	197
Pizza Mortale	197
Reibekuchen Italienische	198
Salsa alla Sorrentina GF M	199
Tomate mit Mozzarella	199
Tomate Mozzarella mit Rucola GF	200
Tomaten - Basilikum Kaltschale	200
Tomaten - Mozzarella	201
Tomaten - Mozzarella - Sterne	201
Tomaten - Mozzarella Auflauf	202
Tomaten mit Mozzarella und Kräuterpesto	202
Tomaten - Mozzarella Salat	203
Tomaten- Gratin mit Mozzarella GF	204
Tomatensalat mit Mozzarella I	205
Tomatensalat mit Mozzarella II	205
Zucchini Tomaten Toast	206

Parmesan.....	206
Gefüllte Paprikaschoten,	206
gefüllte Zucchini	207
Gnocchi con Ricotta 1 Ei	208
Muschelnudeln mit Spinat und Tomaten.....	208
Muskat - Sahne - Sauce mit Tomaten.....	209
Tomaten - Crostini	209
Tomaten aus der Folie GF	210
Tomaten mit Zucchini-Käse-Füllung 3 Ei GF.....	211
Tomatengnocchi 1 Ei	211
Tomatensuppe mit Käseklößchen	212
Zucchini-Käse-Füllung 3 Ei GF	213
Pecorino.....	214
Bruschetta mit Tomaten und Pecorino	214
Hirse-Lauchauflauf 3 Ei GF	214
Kutscher - Nudeln.....	215
Pecorino Klößchen 2 Ei.....	216
Pesto mit grünen Bohnen.....	217
Spaghetti mit Tomaten, Oliven und Kräutern.....	217
Sbrinz.....	218
Tomaten mit Sbrinz Füllung GF.....	218
Schimmelkäse	219
Apfel-Käse-Aufstrich.....	219
Käse Diverses Fleisch + Fisch	220
Goronzola - Fleisch.....	220
Rinderfilet, Schlemmertost Italia DIA	220
Profi- Tipp :	221
Rindsroulade mit Spargelfüllung	221
Speck Kürbis - Penne - Auflauf	222
Zucchini im Speckmantel	222
Gauda- Fleisch.....	223
Fleischwurst, Porree-Auflauf mit Käse-Soße 1 Ei	223
Schweinemedallions Tomaten überbackene	224
Diverse Sorten Fleisch	224
Käse-Kotelett :	224
Kasseler in Käsesoße.....	225
Schinken Käsekartoffeln überbacken 2 Ei	225
Schwein Parmesanschnitzel 2 Ei.....	226
Greyerzer - Fleisch	226
Käse-Weißwein-Toast 2 Ei.....	227
Schinken Croque Madame 4 Ei.....	227
Speck , Tomaten und Gurken 3 Ei G	228
Tomaten im Kartoffelnest.....	228
Mozzarella- Fisch.....	229
Lachs Tomaten Quiche	229
Sardellenfilet Tomatensuppe M.....	230
Mozzarella - Fleisch	231
Hack- Tomaten-Kuchen M.....	231

Hähnchen Spinat Gratin GF	233
Mett- Tomaten-Auflauf M	234
Pute, Geflügel-Roulade "Italienische Art"	234
Putenschnitzelpizza vom Blech	235
Rouladenspieße	235
Salami Käse Nudelaufwurf	236
Salami Tomaten Pizza M	237
Schinken Auberginenrouladen in Tomatensugo	239
Schinken Gefüllte Champignons	240
Schinken Mozzarella Püreeaufwurf	240
Schinken Tomaten- Ciabatta- Auflauf	241
Schwein Koteletts, Mozzarella Tomaten	242
Schweinefilet mit Tomaten	243
Schweinemedallions Mozzarella Gratin GF	244
Parmesan- Fleisch	244
gekochter Schinken ,Farfalle mit Karottensauce	244
roher Schinken , Herzhafte Bauernpfanne	245
Salami, Tomaten Rucola Pizza	246
Schweinefilet überbacken	247
Schweinefiletpfanne mit Nudel	247
Schafskäse - Fisch	248
Fischfilet in griechischer Tomatensoße	248
Rotbarsch ,Fischaufwurf mit Feta	249
Sardellenfilet, Gemüsenudeln (Schafskäse) GF	250
Schafskäse – Fleisch	251
Diverses Feta - Fleisch	251
Hähnchenpfanne	251
Putenrouladen Gebackene	251
Schafskäse - Hack	252
Auberginenpfanne mit Hackfleisch und Schafskäse	252
Balkan-Hackfleischtorte 3 Ei	253
Hack Auflauf 2 Ei GF	254
Hack Burger Kartoffel 1 Ei GF	255
Hack Schafskäse Taler 1 Ei	256
Hack Zucchini Auflauf GF S	257
Hackbraten mit Spinat 1 Ei	258
Hackbraten Mittelmeer 1 Ei	259
Hackfleisch Auberginen - Pizza	260
Hackfleisch Schafskäse Auflauf GF	260
Hackröllchen mit Schafskäse 1 Ei	261
Hackstrudel 2 Ei	262
Kartoffel - Hack - Auflauf	263
Kartoffelaufwurf mit Hackfleisch 2 Ei	264
Mittelmeerhackbraten 1 Ei	264
Rinderhack Börek 1 Ei S	265
1 Ei	265
Rinderhack, Puszta- Kartoffelaufwurf 2 Ei	267
Rindhack, Bohnen- Schafkäse- Gratin GF	268

Tatar Gemüserollen	S	268
Zucchini-Auberginen-Hackpfanne		269
Schafskäse - Lamm		270
Kohlrouladen	1 Ei	270
Lamm - Koteletts mit Schafskäse - Kruste		271
Lamm, Weißkrautrouladen	2 Ei	272
Lammballchen mit Sesam	1 Ei	273
Lammfüllung in Zucchini		274
Lammkarree mit Oliven - Feta - Haube		275
Lammkoteletts Kartoffelpfanne	GF	276
Lammrollen in Weinblättern		276
Schafskäse -Schwein - Feta		277
Gyros Pfanne	GF	277
Hackbraten auf griechische Art	2 Ei	278
Hackbraten mit Schafskäse	1 Ei	279
Hackfleisch ,Auberginen - Gratin		280
Hackfleisch Kartoffel Moussaka		281
Hackfleisch Überbackene Zucchini		282
Hackkuchen Mediterraner	3 Ei	282
Hähnchenbrust Überbackene	GF	283
Kasseler Bohnen Auflauf		284
Oliven-Speck-Quiches	2 Ei	284
roher Schinken, Pikante Nudelpfanne	S	286
Schinken Gemüsetorte	3 Ei	286
Schinken, Pasta mit Basilikum und Feta	GF	287
Schinken, Sandwich - Pizza		288
Schinken, Spaghetti-Party-Pizza	5 Ei	288
Schweinehack Kartoffel Muffins mit Schafkäse	3 Ei	289
Speck ,Oliven-Quiches	2 Ei GF	289
Speck Oliven Feta - Muffins	1 Ei	290
Speck Tomaten-Bohnen-Topf mit Käse		291
Spinat - Cannelloni mit Pinienkernen		292
Ziegenkäse - Fisch		293
Sardellen Zucchini Blüten mit Frischkäse		293
Ziegenkäse - Fleisch		293
Ziegenkäse diverses		294
Quarkcreme mit Basilikum	GF	294
Rehrücken, Nordischer		294
Rinderfiletsteak an Ziegenkäse	GF	295
Rinderrouletten mit Ziegenkäse gefüllt	GF	296
Ziegenkäse - Geflügel		296
Fenchelsalat mit gebratenem Geflügel @la Provence		296
Gefüllte Hähnchenbrust	Z	297
Hähnchen mit Ziegenkäsehaube	1 Ei	298
Hähnchenbrust auf Erbsensalat mit Minze		299
Hähnchenfilet mit Ziegenkäse und Pancetta		300
Putenröllchen mit Pesto- Füllung		300
Ziegenkäse- Lamm		301

Lammfilet mit Ziegenkäse und grünen Bohnen	301
Lammrücken unter der Ziegenkäsekruste	301
Lammschlegel gefüllt mit Ziegenkäse 2 Eigelb GF.....	302
Provenzalischer Lammauflauf	303
Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de , 27.11.2004.....	304
Ziegenkäse- Schwein.....	304
Schinken ,Champignons mit warmem Ziegenkäse	304
Schinken Käse Auflauf GF Z.....	305
Schinken, Gratinierte Champignons mit Ziegenkäse GF.....	306
Schwein, Kresseintopf.....	306
Speckmantel um Feigen GF	307
PS.....	308

Schafskäse Vegetarisch

Ei

Armenisches Omelette mit Mazun 10 Ei

Portion: 4

1 kg Auberginen; gewürfelt
 500 g Kürbis; gewürfelt
 500 g Grüne Bohnen; gekocht

10 Eier

100 g Butter
 1 Tas. Kräuter; gehackt,
 es eignen sich Basilikum, Petersilie, Bohnenkraut, Korianderkraut

MAZUN 1 Pk. Saure Sahne
 ¼ Tas. Kefir
 100 g Schafskäse; gerieben

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Auberginen-, Kürbiswürfel und Bohnen zusammen mischen und in eine Auflaufform geben.

Die Eier verquirlen und über die Gemüseschicht gießen.

Das Omelette im Backofen backen, bis die Eimasse gestockt ist und anfängt, leicht zu bräunen.

Saure Sahne, Kefir und Schafskäse vermischen und zusammen durch ein Sieb streichen. Zu dem Omelette reichen.

Auberginen Gebackene, mit Grünkern 2 Ei

Portion/en: 6

- 3 Auberginen; (ca. 900g)
- 1 Zitrone; Saft davon
- 250 g Grünkernschrot
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 3 El Öl; (1)
- 2 El Öl; (2)
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tl Koriander; gemahlen
- 1/2 Tl Kardamom; gemahlen
- 1/2 Tl Kreuzkümmel; gemahlen
- 1 Prise Chilipulver
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Bund Dill
- 100 g Emmentaler oder Gouda; gerieben
- 150 g Milder Schafskäse
- 2 lg Eier
- Öl für die Form
- 1 kg Fleischtomaten
- 2 El Tomatenmark
- 1 Bund Schnittlauch

Die Auberginen waschen, Stielansätze abschneiden, die Früchte längs halbieren. Etwa 1,5 cm vom Rand entfernt das Fruchtfleisch aus den Hälften herauslösen, klein würfeln. Die Hälften und das ausgelöste Fleisch sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit es hell bleibt.

Grünkernschrot mit der Brühe verrühren, langsam aufkochen, bei ganz schwacher Hitze 20 bis 30 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen zwei der Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln, bzw. durch die Presse drücken. In einer Pfanne in Öl (1) glasig werden lassen. Das gewürfelte Auberginenfleisch zugeben, mit den Gewürzen und feingehacktem Dill abschmecken. Gründlich mit der Grünkerngrütze verrühren. Reibkäse und den klein gewürfelten Schafskäse, anschließend auch die Eier einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auberginenhälften mit dieser Mischung füllen. In eine gefettete feuerfeste Form oder auf das Backblech setzen, im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 40 Minuten backen.

Inzwischen die Tomaten blanchieren, häuten und grob hacken. Die dritte Zwiebel abziehen, klein würfeln und in einem Topf im restlichen Öl (2) anschwitzen. Tomaten und das Tomatenmark einrühren, bei mittlerer Hitze im offenen Topf einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginenhälften mit der Tomatensauce servieren, Schnittlauchröllchen aufstreuen.

Vollwertküche, gesund nahrhaft und natürlich

Erfasser: Elisabeth 30.01.1996

Auberginenfrikadellen 3 Ei Schafskäse GF

Zutaten für 4 Portionen

- 4 große Aubergine(n)
- 3 Ei(er)
- 4 EL Schafskäse, geriebener
- 50 g Semmelbrösel
- 2 EL Kapern
- 2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
- 1 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Man schält die Auberginen, schneidet sie in große Würfel, kocht sie gut in Salzwasser und schüttet sie auf einem Sieb ab. Nachdem die Auberginen abgekühlt sind, presst man das verbliebene Wasser heraus, püriert sie grob in eine Schüssel und bereitet zusammen mit den Eiern, Semmelbröseln, Schafskäse, den feingehackten Kapern, gepressten Knoblauchzehen und feingehackter Petersilie einen Teig, den man mit Salz und Pfeffer würzt. Nun formt man, mit Hilfe von zwei Esslöffeln, mandelförmige Frikadellen, so groß wie eine Handfläche. Man wendet sie in Mehl und bäckt sie in reichlich heißem Olivenöl aus.

25.4.04 Angelika2603 CK

Auberginenröllchen mit Schafskäse

Portion: 8

- 2 Auberginen
- 100 g Schafskäse
- 200 g Körniger Frischkäse
- 2 El Joghurt

- 1 Bd. Glatte Petersilie
; schwarzer Pfeffer

FÜR DIE MARINADE

- 2 Zitronen
- 1 Bd. Thymian
- 100 g Schwarze Oliven
- Salz
- 200 ml Olivenöl

Zitronen auspressen. Thymian von den Stielen zupfen. Oliven entsteinen und in Streifen schneiden. Mit Salz und Olivenöl mischen. 3 bis 4 Stunden ziehen lassen.

Auberginen putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. In der Marinade 2 Stunden ziehen lassen.

Schafskäse zerdrücken. Frischkäse und Joghurt unterrühren. Petersilie fein hacken und zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auberginenscheiben abtropfen lassen. Je 1 Teelöffel Käsefüllung draufgeben. Auberginen aufrollen und mit Holzspießen zustecken. Ca. 10 Minuten grillen. Dabei mit der Marinade bepinseln.

Auflauf mit Schafskäse 5 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg vollreife Eiertomaten
- 2 EL Butter / ungehärtete Margarine
- je 1/2 TL getrockneter Oregano und Basilikum
- etwas getr. Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g milder Schafskäse
- 4 EL Sauerrahm
- 5 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Knoblauchöl

So wird's gemacht:

Die Tomaten überbrühen, häuten, in große Stücke teilen und in eine gefettete Form legen. Mit den Kräutern bestreuen. Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Knoblauch abziehen, hacken. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Sauerrahm, Knoblauch und Eiern

mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Tomaten verteilen. Mit dem Knoblauchöl beträufeln. Etwa 20 Min. überbacken, bis die Ei-masse stockt und goldgelb wird. Dazu passt frisches Fladenbrot.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten.

Bratling mit Käsecreme 2 Ei S

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 TL Pflanzenöl
300 g weiße Bohnen (Konserven)
300 g braune Bohnen (Konserven)
1/2 Bund glatte Petersilie
1 TL geriebener Ingwer

2 Eier

6 EL Mehl
6 TL gerösteter Sesam
Salz
Pfeffer
90 g Schafskäse
250 g Magermilch Joghurt
1/2 Bund Lauchzwiebeln
1 rote Paprikaschote

Zwiebeln in Ringe schneiden und Knoblauch zerdrücken. 1 Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und beides darin andünsten. Bohnen abtropfen lassen, mit Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben und alles pürieren. Petersilie hacken und mit Ingwer, Eiern, Mehl und Sesam unter die Bohnenmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliches Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Aus der Masse kleine Bratlinge formen und im heißen Öl rundherum anbraten. Für die Creme Schafkäse zerdrücken und mit Joghurt verrühren. Lauchzwiebeln in Ringe und Paprikaschote in feine Würfel schneiden. Gemüse unter die Schafkäsecreme heben und mit Pfeffer abschmecken. Pikante Bratlinge mit Schafkäsecreme servieren.

Pro Person 8,5 Points

Gebratener Schafskäse 2 Ei

(Beyaz Peynir Tavasi)

Türkei

Zutaten:

200 g magerer Schafskäse

2 Eier

ca. 150 g Semmelbrösel

Salz, Pfeffer,

4 Zitronenscheiben

1 Dillstängel

Öl für die Fritüre

Zubereitung:

Den Schafskäse unter fließendem kaltem Wasser abspülen und vorsichtig in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Eier in einem tiefen Teller mit Salz und Pfeffer verklopfen. Die Käsescheiben zuerst in Ei und dann in den Semmelbröseln wenden und im heißen Öl herausbacken. Mit Zitronenscheibe und Dillsträußchen garnieren. Kann kalt oder warm gegessen werden.

Gefüllte Spinattomaten 1 Eigelb GF

2 Port.

2 große Fleischtomaten,
1 Paket Blattspinat (TK, 300 g),
1/8 Liter süße Sahne,
1 Eigelb,
80 Gramm Schafskäse,
Salz,
Pfeffer,
geriebene Muskatnuss,
1 Knoblauchzehe,
1 Stiel Basilikum,
etwas Butter

Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen, halbieren und aushöhlen. Blattspinat ausdrücken und grob zerschneiden. Schafkäse in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und pressen. 4 Blätter Basilikum als Garnierung übriglassen, 2-3 Blätter fein hacken. Tomatenfruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Zubereitung:

Süße Sahne, Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Knoblauch und geschnittenes Basilikum verrühren, Spinat und Käse unter die Süße-Sahne-Mischung mengen. Tomaten in eine gebutterte Auflaufform setzen. Mit der Spinatmischung

füllen. Ca. 15 Minuten bei 200 Grad backen. Auf Tellern anrichten und mit den gewürfelten Tomatenstückchen und einem Basilikumblatt garnieren.

Beilage:

Knusprigen Toast mit etwas Olivenöl beträufeln.

Gemüse 3 Ei Terrine S

800 g Kartoffeln

Salz

250 g Brokkoli

200 g Möhren

3 Eier

75 g Schafskäse (45 % Fett i. Tr.)

200 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)

2 EL Schnittlauchringe

1 TL abgeriebene Schale

1 unbehandelte Zitrone

Pfeffer

Muskatnuss, gerieben

100 g Mais (Dose)

Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Brokkoli in Röschen teilen und Möhren in Scheiben schneiden, beides kurz in Salzwasser blanchieren. Eier, Schafskäse und Gemüsebrühe pürieren. Schnittlauchringe zugeben. Ei-Masse mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. In eine mit Alufolie ausgelegte Kastenform im Wechsel Eier-Masse, Brokkoli, Mais und Möhren einfüllen. Terrine im Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) 40 Minuten stocken lassen. 10 Minuten ruhen lassen, stürzen und warm oder kalt in Scheiben geschnitten mit Kartoffeln servieren.

Pro Portion 5 Points

Griechisches Brot gefüllt 5 Ei

Portion/en: 4

Teig:

250 g Roggenvollkornmehl

250 g Weizenvollkornmehl

1 TI Kräutersalz

0.5 Pk. Joghurt oder saure Milch
1 Würfel Hefe
1 TI Honig
1 Ei Pflanzenöl

Füllung:

5 Eier
100 g Oliver (grün oder schwarz,
; evtl. 50% mehr)
Kräutersalz
Pfeffer
frische oder getrocknete
; Kräuter, z.B. Salbei,
; Oregano, Estragon
1 Knoblauchzehe (evtl. 2)
150 g Schafskäse (nach Geschmack mehr)
Öl (zum Beträufeln)

Aus den Teigzutaten einen Hefeteig kneten, zur Kugel formen und zuge-
deckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig auf einer bemehlten Fläche
zu einem Rechteck ausrollen, darauf die geschälten hartgekochten Eier
längs hintereinander sowie Oliven, Gewürze, Knoblauch und den gewürf-
elten Schafskäse gleichmäßig verteilen. Alles mit Öl beträufeln. Teig an den
Seiten etwas einschlagen, dann zu einer Rolle formen. Auf ein gebuttertes
Blech legen, nochmals etwas gehen lassen. Bei 200 Grad etwa 45 Minuten
im Backofen backen.

Variation: Den Teig nur aus Weizenmehl zubereiten, zu einem runden oder
ovalen Laib formen, diesen 40 Minuten vorbacken. Dann die Oberfläche
mit Eigelb einpinseln, die Oliven und Käsewürfel hineindrücken, Kräuter
darüber streuen und das Brot noch mal 10 Minuten in den Ofen schieben.

Quelle: Barbara Rütting

Mein neues Kochbuch - Schlemmereien aus der Vollwertküche

Mosaik Verlag, 1984

Erfasser: Edwin 30.01.1996

[Kartoffel-Pizza I](#) 1 Ei GF

Portion: 4

1.5 kg Kartoffeln; mehlig kochende
Salz
1 Ei
1 EI Speisestärke
10 EI Olivenöl; kaltgepresstes
2 TI Rosmarinnadeln; gehackte

750 g Fleischtomaten
300 g Schafkäse; milde Sorte- nehmen
100 g Oliven; schwarz, entsteint, geviertelt
2 Ei Oregano; gerebelt
100 g Parmesan; gerieben
Pfeffer; schwarz, a.d.M.

muss sagen da kann man noch viel Variieren ;-)

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

Ofen auf 250 Grad vorheizen.

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

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

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

[Kartoffelpuffer mit Feta II](#) 2 Ei GF

8.3.03

27.06.2003

20.8.03

Veränderung nach Annemaries Rezept

1600 g Kartoffeln +
2 kl Zwiebeln mit Küchenmaschine reiben
ein bisschen durch ein Tuch pressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggie-
ßen

160 Kichererbsen mit
Pfeffer +
Senf fein mahlen dazu geben, ebenso
2 Eier +

1 ½ Päckchen ca. 400 g Quark +
200 g Feta mit einer Gabel zerdrückt +
2 Handvoll ger Käse alles miteinander vermischen + mit
Kräutersalz +
1 TL Schabziegekleesamen würzen +

Esslöffelweise , entweder in Öl/Fett braten oder
Auf ein mit Backpapier ausgelegten Blech bei ca 190 ° Umluft, 30 min
+ nach Gefühl

dazu
Tomatensauce

500 g Tomaten heiß überbrühen, klein schneiden
+ in dem ausgedrückten Kartoffelwasser kochen +
mit Kräutersalz +
Delikater +
Majoran +
Pfeffer +
1 TL Honig
wenn fertig, durch ein Sieb passieren.

Und oder
Rohes Apfelkompott

Kartoffelpuffer mit Sauce tartare

2 Eigelb

Für 4 Personen
Zutaten: 3 große Kartoffeln, mehlig
80 g Schafskäse, gewürfelt
1 Eigelb
1 TL Senf, scharf
Salz Pfeffer Muskat
SAUCE TARTARE
1 Eigelb
1 TL Senf, scharf
4 EL Olivenöl
4 EL Sonnenblumenöl
1 EL Petersilie, gehackt
1 kleine Essiggurke
Salz Pfeffer
Zubereitung

: Die rohen Kartoffeln reiben und mit dem Eigelb vermischen. Dann mit
Salz, Pfeffer, Senf und Muskat abschmecken. Die Hälfte der Kartoffelmas-
se in eine Teflonpfanne mit Öl geben und mit dem Ausbacken beginnen.
Den Schafskäse gleichmäßig darauf verteilen. Die andere Hälfte der Kar-

toffelmasse darüber geben und festdrücken. Einige Minuten braten lassen und dann umdrehen. Auf dieser Seite braten lassen bis der Puffer schön goldbraun ist. Für die Sauce das Eigelb und den Senf mit einem Schneebesen verrühren und langsam die Öle zugeben. Wenn die nötige Dicke erreicht ist, die Petersilie und die gehackte Essiggurke dazumischen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zu den Kartoffelpuffer reichen.

Käse Kartoffel- Kuchen 5 Ei

Zutaten:

150 g Mehl
100 g Speisequark (20 %)
100 g Butter
Salz, Pfeffer
für die Füllung:
500 g Kartoffeln
Salz
5 Eßl. warme Milch
40 g Butter
4 Eier
200 g Schafskäse
100 g Mehl
2 Eßl. gem. Kräuter
Salz
Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben
1 Ei

Zubereitung:

Die erstgenannten Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig ausrollen, mehrmals zusammenfalten und wieder ausrollen. Diesen Vorgang zwei - bis dreimal wiederholen und den Teig dann etwa 20 Min. ruhen lassen. Danach wieder ausrollen, zusammenlegen und kühl stellen. Kartoffeln in Salzwasser garen, pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Warme Milch und Butter zugeben und zu einem Püree verarbeiten. Eier verquirlen und mit Käse, Mehl, Kräutern und Gewürzen unterarbeiten. 2/3 des zuerst gefertigten Teiges auf den Boden einer gefetteten Springform (24 cm Ø) ausrollen, dabei einen Rand von 3 cm hochziehen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und die Kartoffelmasse darauf verteilen. Den restlichen Teig ausrollen, drauflegen und mit verquirltem Ei bestreichen. Den Kartoffel - Käse - Kuchen heiß servieren.
Back-/Kochzeit: ca. 50 Min. bei 180 ° im vorgeheizten Backofen.
Tipp/Serviervorschlag: Dazu schmeckt ein spritziger Weißwein.

Müçver (Zucchini-Reibekuchen) 4 Ei

1 kg Zucchini
2 Zwiebeln
150 g Schafskäse
1 c Mehl
4 Eier
2 Bund Dill
1/2 TI ; Pfeffer
1 c Olivenöl
; Salz

Die Zucchini schälen und reiben. Die geriebenen Zucchini, die Eier, den Käse, die geriebenen Zwiebeln, die sehr klein gehackten Spitzen des Dill, den Pfeffer, das Salz und das Mehl zusammengeben und alles sehr gut durchmischen. Das Olivenöl in der Pfanne gut erhitzen. Von der Zucchini-Masse jeweils einen guten Esslöffel in das heiße Öl geben. Wenn eine Seite gebraten ist, die Reibekuchen wenden. Mit einer Siebkelle die beidseitig goldbraun gebackenen Reibekuchen aus der Pfanne nehmen, gut abtropfen lassen (Küchentuch) und servieren, nachdem alle auf diese Weise gebacken wurden.

In den Teig kann man nach Geschmack andere Gemüsesorten zugeben. Wir haben z.B. Karotten ausprobiert.

Über die Reibekuchen, gibt man eine Soße, die lediglich aus frischem Joghurt und Knoblauch (Menge nach Geschmack) besteht.

Omeletts mit Schafskäse 8 Ei V GF

+ Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Zucchini
1 gelbe Paprika
250 g Tomaten
8 Eier
1 EL Senf
100 g gerieb. Käse (z. B.. Appenzeller)
Salz
Pfeffer
3 EL Öl
250 g Schafskäse
2 Minzezweige

4 EL Butter oder Margarine

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, fein hacken. Das Gemüse waschen und putzen, jeweils in Würfel teilen.
2. Eier, Senf und geriebenen Käse verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse im erhitzten Öl ca. 10 Min. dünsten. Den Schafskäse zerbröckeln.
3. Minze abbrausen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Pro Omelett 1 EL Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen, je ein Viertel der Eimasse darin stocken lassen, wenden.
4. Jeweils ein Teil Gemüse, Schafskäse und Minze auf ein Viertel der Pfannkuchen geben. Erst zur Hälfte, dann noch einmal zusammenklappen.

Zubereitung: ca. 35 Minuten

Palatschinken Reznaj 3 Ei

220 g Mehl

Salz

3 Eier

375 ml fettarme Milch

1 Stange Lauch

500 g Champions

50 ml Gemüsebrühe (1 Prise Instant)

Pfeffer

Paprikapulver

1/2 Bund Petersilie

60 g Schafskäse

200 g Cocktailtomaten

Mehl sieben, mit 1 Prise Salz mischen und mit Eiern und Milch verquirlen. Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen. 1/4 Teig darauf geben, goldgelb backen, wenden und von der anderen Seite backen. Nacheinander 4 Palatschinken backen und warm stellen. Für die Füllung Lauch in Ringe und Champions in Scheiben schneiden. Gemüse unter Rühren fettfrei anbraten, mit Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und ca. 5 Minuten dünsten. Petersilie fein hacken, Käse zerkrümeln und Tomaten halbieren. Championengemüse mit Petersilie und Käse bestreuen und kurz erhitzen. Palatschinken mit der Füllung anrichten, mit Tomaten und nach Wunsch mit Lauchstreifen garniert servieren.

Pro Person 6 Points

Salat mit Schafskäse

Zutaten für 4 Personen:

500 g Zucchini
Salz
350 g Tomaten
1 Bund Lauchzwiebeln
80 g schw. Oliven
150 g Bel Paese oder Schafskäse
2 EL Balsamico-Essig
Pfeffer
Salz
6 EL Olivenöl
1 Bund Basilikum

Zubereitung:

1. Zucchini abbrausen, putzen. Mit einem Gemüsehobel der Länge nach in dünne Scheiben teilen. In sprudelnd kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und das Grün in feine Ringe schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben. Oliven zufügen und alles sorgfältig mischen. Schafskäse darüber bröckeln.
3. Essig, Pfeffer und Salz verrühren. Öl unterschlagen. Das Dressing über den Salat träufeln. Das Basilikum abbrausen und trockenschütteln. Salat mit den Blättchen garnieren.

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Schafskäse Auberginenfrikadellen

3 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen

4 große Aubergine(n)
3 Ei(er)
4 EL Schafskäse, geriebener
50 g Semmelbrösel
2 EL Kapern
2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
1 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Man schält die Auberginen, schneidet sie in große Würfel, kocht sie gut in Salzwasser und schüttet sie auf einem Sieb ab. Nachdem die Auberginen abgekühlt sind, presst man das verbliebene Wasser heraus, püriert sie grob in eine Schüssel und bereitet zusammen mit den Eiern, Semmelbröseln, Schafskäse, den feingehackten Kapern, gepressten Knoblauchzehen und feingehackter Petersilie einen Teig, den man mit Salz und Pfeffer würzt. Nun formt man, mit Hilfe von zwei Esslöffeln, mandelförmige Frikadellen, so groß wie eine Handfläche. Man wendet sie in Mehl und bäckt sie in reichlich heißem Olivenöl aus.

25.4.04 angelika2603 CK

Schafskäse, Spinat-Bällchen 2 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen:

600 g mehligkochende Kartoffeln

200 g Spinat

200 g Zucchini

3 Zwiebeln

2 EL Butter oder Margarine

140 g Schafskäse

2 Eier

1 Bund gehackter Kerbel

2 TL Kräutersalz

Muskatnuss

schwarzer Pfeffer

2 EL geh. Haselnüsse

So wird's gemacht:

Kartoffeln in Salzwasser kochen. Spinat waschen, grob zerpflücken.

Zucchini schälen, raspeln. Zwiebeln pellen, würfeln, in Butter oder Margarine glasig

dünsten. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen. Käse zerkrümeln, mit Zucchini und Eiern mischen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln abgießen, schälen, durch die Presse drücken. Mit Spinat,

Zucchini- und Gewürzen mischen. Bällchen formen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Mit Nüssen bestreuen und 30 Min. backen. Dazu schmeckt Kohlrabi-Möhren-Gemüse und eine Pilzsoße.

Zubereitung: etwa 30 Min.

Backzeit etwa 30 Min.

Schafskäse, Zucchini 2 Ei V GF

Herrlich würzig durch Schafskäse und Oregano

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

75 g Bulgur oder Langkornreis

Salz

4 Zucchini

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

3 Zweige Oregano

Pfeffer

250 g Schafskäse

2 Eier

ZUBEREITUNG

1. Bulgur in ca. 250 ml kochendes leicht gesalzenes Wasser einrühren. Topf vom Herd ziehen und Bulgur ca. 30 Min, quellen lassen. Oder den Reis nach Packungsangabe garen. 2. Zucchini abbrausen und putzen. Längs halbieren. das Fruchtfleisch herausschaben, dabei einen Rand stehen lassen. Das Fruchtfleisch

hacken. Zwiebel abziehen, würfeln und im Öl anrösten. Gehackte Zucchini zufügen. Knoblauch abziehen, dazupressen. Oregano abbrausen, Blättchen abzupfen, zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen . Bulgur bzw. Reis abgießen und unterheben. Alles 5 Min. dünsten.

3. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Käse zerbröckeln. mit den Eiern mischen und unter die Zucchini Bulgur- Masse ziehen in die ausgehöhlten Zucchini geben und im Ofen ca. 25 Min. backen. Nach Wunsch mit Zitrone und Kräutern garnieren. Dazu schmeckt ein Joghurt-Dip.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 330 kcal, Eiweiß: 18 g., Fett: 22 g, Kohlenhydrate; 16 g

EXTRAINFO

Bulgur ist geschroteter Weizen, der besonders auf dem Balkan sehr beliebt ist. Mit Gemüse, Nüssen oder Rosinen kann man das Getreide geschmacklich immer wieder lecker abwandeln.

Lisa Nr. 31/03

Schafskäse-Röllchen 2 Ei

mit Bulgur und grünen Bohne

Für DIE Röllchen

300 g Milder Schafskäse
100 g Weißbrot; entrindet
4 El Obstessig
4 El Olivenöl

2 Eier

; Salz
; Pfeffer
1 TI Kreuzkümmel
1 TI Rosenpaprika
Cayennepfeffer
3 El Paniermehl
4 El Öl; zum Ausbraten

Für DEN BULGUR

2 Grüne Peperoni; frisch
1 El Öl
300 g Bulgur (vorgekochter und geschroteter Weizen)
1 l Gemüsebrühe
; Salz
1 TI Edelsüß-Paprika
1 TI Rosenpaprika
1 Zitrone
- den Saft davon
- die Schale davon
1 Bund Glatte Petersilie

Für DAS Bohnengemüse

500 g Breite grüne Bohnen
2 Zwiebeln
500 g Tomaten
3 El Öl
; Salz
2 TI Zucker
1/4 l ; Wasser (1)

Frau aktuell erfasst von: I. Benerts 21.08.97

Schafskäse grob würfeln, in eine Schüssel geben, pürieren. Weißbrot

würfeln, mit Essig und Olivenöl einweichen, zum Käse geben. Eier untermischen, alles mit dem elektrischen Mixstab fein zermusen.

Schafskäse mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer abschmecken. Paniermehl untermischen, Masse ca. 30 Minuten kühl stellen.

Inzwischen Peperoni entkernen, abspülen, in feine Ringe schneiden. Öl erhitzen und Peperoniring 2 bis 3 Minuten andünsten. Den Bulgur zugeben und 2 bis 3 Minuten mitdünsten, dabei rühren. Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Paprika würzen.

Bulgur bei kleiner Hitze 35 bis 40 Minuten köcheln. Vor dem Servieren mit Zitronensaft abschmecken und Zitronenzesten unterrühren. Petersilienblättchen darüber streuen.

Bohnen vorbereiten, halbieren. Zwiebeln fein würfeln. Tomaten abziehen, grob würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten. Tomaten, grüne Bohnen zugeben, mit Salz und Zucker würzen, Wasser (1) angießen, 20 bis 30 Minuten garen.

Restliches Öl erhitzen. Mit nassen Händen aus dem Schafskäse-Püree Röllchen formen (ca. 6x2 cm). 2 bis 3 Minuten rundherum goldbraun braten.

Die Schafskäseröllchen mit Bulgur und Bohnengemüse servieren.

Tomaten-Schafskäse- Auflauf 3 Ei GF

400 g Schafskäse
500 g Tomaten
2-3 Eier
1 Becher Sahne
Basilikum
Pfeffer
Salz
Muskat(je nach Geschmack)

Schafskäse in schmale Scheiben schneiden, Tomaten ebenfalls und in einer gefetteten kleinen Auflaufform abwechselnd eine Schicht Tomaten eine Schicht Schafskäse usw. aufschichten. Die Eier mit der Sahne verquirlen, alle Gewürze unterrühren und über den Auflauf verteilen, im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 C° so lange backen bis sich eine goldfarbene Kruste gebildet hat. Mit etwas frischem Basilikum garnieren und servieren.
TIP: Reichen sie Basmatireis dazu und evtl. ein Gläschen Lambrusco!

Zucchini-Reibekuchen 4 Ei S

6 Portionen

1 kg Zucchini
2 Zwiebeln
150 g Schafskäse
1 c Mehl

4 Eier

2 Bund Dill
1/2 TI ; Pfeffer
1 c Olivenöl
; Salz

- Nach: Türkische Küche Gepostet: Andreas Kraut 02.06.95

Die Zucchini schälen und reiben. Die geriebenen Zucchini, die Eier, den Käse, die geriebenen Zwiebeln, die sehr klein gehackten Spitzen des Dill, den Pfeffer, das Salz und das Mehl zusammengeben und alles sehr gut durchmischen. Das Olivenöl in der Pfanne gut erhitzen. Von der Zucchini-Masse jeweils einen guten Esslöffel in das heiße Öl geben. Wenn eine Seite gebraten ist, die Reibekuchen wenden. Mit einer Siebkelle die beidseitig goldbraun gebackenen Reibekuchen aus der Pfanne nehmen, gut abtropfen lassen (Küchentuch) und servieren, nachdem alle auf diese Weise gebacken wurden.

In den Teig kann man nach Geschmack andere Gemüsesorten zugeben. Wir haben z.B. Karotten ausprobiert.

Über die Reibekuchen, gibt man eine Soße, die lediglich aus frischem Joghurt und Knoblauch (Menge nach Geschmack) besteht.

Ohne Ei

Aubergine Gefüllte, überbackene ,

2 Portionen

1 lg Aubergine
5 Eiertomaten
2 Zwiebeln, kleingehackt

5 Mittlere Champignons
100 g Schafskäse
100 ml Brühe, Gemüse- o. Rinder-
Olivenöl
4 sm Karotten, in kleinen Würfeln
3 sm Zehen Knoblauch
Hot Pfeffer Sauce
Salz, Pfeffer
Paniermehl, n. Belieben
Einige Scheiben Maasdamer
; nach Belieben

Aubergine halbieren, aushöhlen, sodass ein Rand von etwa 0,5-1 cm bestehen bleibt. Auberginenhälften einsalzen und ½ h stehen lassen, danach gut abwaschen. In kochendem Wasser die Auberginenhälften 5 min garen lassen, abgießen und abschrecken. Das ausgehöhlte Auberginenfleisch klein würfeln, die Champignons putzen und klein schneiden. Olivenöl erhitzen und Karotten, Auberginen, Pilze und durchgepressten Knoblauch darin gut anbraten. Mit Pfeffer, Hot Sauce und Salz abschmecken. Mit dem kleingewürfelten Schafskäse vermischen und die Auberginenhälften damit füllen. Eventuell die Füllung mit etwas Paniermehl vermischen.

Tomaten waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen, Tomaten hinzufügen und mit der Brühe aufgießen. Bis auf die Hälfte

einkochen lassen. Salzen und pfeffern.

Eine flache Auflaufform mit der Tomatensauce füllen, die Auberginen darauf setzen und nach Belieben mit ein paar Scheiben Maasdamer belegen. 20 min im 200-220C heißem Ofen überbacken.

Mit Brot servieren.

Rezept von M. Sommer erdacht, ausprobiert und für lecker befunden.

Aubergine Gemüse

2 lg Auberginen
; Salz
2 Knoblauchzehen
200 g Schafskäse
5 Thymian-Stiele, frisch
5 El Olivenöl
600 g Tomatensauce natur
; Salz
; Pfeffer, frisch gemahlen

Aubergine in Scheiben schneiden und salzen, 15 Minuten ziehen lassen. Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken, Schafskäse in kleine Würfel schneiden, Thymianblätter von den Stielen zupfen. Aubergine mit Papier trocken tupfen, Öl erhitzen, Aubergine goldgelb anbraten und herausnehmen. Knoblauch anbraten. Aubergine, Thymian, Tomatensauce zufügen. Unter Rühren aufkochen lassen, Schafskäse dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auberginen-Auflauf GF S

Zutaten für 4 Portionen

250 g Makkaroni

Salz

500 g Auberginen

100 g Lauchzwiebeln

8-10 EL Olivenöl

1 Packung (200 g) passierte Tomaten

1/8 l Gemüsebrühe (Instant)

Pfeffer

150 g Schafskäse

1/2 Töpfchen Rosmarin

ca. 50 g Mehl

3 große Fleischtomaten

40-50 g grüne Oliven mit Mandelkernen gefüllt

Fett für die Form

Zubereitung

1. Makkaroni in ca. 5 cm lange Stücke brechen und in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen. Anschließend abgießen. kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Inzwischen Auberginen putzen, waschen. in dicke Scheiben schneiden. Scheiben nebeneinander legen, salzen und mit Küchenpapier bedecken.

3. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

1-2 EL Öl erhitzen und Lauchzwiebeln darin andünsten. 1 EL Zwiebelringe herausnehmen. Tomaten und Brühe zu den restlichen Zwiebeln geben, aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln mit Soße mischen.

4. Käse würfeln. Rosmarin waschen und, bis auf eines zum Garnieren, hacken.

5. Auberginen trockentupfen, in Mehl wenden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen darin portionsweise unter Wenden goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte von Auberginen, Tomaten, Schafskäse, Oliven und Rosmarin in eine gefettete Form geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln darauf verteilen. Mit restlichem Gemüse, Käse und Oliven belegen. Danach mit Rosmarin, Salz, Pfeffer und Lauchzwiebelringen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen. Mit Rosmarin garnieren.
Arbeitszeit etwa 45 Min.
Garzeit etwa 45 Minuten

Auberginen-Röllchen mit Schafskäse GF

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Tomaten
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
2 große Auberginen
2 große Zucchini
Salz
Pfeffer
Saft einer Zitrone
4 Knoblauchzehen
je 1/2 Bund Basilikum und Thymian
100 g Schafskäse
2 EL Butter oder Margarine
125 ml Gemüsebrühe

So wird es gemacht

Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, würfeln, entkernen. Zwiebeln pellen, hacken, in 1 EL Öl glasig dünsten. Tomaten zugeben, 5 Min. garen, würzen. Auberginen, Zucchini waschen, längs in dünne Scheiben teilen. In Salzwasser mit Zitronensaft 1 Min. blanchieren, abkühlen lassen. Je 1 Zucchini- auf 1 Auberginenscheibe legen, pfeffern. Knoblauch pellen, pressen, darauf streichen. Kräuter abzupfen, Käse zerkrümeln, beides darauf geben. Aufrollen, fixieren. In 2 EL Öl und Butter oder Margarine anbraten, 3-5 Min. mit der Brühe schmoren. Mit Tomatensoße servieren.

Zubereitung: etwa 40 Min.

Bohnen- Kartoffel-Auflauf GF

Ca 800 g Kartoffeln schälen, in nicht zu dünne Scheiben schneiden und 10 Minuten in Salzwasser kochen.

300 g frische grüne Bohnen putzen und in Salzwasser ca. 10 Minuten dünsten.

300 g Tomaten in Scheiben schneiden

2 Zwiebeln in Ringe schneiden und in
2 EL Olivenöl andünsten.

200 g Schafskäse in kleine Würfel schneiden.

1 Bund Petersilie fein hacken, mit
150 g Creme fraiche
100 g Sahne sowie
Salz und Pfeffer verrühren.

Kartoffelscheiben, Tomaten, Bohnen und Zwiebel in eine flache, gefettete Auflaufform schichten. Die Creme fraiche -Masse als Kleckse über den Auflauf verteilen. Schafskäsewürfel überstreuen.

Bei 200 Grad 20 Minuten backen.

Bunte Paprikaschoten "Provencal" S

6 St Paprikaschoten (bunt)
1 St Zucchini (klein)
1 St Zwiebel
1 Z Knoblauch
200 g Schafskäse
2 EL Speiseöl
100 g Reis
250 ml Langguth Medinet rouge
250 ml Gemüsebrühe
1 Prise Salz
1 Prise Ostmann Pfeffer schwarz gemahlen
2 TL Ostmann Kräuter der Provence
30 g Paniermehl

Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Zwei Paprikaschoten in Würfel schneiden. Zucchini waschen und putzen, Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zucchini und Zwiebel würfeln, Knoblauch zerdrücken. Schafskäse fein zerdrücken.

Öl erhitzen, Reis darin anrösten, Gemüse dazugeben und anschwitzen. Jeweils 150 Milliliter Medinet und Brühe angießen, 15 Minuten garen, die Hälfte des Schafskäses dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken.

Elektro-Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Gemüse-Reismischung in die Paprikaschotenhälften füllen und in eine Auflaufform setzen. Restlichen Schafskäse und Paniermehl mischen, Paprikaschoten damit bestreuen, restlichen Medinet und Gemüsebrühe aufgießen und etwa 30 Minuten garen (Elektro- und Erdgasbackofen 200 Grad, Gas Stufe 4, Umluft 180 Grad). Nach Wunsch mit knusprigem Baguette servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Energie 387 kcal/1624 kJ

Eiweiß 25 g

Fett 19 g

Kohlenhydrate 28 g

Ballaststoffe 12 g

Mineralstoffe 45 g

Chicorée mit Schafskäsefüllung

Für 4 Personen

500 g Chicorée

etwas Gemüsebrühe

Füllung

1/2 Zwiebel, gewürfelt

60 g rote Linsen

1 TL Tomatenmark

200 ml Wasser

1 Lorbeerblatt

50 g Schafskäse, grob zerkrümelt

50 g Magerquark

40 g getrocknete Pflaumen, fein gewürfelt

4-6 EL Vollkornbrösel

1 Zehe Knoblauch, fein geschnitten

1 EL Thymian

1/2 TL Meersalz

Pr. Pfeffer

Zwiebelwürfel, Linsen und Tomatenmark in der trockenen Pfanne kurz andarrenden, Wasser aufgießen, Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und zuge-

deckt auf der zurückgeschalteten Herdplatte etwa 10 Minuten köcheln. Anschließend 20 Minuten nachquellen lassen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180°C vorheizen. Chicoréestauden putzen, waschen, halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden.

Die restlichen Zutaten für die Füllung mit der gequollenen Linsenmasse vermengen und abschmecken. Masse auf die Chicoréehälften verteilen und diese in eine gefettete Auflaufform setzen. Gemüsebrühe angießen. Deckel auflegen und Chicorée bei 180 Grad etwa 25-30 Minuten schmoren. Die letzten 10 Minuten den Deckel abnehmen und den Chicorée Farbe annehmen lassen

www.naturkost.de

Eingelegte Tomaten mit Oliven und Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen

250 g Tomate(n) (Cocktailtomaten)

300 g Schafskäse

4 Zweig/e Thymian

4 Zehe/n Knoblauch

3 EL Oliven, grün

3 EL Oliven, schwarz

125 ml Öl (Olivenöl)

Salz

Pfeffer, frisch gerieben

ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, trocken tupfen und vorsichtig die Stielansätze entfernen. Feta in kleine Würfel schneiden. Thymian in kleinere Stücke teilen. Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. In ein gut gereinigtes (Glas-) Gefäß Tomaten, Schafskäse, Knoblauch, Oliven und Thymian locker gemischt füllen. Olivenöl, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Zutaten gießen, so dass diese vollständig bedeckt sind. An einem kühlen Ort mind. 2 Tage ruhen lassen. Vor dem Servieren nochmals vorsichtig mit Pfeffer würzen. Hält sich bis zu einer Woche frisch.

Fleischtomate "Tricolore" GF S

Zutaten für 4 Portionen:

4 große Fleischtomaten,

1 kleine Zucchini,

50 g Schafskäse,

1 kleine Scheibe Weißbrot,

1 EL Olivenöl,
Bunter gewürzter Pfeffer,
Würzmischung

Zubereitung: Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und mit einem Löffel

aushöhlen. Zucchini putzen, waschen und mit Schafskäse würfeln. Bei dem

Weißbrot die Rinde entfernen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Brotwürfel darin rösten. Zucchini-, Schafskäse- und Weißbrotwürfel mischen, mit buntem gewürztem Pfeffer würzen und in die Tomaten füllen. In eine Aluschale geben, Deckel wieder aufsetzen und grillen.

Tomaten mit Würzmischung bestreuen und nach Wunsch mit einem Dip servieren.

104 Kalorien/Portion

Gebackene Tomaten auf Rucola

Zutaten für Portionen

1 Pck. Rucola

100 g Schafskäse

250 g Tomate(n), klein geschnitten oder halbierte Cherry-Tomaten

1 EL Zucker, braun

3 EL Olivenöl

3 EL Balsamico

Die kleingeschnittenen oder halbierten Tomaten und den gewürfelten Schafskäse in eine Auflaufform geben, darüber Zucker, Olivenöl und Essig geben, nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Basilikum etc. würzen (Knoblauch schmeckt sicher auch sehr gut). Das Ganze bei 180° ca. 20 min in den Backofen geben. Salat waschen und auf Tellern verteilen. Dann den Schafskäse und die Tomaten über den Salat geben

Gebackener Schafskäse

Herzhaftes Gericht

Zutaten für 1 Portionen

1 Scheibe/n Schafskäse, (eingelegt, wenn möglich)

2 EL Öl (Oliven)

2 EL Kräuter, der Provence oder getrocknetes Basilikum

2 Tomate(n)

1.5 Paprikaschote(n), rot oder gelb

1 Peperoni, milde

1.5 Zwiebel(n)

ZUBEREITUNG

Den Schafskäse in eine feuerfeste Form legen, Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie die Kräuter darüber verteilen, Tomaten achteln, Zwiebeln und Paprika klein würfeln und über dem Schafskäse, oder drum herum verteilen, als letztes Peperoni klein schneiden und ebenfalls zufügen. 20 Min. bei 200°C in den Backofen schieben danach mit Baguette oder Weißbrot servieren.

VORSICHT! Heiß und man wird süchtig!

6.8.01 Christine 17 CK

Gefüllte Rote Bete GF

Portion/en: 1

Für 1 Person

2 Rote Bete a ca 200-250 g

40 g Buchweizen

1/4 l Gemüsebrühe

1 Bund Dill

Pfeffer

40 g Schafskäse

50 g Creme fraiche

Salz

Rote Bete enthält neben den wertvollen Autocyanen und Vitaminen auch relativ viel Nitrat. Sie sollten sie deshalb möglichst nicht nochmals aufwärmen. Für Schwangere ist das Wurzelgemüse besonders gut verträglich.

Rote Bete waschen und putzen. Buchweizen und Gemüsebrühe in einen Schnellkochtopf geben. Einen Siebeinsatz auf Füßchen Darüber stellen und die Rote Bete hineinlegen. Bei Normalstufe etwa 30 Minuten garen. Den Topf abdampfen lassen. Rote Bete und Körner herausnehmen und abkühlen lassen. Rote Bete mit einem Kartoffelausstecher innen aushöhlen. Den Schafskäse mit der Hälfte Creme fraiche, den feingehackten Dillspitzen und etwas Pfeffer pürieren, mit den Körnern mischen und in die Rote Bete füllen. In eine Auflaufform setzen und im Abstand von etwa 15 cm unter den Grill schieben. 10 Minuten grillen, bis die Füllung heiß ist. Inzwischen das ausgehöhlte Rote-Bete-Fleisch mit der restlichen Creme fraiche pürieren und erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den gefüllten Roten Beten reichen.

(Ca. 595 kcal bzw. 2479 kJ).

Tipp: Bleiben von der Roten Bete Reste übrig, kann man sie in Würfel schneiden und mit saurer Sahne als Salat anrichten.

* Für Schwangere und Stillende: Gesunde Hauptmahlzeit
(aus der Elternzeitschrift 12/90,
Gepostet von: Eva-Dorothea Bilgic

Gefüllte Tomaten (Schafskäse)

Zutaten für 4 Portionen

8 Tomate(n)

400 g Schafskäse

2 EL Crème fraîche

1 Zehe/n Knoblauch

viel Oregano

etwas Pfeffer

500 g Tomate(n), passierte

ZUBEREITUNG

Die Tomaten aushöhlen, Fruchtfleisch aufbewahren; Schafskäse mit der Gabel zerdrücken, mit dem Oregano, Pfeffer und Creme fraîche mischen. Diese Masse in die Tomaten füllen, gut festdrücken. Fruchtfleisch klein schneiden und mit den passierten Tomaten (mit Oregano, Salz, Pfeffer abschmecken) in eine gefettete Auflaufform geben, die gefüllten Tomaten in die Soße setzen. bei 250 Grad ca. 10 Min. in den vorgeheizten Ofen geben. Dazu Reis.

Gefüllte Tomaten I GF

Zutaten für 4 Portionen:

4 Fleischtomaten,

250 g Spinat,

1 TL Olivenöl,

150 g Schafskäse,

1 Zwiebel,

2 Knoblauchzehen,

1 EL Olivenöl,

2 EL Italienische Kräuter,

2 EL Pinienkerne,

10 g Butter

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Fleischtomaten waschen, einen Deckel abschneiden, das Fruchtfleisch herausnehmen und in kleine Würfel schneiden.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. In einem Topf Olivenöl heiß werden lassen. Den Spinat in Portionen nacheinander darin dünsten, ca. 1 Min., bis er zusammenfällt. Auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, in feine Würfel schneiden. In einem Topf Olivenöl heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spinat etwas klein schneiden, mit dem Tomatenfruchtfleisch und dem Schafskäse zugeben und mit Italienische Kräuter würzen und abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und zugeben. Die Tomaten innen nochmals mit Italienische Kräuter würzen, mit dem Spinat füllen, in eine mit Butter eingefettete Auflaufform geben und im Backofen ca. 30 Min. backen. 220°

Gefüllte Tomaten mit Schafskäsecreme

Zutaten für 4 Portionen

350 g Schafskäse

200 g Sahne

2 Zehe/n Knoblauch

1.3 kg Cherrytomate(n)

1 TL Thymian

200 ml Öl (Olivenöl)

150 g Oliven, grüne

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. So viel Sahne unterrühren, bis eine spritzfähige Creme entsteht. Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und unterrühren. Mit Pfeffer würzen.

Tomaten putzen, waschen und einen Deckel abschneiden. Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen. Käsecreme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Tomaten damit randvoll füllen.

Tomaten und Thymian eine Schale geben. Mit Öl beträufeln und gut durchziehen lassen. Mit Oliven anrichten.

Gefülltes Fladenbrot, vegetarisch

Zutaten für 2 Portionen

50 g Schafskäse

50 g Hüttenkäse

2 Tomate(n)
½ Salatgurke(n)
½ Paprikaschote(n), gelb, klein
10 Oliven, schwarz, entsteint
1 TL Öl (Olivenöl)
1 EL Essig (Weinessig)
½ TL Pizzagewürz
2 Blätter Eisbergsalat
½ Fladenbrot

ZUBEREITUNG

Schafs- und Hüttenkäse zerbröckeln und vermischen. Die Tomaten waschen und achteln. Die Gurke waschen, schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote waschen, Kerne und Scheidewände entfernen, klein würfeln. Die Oliven in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit dem Käse in ein Schüssel geben. Das Öl, den Essig und die Gewürze verrühren und unter das Gemüse mengen. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Das Fladenbrot halbieren und so einschneiden, dass Taschen entstehen. Die Salatblätter hineinschieben und das Gemüse hineinfüllen.

Pro Portion: 420 kcal, 55 g KH, 14 g Fett, 30 % Fettkalorien

Gemüse Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

1,25 kg Kartoffeln,
Salz,
Pfeffer
250 g Porree (Lauch)
250 g Möhren
250 g Champignons
1 Zwiebel
2 EL Öl,
1/2 TL getr. Thymian
1 1/2 EL Tomatenmark
1/8 l Rotwein
3/8 l Gemüsebrühe (Instant)
3 EL heller Soßenbinder
¼ l Milch,
1 EL Butter
geriebene Muskatnuss
50 g Creme fraiche
75 g Schafskäse

1. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Porree halbieren und in Streifen schneiden. Möhren fein würfeln. Pilze in Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln.

2. Öl erhitzen, Zwiebeln, Möhren und Pilze darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Tomatenmark, Porree und Knoblauch zufügen, kurz andünsten. Mit Wein und Brühe ablöschen. Soßenbinder einrühren, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

3. Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Milch und Fett erhitzen, unter die Kartoffelmasse rühren. Mit Salz und Muskat würzen. Püree in eine gefettete Auflaufform streichen, Gemüse in die Mitte geben. Creme fraiche und Schafskäse darauf verteilen. im heißen Ofen (E - Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C 25 - 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit 1 1/4 Stunden

Pro Portion 450 kcal/1 890 kJ

Eiweiß 14 g

Fett 19 g

Kohlenhydrate 49 g

Fit.

Senföle im Porree regen die Gallentätigkeit an

Extra:

Noch 100 g gewürfelten Sellerie mitschmoren

Tina Nr. 16/03

Gemüse Pie mit Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen

1,25 kg Kartoffeln

Salz

1 Stange Porree (Lauch)

250 g Möhren

250 g Champignons

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 - 3 EL Öl

Pfeffer

1/2 TL getr. Thymian

1 1/2 EL Tomatenmark

1/8 l trockener Rotwein

3/8 l Gemüsebrühe (Instant)

2 - 3 EL heller Soßenbinder

1/4 l Milch

15 g Butter
Muskat
50 g Creme fraiche
75 g Schafskäse

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. in wenig kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
2. Porree in Streifen, Möhren in Würfel und Pilze in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Knoblauch hacken. Öl erhitzen, Zwiebeln, Möhren und Champignons darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
3. Tomatenmark, Porree und Knoblauch unterrühren. Wein und Brühe angießen, 1 - 2 Minuten köcheln. Mit Soßenbinder binden. Salzen und pfeffern.
4. Kartoffeln abgießen, Milch erhitzen, mit Butter zu den Kartoffeln geben, zerstampfen. Mit Salz und Muskat würzen.
5. Püree in eine gefettete Auflaufform geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Gemüse in die Mulde geben. Creme fraiche als Kleckse darauf setzen. Käse zerbröseln und darüber streuen. Bei 200 °C 25 - 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden

Pro Portion ca. 450 kcal E 14 g, F 19 g, KH 49 g

Mini Nr. 43/03

Geschmorte Pesto Tomaten GF S

Zutaten für 4 Portionen

20 g Pinienkerne
2 Töpfe Basilikum
2 Knoblauchzehen
20 g geriebener Parmesan
100 ml Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer
1 kg Fleischtomaten
1 Gemüsezwiebel
100 g Schafskäse
ca. 50 g schwarze Oliven

Zubereitung

1. Pinienkerne rösten. Basilikum, bis auf etwas, grob hacken. Mit Knoblauch, Pinienkernen und Parmesan im Universalzerkleinerer feinhacken. 70 ml Öl, Salz und Pfeffer darunter schlagen.

2. Tomaten vierteln. Zwiebel in Spalten schneiden und in 30 ml Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Tomaten in das heiße Öl geben und zugedeckt 6- 8 Minuten schmoren. Einmal wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Zwiebeln und Pesto vorsichtig unter die Tomaten heben. Schafskäse zerbröckeln und mit den Oliven über die Tomaten streuen. Zugedeckt ca. 3 Minuten weiterschmoren. Pesto- Tomaten mit Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Pro Portion ca. 420 kcal E 11 g, F 35g, KH 13g

Unser Tipp

Noch schneller geht's wenn Sie 100 g fertiges Pesto aus dem Glas für die Tomaten verwenden. Reichen Sie Fladenbrot oder Baguette dazu.

Mini Nr. 34/03

Griechische Reispfanne

Für 1 Person

60 g Reis

1 Brühwürfel

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 TL Öl

1 1/2 Paprika

Oregano, Salz, Pfeffer, scharfer Paprika

150 g Tomate

45 g Schafskäse

Reis in dem Brühwürfel kochen. Zwiebel und den Knoblauch würfeln und in dem Öl andünsten. Paprika in Stücke schneiden und dazu geben. Würzen und dann den Reis dazu. Tomaten in Scheiben darauf legen. Käse darüber bröckeln und etwas unterrühren, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Abschmecken und servieren.

Pro Portion 7 Points

Griechische Reispfanne II

Für 1 Person

60 g Reis
1 Brühwürfel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Öl
1 1/2 Paprika
Oregano, Salz, Pfeffer, scharfer Paprika
150 g Tomate
45 g Schafskäse

Reis in dem Brühwürfel kochen. Zwiebel und den Knoblauch würfeln und in dem Öl andünsten. Paprika in Stücke schneiden und dazu geben. Wurzeln und dann den Reis dazu. Tomaten in Scheiben darauf legen. Käse darüber bröckeln und etwas untermischen, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Abschmecken und servieren.

Pro Portion 7 Points

I

Zutaten für 2 Portionen
150 g Reis (Nurreis)
1 Lorbeerblätter
300 ml Gemüsebrühe oder Wasser
2 m.- große Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
2 EL Öl (Olivenöl)
1 Paprikaschote(n), grün
1 Paprikaschote(n), gelb
200 g Tomate(n), reife oder aus der Dose
100 g Schafskäse, griechischer
Chili oder ersatzweise Cayennepfeffer
Thymian
Oregano
Basilikum
Salz (Kräutersalz)

ZUBEREITUNG

Den Reis mit dem Lorbeerblatt über Nacht in der Brühe einweichen. Am nächsten Tag den Reis in der Einweichflüssigkeit bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten kochen, bis der Reis aufgequollen ist. Das Lorbeerblatt herausnehmen. Inzwischen die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und feinhacken. 1 EL Olivenöl und

1 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Chili, Kräuter und Kräutersalz zu den Zwiebeln geben und kurz durchbraten. Den Reis unter das Gemüse mischen und nochmals abschmecken. Die Tomaten würfeln und auf dem Reis verteilen. Den Schafkäse darüber bröckeln und mit etwas Olivenöl beträufeln. Das Gericht 5 Minuten ziehen lassen und mit Basilikum bestreuen.

Griechischer Bauernsalat I

Portion/en: 4

Als Mahlzeit für 4 Personen

- 1 grüne Paprikaschote
- 1/2 Salatgurke
- 1 lg Zwiebel
- 6 Tomaten
- 1/2 Knoblauchzehe
- 150 g Schafkäse
- 50 g schwarze Oliven
- 1/2 TI getrockneter Rosmarin
- 1 Msp getrockneter Oregano
- 1/2 TI Salz
- 1/2 TI Zucker
- 2 EI Rotwein
- 5 EI Olivenöl
- 2 Zweige frisches Basilikum

Paprikaschote halbieren, ausputzen, waschen, trocknen, in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, Ringe halbieren. Salatgurke waschen, abtrocknen, ungeschält in nicht zu kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen und achteln. Die Salatschüssel
Salatzutaten in der Schüssel mischen.

[Das ist der Grund, warum ich den Salat noch nie gemacht habe: Rezepte bei denen man den Zutaten für den Bruchteil einer Sekunde den Schatten einer anderen Zutat zeigen soll, sind nicht so mein Ding. Entweder kommt in den Salat Knoblauch, dann kommt er aber direkt rein, oder es kommt gar keiner rein. Ich will doch nicht die Schüssel auslecken müssen, um den vollen Geschmack zu bekommen)]

Nun gut, weiter:

Die vorbereiteten Salatzutaten in der Schüssel mischen.

Rosmarin und Oregano rebeln, mit dem Salz, Zucker und Rotwein

verrühren. Das Olivenöl dazugeben, verrühren. Diese Salatsauce unter die Salatzutaten heben. Den Salat bei Raumtemperatur ca. 10 Min. durchziehen lassen.

Basilikum waschen, abtropfen lassen, klein schneiden. Schafskäse in gleich große Würfel schneiden. Oliven kalt abbrausen, abtropfen lassen. Salat vor dem Servieren mit dem Basilikum, Käse und den Oliven bestreuen.

Gepostet von: Thomas Weidenfeller 26.02.1996

Griechischer Kartoffeltopf

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Petersilie
2 TL Salz
Pfeffer
Oregano
800 g Kartoffeln, festkochend
3 EL Öl
1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)
250 g Zucchini
250 g Tomate(n)
200 g Schafskäse
150 g Schmand
100 g Sahne

ZUBEREITUNG

Petersilie waschen und fein hacken. Salz mit Pfeffer, Oregano und Petersilie mischen.

Das Gemüse waschen und die geschälten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Kartoffeln darin anbraten, mit einem Teil der Würzmischung bestreuen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze schmoren.

Die geschälte und kleingewürfelte Zwiebel auf die Kartoffeln geben und wieder würzen.

Zucchini in Scheiben schneiden, in den Topf geben und würzen.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, etwa 1 Minute ziehen lassen, die Haut abziehen, vierteln, Stielansätze und Kernchen entfernen. Fruchtfleisch auf dem Gemüse verteilen und in ca. 20 Minuten garen.

Den Käse mit Schmand und Sahne verrühren, auf dem Gemüse verteilen und nochmals 5 bis 10 Minuten erhitzen.

Griechischer Salat mit Feta

Zutaten (für 4 Personen):

4 Tomaten
1 Salatgurke
2 Zwiebeln
1 grüne Paprika
200 g Feta
1 Glas schwarze Oliven (360 g)
Oregano
0,1 l Olivenöl
3 EL roter Weinessig
Salz und Pfeffer

Das Gemüse putzen und waschen, die Zwiebeln schälen. Tomaten in Achtel, die Gurke in Scheiben, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Paprika halbieren, Kerne und die weißen Trennwände entfernen. Paprika in Ringe schneiden, Feta in mundgerechte Stücke zerbröckeln. Die Oliven abtropfen lassen. Alles auf vier großen Salattellern anrichten und mit frisch gezupften Oregano- Blättchen würzen. Aus Olivenöl, rotem Weinessig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und über den Salat geben.

Guten Appetit wünscht Griseldi

Hirtensalat (Coban salatasi) - Türkei

1 sm Kopf römischer Salat
2 lg Freilandtomaten
2 sm Feste Gärtnergurken
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Peperoni; mild oder scharf
1 lg Bund glatte Petersilie
3 El Olivenöl, kaltgepresst
1 Zitrone; den Saft davon
-Salz
-Pfeffer; frisch gemahlen

ZUM GARNIEREN

50 g Schwarze Oliven
50 g Schafskäse

Wie in vielen anderen südlichen Ländern wird auch in der Türkei Salat als Vorspeise serviert.

Von dem Salat die äußeren harten Blätter und den Strunk abschneiden. Die inneren zarten Blätter gründlich waschen und trockenschütteln. Die Blätter abtrennen, in Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze herausschneiden. Die Tomatenhälften würfeln und die Würfel in die Schüssel geben. Die Gurken schälen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zum Salat geben. Die Stiele und Stielansätze von den Peperoni abschneiden, die Schoten längs halbieren. Die Kerne und Rippen entfernen. Die Schoten waschen und in Streifchen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Alles zu den übrigen Salatzutaten geben.

Aus dem Öl, dem Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und über den Salat gießen. Alles gut durchmischen und auf einer Platte anrichten.

Die Oliven auf dem Salat verteilen. Zuletzt den Schafskäse fein reiben und über den Salat streuen.

Einstufung durch die Autorin: Gelingt leicht

Pro Portion 770 kJ/180 kcal, Zubereitungszeit 30 Minuten

Falsche Kapern aus Löwenzahn und Gänseblümchen

Ergiebigkeit: 1 Portion

Blütenknospen v. Löwenzahn -- und/oder -- Gänseblümchen

1/2 TL , Salz

25 ml Kräuteressig

Zubereitung:

Noch geschlossene Blüten von Gänseblümchen und/oder Löwenzahn mit Salz bestreuen und ein paar Stunden stehen lassen. Den Kräuteressig aufkochen und die Knospen kurz aufwallen lassen. Den Essig dann absieben und ein zweites Mal aufkochen. Zusammen mit den Blütenknospen in ein kleines Schraubglas füllen und gut verschließen.

Nach einigen Tagen den Essig erneut aufkochen und wieder zu den Knospen geben. Kühl und dunkel lagern.

Nach ca. zwei Wochen kann man die falschen Kapern probieren. Tipp: Für die bekannten Königsberger Klopse sind diese falschen Kapern viel zu schade. Die kleinen Gänseblümchen-Kapern schmecken pikant und passen zu würzigen Salaten mit Schafskäse, während man die großen Löwen-

zahn-Kapern wie Oliven auf einem Vorspeiseteller anbieten kann. Sie passen zu gekochten Eiern und Senfsaucen ebenso, wie zu Fisch.
Vielen Dank liebe Kräuterfee. Nun sehe ich Rasenmähen mit ganz anderen Augen
die Gartenfee

Käserouladen,

Zutaten für 4 Portionen

1 große Zucchini
1 Aubergine(n)
Schafskäse
Ziegenfrischkäse
Kräuter, frische, Basilikum, Knoblauch
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Schafskäse und Ziegenkäse mit allerlei frischen Kräutern und Knoblauch mischen, Basilikum nicht vergessen. Längs dünn aufgeschnittene, große, dicke Aubergine und Zucchini mit Olivenöl leicht einpinseln und in eine Rillpfanne ohne Fett oder auf den Rost legen (gibt schöne braune Grillstreifen). Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Käse auf diese Steifen geben, einrollen, im Kühlschrank schön kalt stellen, als Riesenroulade aufschneiden, auf Salat anrichten. Man kann auch kleine Rouladen draus rollen und z.B. Kartoffelecken dazu reichen.

13.12.03 moschkito CK

Kirschtomaten, Gefüllte GF S

500 g Kirschtomaten
100 g Schafkäse
100 g Quark
2 EL Sauerrahm
Cayennepfeffer,
Kräutersalz
2 EL Pinienkerne, geröstet

Außerdem:
Rucola zum Anrichten

1. Tomaten waschen und einen kleinen Deckel abschneiden. Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen.

2. Käse und Quark pürieren, mit Kräutersalz und Cayennepfeffer abschmecken. Masse in die Tomaten füllen und mit Pinienkernen bestreuen. Auf Rucola anrichten und mit Pinienkernen garniert servieren. Dazu passt Rose und Weißwein (z. B. Viala Rose und Blanchés).

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Linsenpfanne mit Zucchini GF S

Zutaten für 4 Portionen

4 Blätter Salbei
2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
1 EL Liebstöckel, gehackter
1 Frühlingszwiebel(n)
2 reife Tomate(n)
200 g Blattspinat, frischer
½ TL Saucenbinder
1 kleine Zucchini
1 Paprikaschote(n), gelbe
1 Tasse/n Linsen, rote
1 TL Thymian, frischer
10 Blätter Basilikum
100 g Schafskäse
1 Zehe/n Knoblauch
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Salbei fein schneiden und mit Zucchini- und Paprikawürfeln anbraten. Nach etwa zwei Minuten die Linsen und die fein gehackten Kräuter zugeben. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch durch die Presse drücken, zugeben und weitere zwei Minuten glasig dünsten. mit zwei Tassen Wasser ablöschen. Die Tomatenwürfel unterheben und zirka 10 Minuten auf kleinster Flamme garen. Den Spinat und Basilikum unterheben und etwa zwei Minuten zusammenfallen lassen. Bindemittel darüber streuen, verrühren und mit den übrigen Zutaten abschmecken.

19.7.04 Zuckerbacher CK

Maissalat mit Schafskäse

Portion/en: 4

150 g Palbohnen; (oder weiße,
getrocknete Bohnen, über
Nacht eingeweicht)
1/4 l ; Wasser
4 Maiskolben
Vollmeersalz
2 Rote Zwiebeln
6 El Obstessig
; Pfeffer a. d. Mühle
6 El Olivenöl
1 Bund Glatte Petersilie
1 Bund Bohnenkraut
50 g Schafskäse
50 g Schwarze Oliven

Die Palbohnen in dem Wasser zugedeckt bei milder Hitze ca. 30 Minuten garen (eingeweichte Trockenbohnen mit doppelter Menge Wasser 1 1/2 Stunden garen).

Die Maiskolben putzen und in kochendem Wasser ca. 8 Minuten garen.

Die Bohnen und den Mais salzen. Die Zwiebeln pellen und würfeln. Obstessig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Die Zwiebelwürfel unterrühren.

Die lauwarmen Bohnen mit der Bohnenbrühe dazugeben und 15 Minuten ziehen lassen.

Die Kräuter abspülen und trockenschütteln, die Blätter von den groben Stielen zupfen. Die Maiskörner von den Kolben streifen.

Kräuter und Mais zu den Bohnen geben. Alles mischen und mit Salz und eventuell mit Essig abschmecken.

Den Schafskäse würfeln und mit den schwarzen Oliven unter den Salat mengen.

Dazu passt geröstetes Knoblauchbrot.

* Quelle: Erfasst: Barbara Furthmüller
30.12.1995

[Mediterraner Gemüsetopf](#)

Man nehme:

1 Aubergine
4 Paprika rot und gelb
2 - 3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EBl. Olivenöl
400 Gramm Schafskäse oder Feta (eingelegt oder nicht, je nach Geschmackssache)
2 feste Tomaten
1 - 2 Zucchini
Oliven. ob eingelegt, grün oder schwarz und Menge ist egal - wie es Euch am besten schmeckt
Kräuter der Provence TK
Semmelbrösel
Butter, Pfeffer, Salz
ZUBEREITUNG

Aubergine - in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, auf Küchentrepp legen und salzen... 15 Min. ziehen lassen
Paprika - Spalten in der gleichen Dicke schneiden
Zwiebeln - in dünne Ringe schneiden
Knoblauchzehen zerdrücken
Olivenöl bei 600 Watt im geschlossenen Behälter 3 Min. in der Mikrowelle aufheizen
Das Gemüse in den Topf und bei 600 Watt 15 Min im geschlossenen Behälter in der Mikrowelle garen
Schafskäse würfeln
Tomaten würfeln
Zucchini in dünne Scheiben
Das alles mit in den Topf geben, dazu eine halbe Packung Kräuter der Provence aus dem Tiefkühlfach, bisschen Salz und Pfeffer, alles vermengen....
Darüber 2 - 3 EBl. Semmelbrösel und darauf Butterflöckchen

Im Backofen bei 180 ca 30 Min. überbacken.
Dazu mach ich meistens Reis und Kräuterquark, oder Kräuterquark, Brötchen und Kräuterbutter.....

SCHMECKT NACH MEHR!!!! UND NACH URLAUB... ganz toll dazu, ein Glas Rotwein
die Mengen kann man auch nach Geschmack variieren, bzw. bei Gästen einfach mehr machen

[Nudelaufbau mit Schafskäse \(2 P\)](#)

160 g Vollkornnudeln
1-2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen
2 gelbe Paprika
2 Zucchini
2 TL Olivenöl
½ - ¾ Tetrapack stückige Tomaten
100-150 g Schafskäse (milden korsischen Feta)
Salz, Pfeffer, Rosmarin

Nudeln sehr knapp garen. Zwiebeln und Knoblauch hacken und im Öl weich dünsten. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, Zucchini in Scheiben schneiden. Beide Gemüse in die Pfanne geben und andünsten. Tomaten dazu, alles knapp garen. Abschmecken. Gemüse und Nudeln mischen und in eine (ungefettete) Auflaufform geben. Alles mit Schafskäse belegen.

Den Nudelauflauf bei 200 Grad auf mittlerer Schiene 30 Min. leicht bräunen.

Trenette mit Pesto GF

Portion/en: 4

40 Basilikumblätter (frische)
5 Knoblauchzehen
40 g. Pinienkerne
1/2 TL Salz
1 EI Parmesankäse, frisch gerieben
1 EI Schafskäse, frisch gerieben
8 EI Olivenöl
500 g. Trenette (sehr dünne, flache Spaghetti)

Die Basilikumblätter waschen, trocken tupfen und mit den geschälten Knoblauchzehen sorgfältig zermahlen.

Nach und nach Salz, Pinienkerne sowie den Käse hinzufügen.

Alles gut verrühren, dabei ständig das Olivenöl auf die Masse träufeln lassen.

Dieses cremige Gemisch mit einigen Löffeln vom Kochwasser der Nudeln verdünnen.

Mit dieser Sauce die bissfest gekochten Trenette übergießen.

Gepostet von Joachim M. Meng 12.03.1996

Peperoni mit Mais-Käse-Füllung GF

4 md Peperoni

3 Tomaten
1 md Zwiebel
3 Ei Öl
1 a 280 g-Dose Maiskörner
; Salz
; Pfeffer
200 g Feta;
200 ml Creme freche
80 g Tilsiter; gerieben -- oder Raclettekäse

Den Ofen auf 230 Grad vorheizen.

Die Peperoni waschen, trocknen und auf ein Blech legen. In der Mitte des 230 Grad heißen Ofens unter 3- bis 4maligem Wenden so lange backen, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen und in ein gut verschließbares Geschirr oder in eine Pfanne mit gut schließendem Deckel geben und 5 bis 10 Minuten stehen lassen.

Während die Peperoni backen, die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Im Öl hellgelb dünsten. Tomaten und Maiskörner beifügen und alles 5 bis 10 Minuten offen kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.

Die Haut der Peperoni abziehen und von den Früchten am Stielansatz einen Deckel abschneiden. Die Kerne herausholen. Die Peperoni in eine kleine Gratinform stellen.

Den Feta klein würfeln und unter die Mais-Tomaten-Mischung geben. Diese in die Peperoni füllen. Die Creme fraiche verrühren und Darüber geben und alles mit Tilsiter oder Raclettekäse bestreuen. Die Peperoni mit den weggeschnittenen Deckeln belegen und im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 15 bis 20 Minuten backen.

[Pfannkuchenrolle mit Käse - Dipp](#)

Zutaten für Portionen
4 m.- große Ei(er)
¼ Liter Milch
Salz und Pfeffer, weißer
150 g Mehl
½ TL Backpulver
200 g Spinat
1 Zehe/n Knoblauch
75 g saure Sahne

75 g Schafskäse oder Fetakäse
1 Bund Schnittlauch
½ Paprikaschote(n), rote
1 EL Butter / Margarine

ZUBEREITUNG

Eier, Milch und Salz verrühren. Mehl und Backpulver mischen, unterrühren. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

Spinat in feine Streifen schneiden. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse direkt in die saure Sahne drücken. 50 g Schafskäse fein zerbröseln und unterrühren. Schnittlauch in feine Röllchen, Paprika in Würfel schneiden. Schnittlauch und Paprika, bis auf jeweils 1 Teelöffel zum Garnieren, unter die Käsecreme heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fett portionsweise in einer Pfanne (ca. 24 cm) erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander 4 Pfannkuchen backen, dabei jeweils mit etwas Spinat bestreuen. Pfannkuchen aufrollen und schräg dritteln. Mit dem Käse- Dipp anrichten. Übrigen Schafskäse zerbröseln. Pfannkuchenrollen mit Schafskäse, restlichem Schnittlauch und den Paprikawürfeln bestreuen.

29.1.04 Anja1968 CK

Pikante Käsecreme

(Haydari) - Türkei
Vorspeise, Kalt, Käse, Türkei
4 Portionen

200 g Schafskäse; türkischer
- oder bulgarischer
175 g Sauerlicher Joghurt
1 Bund Glatte Petersilie
1 TI Pul biber; (*)
- (Plättchenpaprika)
1 TI Nane; (*)
- (getrocknete Minze)
2 Knoblauchzehen

ZUM GARNIEREN

2 Peperoni; mild oder scharf

Erika Casparek-Türkkan Türkisch kochen / GU Abgetippt: Ulli Fetzer
- 2: 246/1401.62 - 16.08.94

(*) Erhältlich in türkischen Spezialgeschäften

Cremes sind ein fester Bestandteil des türkischen Vorspeisenangebots.
Haydari wird mit frischem Weißbrot gegessen.

Den Schafskäse in einem Suppenteller mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Joghurt dazugeben und alles zu einer feinen Creme verarbeiten.

Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und einige davon zum Garnieren beiseite legen. Die anderen fein hacken. Die Petersilie zu der Käsecreme geben. Die Minze mit dem Plättchenpaprika in die Creme streuen.

Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse zu der Creme drücken. Alle Zutaten gründlich mischen und die Creme auf einem flachen Teller anrichten.

Die Peperoni waschen. Die Stiele mit den Stielansätzen abschneiden. Die Schoten samt den Kernen schräg in Scheibchen schneiden und rund um die Käsecreme verteilen. Diese mit der restlichen Petersilie garnieren.

: Gelingt leicht - Schnell

Pro Portion 570 kJ/140 kcal, Zubereitungszeit 20 Minuten

Pizza 4 Käsesorten

1 Blech

PIZZATEIG

400 Gramm Weizen-Vollkornmehl
1 Pack. Weinstein-Backpulver
3 Essl. Olivenöl

Je 1,5 TL Meersalz und Brotgewürz (Anis, Fenchel,
-- Koriander, Kümmel)

150 Gramm Quark
125 ml Wasser; ca.

BELAG

500 ml Passierte Tomaten
2 Essl. ???

Pizzagewürz (Oregano, Basilikum
Rosmarin, Thymian)

Kräutersalz

375 Gramm Mozzarella in Scheiben
250 Gramm Zerdrückter Schafkäse
200 Gramm Geriebener Gouda
200 Gramm Geriebener Bergkäse

Schrot und Korn Erfasst *RK* 17.10.04 von mamje

1 Zutaten zu einem Teig verkneten, gefettetes Blech damit auskleiden und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

2 Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) etwa 10 Minuten vorbacken.

3 Tomatensauce auf dem Teig verstreichen und würzen.

4 Käsesorten auf der Sauce verteilen.

5 Pizza in 15 bis 20 Minuten fertig backen.

Pizza ultimo

Zutaten für 4 Portionen

1 Würfel Hefe

1 TL Zucker

250 g Mehl

60 g Margarine oder Butter

½ TL Salz

1/8 Liter Milch

1 EL Olivenöl

2 Zehe/n Knoblauch, gepresst

70 g Tomatenmark

200 g Tomate(n), aus der Dose oder frische

½ TL Paprikapulver

3 TL Kräuter, (Oregano, Basilikum, Majoran, Thymian, Rosmarin...)

1 TL Salz

Pfeffer

große Zwiebel(n)

Tomate(n), frisch

Paprika, frisch/TK

Mais, aus der Dose

Erbsen, (TK)

m.- große Zucchini

Champignons

Käse, (Gouda, Feta, Mozzarella, ...)

Salami

Schinken

Ananas, aus der Dose

ZUBEREITUNG

TEIG: Zucker zur Hefe geben und warten, bis diese flüssig ist und anfängt zu schäumen.

Mehl, Margarine, Öl, Salz, Kräuter, Hefe und Milch zusammengeben und durchkneten (Handrührmaschine mit Knetharken). Backblech mit Olivenöl einreiben, den Teig darauf ausrollen und bei 50°C im Backofen 10-15 min aufgehen lassen. Dann 15-20 min bei 170°C (E-Herd) vorbacken.

SOßE: Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch anbraten und Tomatenmark & Dosentomaten, hinzufügen, aufkochen. Mit Kräutern, Paprikagewürz, Salz & Pfeffer würzen. Gleichmäßig auf den vorgebackenen Teig streichen.

BELAG: Die Menge der Belagzutaten habe ich mit Absicht weggelassen, das kann sich jeder nach eigenem Geschmack zusammensuchen.

Zwiebeln, Tomaten, Paprika, Zucchini, Champignons, Salami, Schinken, Ananas in Scheiben, Streifen oder Stücke schneiden. Pizza mit allem Gemüse gleichmäßig belegen. Oberste Schicht ist natürlich der Käse.

Schinken & Käse nicht direkt aufeinander legen, sondern mindestens zwei andere Schichten dazwischen, sonst könnten beim Erhitzen giftige Nitrosamine entstehen!

Pizza bei 180°C (E-Herd) 20-30 Min backen, oder bis der Käse goldbraun wird und die Zwiebeln nicht mehr roh aussehen.

Vegetarier lassen einfach das Fleisch weg. Die Belag Zusammensetzung kann jeder nach eigenem Geschmack variieren.

31.12.03 Kaddi J CK

Sardellenfilet, Gemüsenudeln (Schafskäse) GF

Sizilianische

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

2 Paprikaschote(n), gelb und grün

500 g Aubergine(n)

2 Zwiebel(n)

4 Zehe/n Knoblauch

75 g Oliven, schwarze

75 g Oliven, grüne

8 Sardellenfilet(s)

50 g Kapern

6 EL Olivenöl

1 Dose/n Tomate(n), (850 gr)

600 g Nudeln (Spaghetti)

100 g Schafskäse (Pecorino)

Salz und Pfeffer

Basilikum, frisches

ZUBEREITUNG

Paprika putzen, waschen und vierteln. Im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten rösten bis die Haut schwarze Blasen wirft. In eine Plastiktüte ge-

ben und abkühlen lassen. Die Auberginen putzen, waschen, würfeln und mit ca. 1/2 TL Salz bestreuen. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Oliven grob hacken. Basilikum waschen, trocken tupfen und hacken. Sardellen hacken. Kapern abtropfen lassen. Paprika häuten und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Auberginen abtupfen, mit Tomaten samt Saft zugeben. Bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 10 Minuten mitdünsten. Paprika, Oliven, Sardellen, Kapern und Basilikum zufügen. Pfeffern und alles zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren lassen.

Nudel abkochen. Abgießen, gut abtropfen lassen. Nudel mit Soße und geriebenem Käse anrichten.

4.3.04 Katie CK

Schafkäse püriert

4 Portionen

250 g Schafkäse
200 g Joghurt natur; oder Türk. Ömür
1 Gelbe Paprika
1 Rote Paprika
1 sm Salatgurke
1 Bund Petersilie
1 TI Paprikamark
1 TI Paprikapulver
1/2 Zehe Knoblauch
1/4 c Olivenöl

- Nach NORDTEXT - 12.03.95 Erfasst: Ulli Fetzer

Den Schafskäse mit dem Joghurt pürieren oder mit der Gabel zerdrücken und in den Joghurt rühren.

Paprika, Gurke und Petersilie ganz klein schneiden, Knoblauch pressen und zusammen mit den Gewürzen und dem Olivenöl in die Joghurt-Käsemischung geben. Alles kräftig durchrühren und mit Fladenbrot servieren.

Schafkäse überbacken

1 Portion

2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
4 Tomaten
¼ Bund Basilikum
¼ Bund Oregano
1 TL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
45 g Schafkäse
1 Scheibe Vollkorntoastbrot

Knoblauchzehen und Zwiebeln in feine Würfel, Tomaten in Spalten schneiden und Kräuter fein hacken. Eine kleine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin verteilen, mit Tomaten belegen, mit Kräutern bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schafkäse zerkrümeln und Auflauf damit bestreuen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken und mit geröstetem Toastbrot servieren.

Pro Portion 4 Points

Schafskäse Creme GF

Zutaten für 2 Portionen
200 g Schafskäse
100 g Butter, weich - oder etwas weniger, nach Belieben
5 EL Sahne
etwas Oregano
1 EL Tomatenmark
2 Zehe/n Knoblauch

ZUBEREITUNG

Alles gut vermischen - dazu z. B. Fladenbrot oder Baguette

Auch prima fürs Kalte Büffet.

Anstatt Butter kann man auch gutes kalt gepresstes Olivenöl verwenden (auf die Sahne dann aber auch verzichten). Man gibt so viel Olivenöl hinzu, bis eine cremige Masse entstanden ist. Der Geschmack ist zwar etwas herzhafter/würziger (weiß nicht so richtig, wie ich es ausdrücken soll).

Schmeckt aber wirklich lecker!!

am besten eignet sich für dieses Rezept ein cremiger Schafskäse. Ich habe es mit dem ganz normalen Feta gemacht, und die Creme war sehr krümelig. Auch durch intensives Rühren konnte ich die Krümel nicht auflösen. Beim nächsten Mal werde ich es mit einer weicherem Schafskäse-Sorte probieren.

Geschmeckt hat es trotzdem sehr gut!

7.5.02 1234 CK

Schafskäse Penne-Salat

2 Portionen

120 g Penne, trocken
Salz
1 Salatgurke
60 g Schafkäse
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
2 EL Joghurt-Dressing
150 g Magermilch-Joghurt
1 Prise Kreuzkümmel
1 Spritzer Zitronensaft
Pfeffer
5 schwarze Oliven ohne Kern

Penne in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Gurke entkernen und mit Schafkäse und Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Petersilie, bis auf einige Blätter zum Garnieren, hacken. Joghurt-Dressing mit Joghurt verrühren und mit Kümmel, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Penne mit Gurken-, Schafkäse- und Paprikawürfeln, Oliven, gehackter Knoblauchzehe und Petersilie vermengen und Dressing unterziehen. Penne-Salat mit Petersilienblättern garniert servieren.

Pro Portion 6,5 Points

Schafskäse Pfanne GF

Zutaten für 4 Portionen
1 kg Kartoffeln
2 EL Olivenöl
je 1/2 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
1 kleine Gemüsezwiebel
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Gyros - Gewürzsalz
3 - 4 Stiele Thymian

50 g schwarze Oliven
200 g Schafskäse
Chilischote und Kräuter zum Garnieren

Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin unter gelegentlichem Wenden ca. 15 Minuten goldbraun braten.

2. Paprikaschoten längs in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Gemüsezwiebel in feine Streifen schneiden. Zwiebeln, Paprika und Knoblauch ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffelspalten geben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Gyrosgewürz würzen.

3. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Thymian und Oliven ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben. Schafskäse zerbröckeln, über die Pfanne streuen und servieren. Mit Chilischote und Kräutern garnieren,

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 370 kcal E 15 g , F 15 g, KH43g

Wer auf eine Fleischbeilage nicht verzichten möchte, serviert Gyros (gibt's fertig gewürzt beim Fleischer) dazu.

Schafskäseauflauf Auberginen-

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln,
500 g Möhren,
Salz,
1 Aubergine,
150 ml Milch,
20 g Butter oder Margarine,
Pfeffer, abgeriebene Muskatnuss,
2 Knoblauchzehen,
4 EL Olivenöl,
175 g Schafskäse,
1 Chilischote,
1/2 Töpfchen Basilikum

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und vierteln. Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Beides in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Aubergine putzen und in dünne Scheiben schneiden. Schwach salzen. Stehenlassen, bis das Gemüse Wasser zu ziehen beginnt. Kartoffel-Gemüswasser abgießen. Milch und Fett zum Gemüse geben. Mit einem Kartoffelstampfer oder einem kräftigen Schneebesen alles zu einem glatten Brei zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anbraten, herausnehmen. Auberginescheiben mit Küchenpapier trockentupfen und im Knoblauchfett bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Schafskäse in Scheiben schneiden. Chilischote der Länge nach einritzen, Kerne entfernen, Schote waschen und in dünne Ringe schneiden. Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Eine Auflaufform ausfetten, Kartoffelbrei einfüllen. Abwechselnd Auberginenscheiben und Schafskäse einschichten. Chiliringe, Knoblauch und Basilikumblättchen über den Auflauf streuen. Auflauf kurz unter den Grill schieben, bis der Schafskäse leicht zu bräunen beginnt. Evtl. mit Chilischoten und frischem Basilikum garnieren. Zubereitungszeit ca. 1 Stunde, Pro Portion ca. 490 Kalorien Guten Appetit Vera

Tomaten - Schafskäse - Gratin

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Tomate(n), frische Strauchtomaten

800 g Schafskäse

1 m.- große Zwiebel(n)

3 Frühlingszwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer

Öl (Olivenöl)

Basilikum (möglichst viel und frisch)

ZUBEREITUNG

Die Tomaten waschen, Tomaten, Zwiebeln und Käse in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Tomate, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Knobi, Käse, usw. in einer Auflaufform schichten.

Mit Salz und großzügig mit Pfeffer und Basilikum würzen und Olivenöl übergießen.

Den Ofen auf 200° vorheizen und den Tomaten-Schafskäse-Auflauf, für 20-30 Minuten bei Umluft, knusprig backen lassen.

Am besten zu Fladenbrot genießen!

Tomaten - Schafskäse - Platte mit Croutons

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Eisbergsalat
- 400 g Tomate(n)
- 250 g Schafskäse
- 4 Scheibe/n Toastbrot
- 150 g Joghurt (Vollmilchjogurt)
- 1 TL Zucker
- 4 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Den Salat verlesen und waschen. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Den Schafskäse würfeln. Den Toast in Würfel schneiden und in einer Pfanne anrösten. Salatblätter 4 auf Tellern anrichten, Tomatenscheiben und Schafskäsewürfel darauf legen, die Toastbrotwürfel darüber geben. Aus Joghurt, Zucker, Zitronensaft und Gewürzen nach Geschmack das Dressing zubereiten und darüber löffeln.

Tomaten mit Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Tomate(n)
- 400 g Schafskäse
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- etwas Thymian
- etwas Basilikum
- etwas Pfeffer
- etwas Kräutersalz

ZUBEREITUNG

Tomaten und Schafskäse in Scheiben schneiden und abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und darüber geben. Mit Thymian, Basilikum, Pfeffer und Kräutersalz bestreuen und für 20 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben. Dazu passt gut Fladenbrot, Baguette, Chiabatta oder ähnliches.

Tomaten mit Schafskäse | GF

- 4 mittelgroße Fleischtomaten
- 120 g milder Schafskäse
- 6 grüne Oliven

6 schwarze Oliven
1 EL Öl
Salz
Pfeffer

1. Tomaten waschen, einen flachen Deckel abschneiden, mit einem Teelöffel aushöhlen.
2. Schafskäse würfeln, Oliven vierteln, beides mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken und in die Tomaten füllen.
3. Bis zum Servieren kalt stellen.

Tomaten mit Schafskäse II GF

2 Personen

1 Zwiebel
100 Gramm Frische Champignons
Zitronensaft
1 El . Butter / ungehärtete Margarine
Salz
Pfeffer
1 Prise/n Muskatpulver
1 Prise/n Cayennepfeffer
2 El . Gehackter Schnittlauch
150 Gramm Sahne
2 groß. Fleischtomaten
100 Gramm Schafskäse
Basilikumzweige zum Garnieren

Die Champignon mit einem feuchten Tuch abreiben Die Zwiebel in feine Würfel, die Champignons in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebeln und die Champignons in der zerlassenen Butter / ungehärtete Margarine 5 Minuten andünsten, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer kräftig würzen. Die Petersilie und den Schnittlauch unter die Masse ziehen und die Sahne angießen. Alles gut mischen und in eine Auflaufform geben. Den Backofen auf 225°C vorheizen. Die Tomaten waschen, halbieren und die Hälften auf die Champignons setzen. Den Schafskäse in Scheiben schneiden, über die Tomaten legen und die Auflaufform auf dem mittleren Rost im Backofen stellen. 20 Minuten überbacken. Die Tomaten mit dem Basilikumzweigen garniert servieren.

Tomatenpfanne mit Bohnen GF

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Zwiebeln
2- 3 Knoblauchzehen
1 kg Tomaten
3- 4 Stiele Oregano
6 EL Olivenöl
1 Dose weiße italienische Bohnen (425 ml)
150 g schwarze Oliven
Salz,
Pfeffer
200 g Schafskäse
nach Belieben Oregano und Basilikum

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Tomaten waschen ,und vierteln. Den Oregano waschen. Trockenschütteln und grob hacken. 5 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Oregano zufügen und bei mittlerer Hitze 12- 15 Minuten unter Wenden garen.

2. Bohnen auf ein Sieb gießen. kurz mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Bohnen und Oliven unter die Tomaten heben. weitere 4- 5 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Schafskäse zerbröseln. Tomatenpfanne mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit dem Käse bestreuen. Nach Belieben mit Oregano und Basilikum garniert servieren.

Dazu passt geröstetes Knoblauchbrot.

EXTRA TIPP

Wer es etwas würziger mag und das Gericht raffiniert verfeinern möchte, sollte am besten Pecorino, einen italienischen Schafskäse, verwenden.

Zeitaufwand: ca. 30 Minuten,

Nährwert- . pro Portion
ca. 1680 kj/400 kcal,
E 15 g,
F 29 g,
KH 20 g

Weißkrautkruste auf Kartoffel GF Feta

4 große Kartoffeln
1/8 Stück Weißkraut
1 Zwiebel
1 TL Majoran, gerebelt
1/2 Bund Petersilie, fein geschnitten
1 EL Semmelbrösel
200 g Feta
Pfeffer und Salz
Butter,
Olivenöl

Die Kartoffeln kochen und pellen. Das Weißkraut und die Zwiebel in sehr feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Butter die Zwiebeln kurz anschwitzen. Das Weißkraut zugeben, mit etwas Pfeffer und Salz würzen und bei geringer Hitze das Kraut anrösten. Das Kraut ist fertig, wenn es aussieht wie goldbraun geröstete Zwiebeln. Zum Schluss Majoran und die Petersilie untermischen.

Die gekochten Kartoffeln der Länge nach halbieren, mit einem Löffel etwas aushöhlen und die beim Aushöhlen gewonnenen Kartoffelstücke mit dem Kraut mischen.

Die Semmelbrösel in einer Pfanne mit Butter anrösten. Die Krautmasse in die Kartoffeln füllen, mit den Semmelbröseln bestreuen und unter der Grillschlange kurz gratinieren.

In der Zwischenzeit den Feta in 1 cm starke Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer würzen und ebenfalls unter der Grillschlange kurz wärmen.

Weizensalat auf türkische Art

4 Portionen

200 g Weizen
400 ml ;Wasser
1 TL ;Kräutersalz
4 El Zitronensaft
4 El Weißweinessig
8 El Olivenöl
160 g Sommerzwiebel mit Grün
6 El Petersilie
4 El Pfefferminzblättchen
3 mittel Knoblauchzehen
600 g Fleischtomaten
200 g Schafkäse

; schwarzer Pfeffer
1/2 Kopf Eissalat
; einige Pfefferminzblättchen zum Garnieren

Den Weizen kalt abspülen und in dem Wasser 6-12 Stunden quellen lassen.

Den Weizen bei schwacher Hitze etwa 40-50 Minuten kochen. Anschließend noch ca. 30 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen, bis die Körner aufspringen.

Inzwischen das Salz mit dem Zitronensaft und dem Essig verrühren, bis es aufgelöst ist. Das Öl nach und nach darunter schlagen. Die Sommerzwiebel sehr fein würfeln. Das Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden. Den Weizen in eine Schüssel geben. Die Vinaigrette, die Zwiebel und die Kräuter untermischen. Die Knoblauchzehen zum Salat pressen. Alles gut mischen und den Salat 30 Minuten durchziehen lassen. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Schafkäses zerbröckeln und beides unter den Salat geben. Den Salat mit Pfeffer abschmecken.

Den Eissalat zerteilen und eine flache Schüssel damit auslegen. den Salat hineinfüllen. Mit dem restlichen Schafkäse und Pfefferminzblättchen garnieren.

Zucchini-Tortillas

1 Packung Tortillas,
2 Zucchini, in Streifen,
60 g frische Champignons, in Scheiben
3 Tomaten, gewürfelt,
1 TL Basilikum,
1/2 TL Knoblauchpulver,
4 EL Schafskäse, zerkrümelt,

Zucchini und Pilze in einer Pfanne leicht garen. Flüssigkeit abgießen. Tomaten, Gewürze, Knoblauch und Käse einrühren. Die Mischung ca. 5 Min. kochen lassen. In der Zeit die Tortillas nach Packungsangaben erwärmen. Mischung auf den Tortillas verteilen.

Zucchini-Pfanne GF

Zutaten für 4 Personen:
2 Knoblauchzehen
3 Stiele frischer Thymian

800-900 g Zucchini
6 El. Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 große Zwiebel
50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
80 g entsteinte schwarze Oliven
150 g Schafskäse

Zubereitung:

1. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein hacken. Thymian hacken. Zucchini putzen und schräg in Scheiben schneiden.
2. 2-3 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zucchini darin unter Wenden ca. 5 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen.
3. Zwiebel grob würfeln. Tomaten und Oliven in Streifen schneiden. Den Schafskäse zerbröseln. Zucchini fächerförmig in 4 ofen-feste Förmchen legen und mit Tomaten, Oliven, Schafskäse und Zwiebeln bestreuen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln und unter dem vorgeheizten Grill 5-8 Minuten gratinieren.

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 40 Minuten.

Ziegenkäse Vegetarisch

Ei

Avocadonudeln mit Shiitake- Pilzen 2 Ei

Nudeln-

- 1 reife Avocado; geschält, Kern entfernt
- 1 TI Zitronensaft; frisch -gepresst
- 2 groß/e Eier
- 470 g Mehl
- 0,5 TI ; Salz
- 1 El Sahne (nach Bedarf)

Sauce---

- 2 El Olivenöl
- 185 g frische Shiitake-Pilze; Stiel entfernt und Hüte in Würfel geschnitten
- 180 ml (Hühner)brühe
- 1 TI frische Thymianblätter; fein gehackt, ersatzweise

0,5 Tl getrockneter Thymian; -zerrieben
; schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Eiertomaten; in Würfel -geschnitten
3 El Butter
125 g milder Ziegenfrischkäse; in Stücke zerteilt

Zum Garnieren

30 g Pinienkerne; geröstet

(*) Avocadonudeln mit Shiitake- Pilzen, Tomaten, Ziegenkäse und Pinienkernen

Für den Nudelteig das Avocadofleisch mit dem Zitronensaft pürieren. Die Eier zugeben und gründlich verrühren. In einer großen Schüssel Mehl und Salz vermengen, die Avocado-Eier-Mischung zugeben und zu einem glatten Teig

verarbeiten. Falls der Teig zu trocken ist, etwas Sahne untermischen. Den Teig 5 Minuten durchkneten, bis er glatt und geschmeidig ist. 1 Stunde ruhen lassen. Durch die Walzen der Nudelmaschine drehen und dünn ausrollen, mit dem Spezialaufsatz zu Bandnudeln schneiden.

Für die Sauce das Olivenöl in einer schweren Pfanne erhitzen, die Pilze hineingeben und 1 Minute bei hoher Temperatur braten. Die Brühe zugießen

und aufkochen lassen. Thymian, Pfeffer, Tomaten, Butter und Ziegenkäse zugeben, kurz köcheln lassen und den Käse unter Rühren schmelzen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser in 2-3 Minuten al dente kochen. Abseihen, abtropfen lassen und mit der Sauce vermengen. Portionsweise auf Teller verteilen und, mit Pinienkernen bestreut, servieren.

Ziegenkäseravioli 7 Eigelb

mit Kräuteröl und Tomatenscheiben

Portion/en: 4

Teig

250 g Mehl

6 Eigelbe

10 ml Öl

1 Prise ; Salz

-Füllung-

100 g Ziegenkäse (Saint- More)

1 Eigelb

50 ml Sahne

--Kräuteröl

- 40 ml Olivenöl
- 1 TL Rosmarin ; feingehackt
- 1 TL Thymian ; feingehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Fleischtomaten
- 1 Prise ; Salz
- ; Pfeffer

Die Zutaten für den Nudelteig zu einem glatten Teig verarbeiten, in Klarsichtfolie einschlagen und 4-5 Stunden ruhen lassen.

Den Nudelteig dünn ausrollen. Ziegenkäse in 4 ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Für das Kräuteröl die genannten Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ziegenkäse auf die Teigbahnen legen, Eigelbe mit flüssiger Sahne vermengen, die Räume zwischen dem Käse damit bestreichen. Das Ganze mit einer weiteren Teigbahn belegen, fest andrücken und mit einem Ausstechring

die Ravioli ausstechen. In gut gesalzenem Wasser die Ravioli 5-6 Minuten köcheln lassen.

Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, in Eiswasser rasch abkühlen lassen und die Haut abziehen. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf vier Teller verteilen.

Die fertigen Ravioli darauf anrichten, mit dem Kräuteröl übergießen und servieren.

Reinhard Schneider 2: 2476/17.25 16.12.95

** Gepostet von Reinhard Schneider 30.01.1996

ohne Ei

Antipasti- Mix

- 1 Fenchelknolle
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL heller Balsamico-Essig
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Wasser

1 TL Senf
Salz, Pfeffer
Einige Tropfen flüssiger Süßstoff
4 TL gehackte Nüsse
½ Bund Basilikum
300 g Möhren
100 ml Balsamico-Essig
100 ml Brühe
1 TL Zucker
1 EL Oregano
120 g Ziegenkäse (Rolle)
1 Knoblauchzehe
2 TL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
2 EL heller Balsamico-Essig
4 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
4 TL Honig
1 EL gehackter Thymian
einige Stängel Petersilie

Für das Fenchelcarpaccio den harten Fenchelstrunk entfernen und Knolle in Scheiben hobeln. Olivenöl mit Essig, Zitronensaft, Wasser und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Fenchelscheiben mit Sauce beträufeln, mit Nüssen und Basilikumblättchen bestreuen und ca. 2 Stunden marinieren lassen. Für die Karotten-Antipasti Möhren in dünne Scheiben schneiden. Essig und Brühe aufkochen lassen, Zucker und Möhren zufügen, ca. 10 Minuten garen und im Sud abkühlen lassen. Mit Pfeffer würzen und mit Oregano bestreuen. Für die Ziegenkäse- Antipasti Käse in 4 Scheiben schneiden. Knoblauch zerdrücken und in Olivenöl glasig dünsten, Zitronensaft, Essig, Brühe, Honig und Thymian zufügen und einmal aufkochen lassen. Sud über die Käsescheiben geben und ca. 2 Stunden ziehen lassen. Ziegenkäse- Antipasti mit Petersilie garniert servieren.

Pro Portion 5 Points

Arabischer Salat mit Ziegenkäse

GF

Zutaten für 4 Portionen

1 Avocado(s)
400 g Birne(n)
1 TL Honig
1 Kopf Salat
1 EL Essig (Obstessig)
2 EL Öl (Olivenöl)

125 g Rosinen
Salz
200 g Käse (Ziegenkäse)

ZUBEREITUNG

Den gewaschenen Salat zerteilen, in eine Schüssel geben, Birne, Avacado und Käse klein schneiden, mit den Rosinen zum Salat geben.

Öl, Essig, Honig gut vermischen, salzen über den Salat geben.

Gut mischen
Weißbrot passt gut dazu.

19.8.02 Skadel CK

Artischocken mit leckeren Dip Z

4 rundköpfige Artischocken
2 unbehandelte Zitronen
3 Liter Salzwasser
Saft einer Limette
150 g Magermilch-Joghurt
2 EL saure Sahne
Salz, Pfeffer
Einige Tropfen flüssiger Süßstoff
45 g Ziegenkäse (ersatzweise Schafkäse)
3 schwarze Oliven
3 EL Magerquark
4 EL fettarme Milch
½ Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
1 TL Kräuter der Provence
1 Fleischtomate

Stiele der Artischocken abschneiden, untere trockene Blätter entfernen und die Blatt-spitzen mit einer Schere kürzen. Die Zitronen in Scheiben schneiden, ins kochende Salzwasser geben und die Artischocken bei mittlerer Hitze ca. 35 bis 40 Minuten darin garen. Die Artischocken sind gar, wenn sich die mittleren Blätter leicht herausziehen lassen. Für den Limetten-Joghurt-Dip Limettensaft mit Joghurt und saurer Sahne glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Für den Ziegenkäse- Dip Käse zerdrücken und Oliven fein würfeln. Beides mit Quark und Milch verrühren, Knoblauchzehe hineinpressen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Für den Salsa- Dip Tomate kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten und mit dem Paprika in feine Würfel schneiden. Mit Balsamico-Essig vermischen und mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Cayennepfeffer

fer, Paprikapulver und Süßstoff pikant abschmecken. Die Artischocken warm servieren, Blatt für Blatt auszupfen und in die Dip tauchen.

Pro Portion 2 Points

Auberginensauce auf Nudeln

2 Portionen

- 5 Tomaten (etwa 400 g)
- 1 mittel Aubergine (400 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Olivenöl
- 4 Stiele Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 1 sm Bund glatte Petersilie
- 1,5 El Kapern
- 30 g Walnusskerne
; Salz und Pfeffer
- 2 El Balsamessig
- 2 El Roter Portwein
- 200 g Tagliatelle (breite Bandnudeln)

Tomaten häuten und würfeln. Aubergine abspülen trocken tupfen und den Stielansatz entfernen. Aubergine in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken Kräuter abzupfen und hacken. Auberginenwürfel in einer Pfanne im heißen Öl knusprig braten. Tomaten und Knoblauch dazugeben und unter Rühren etwa drei Minuten weiterbraten. Kräuter, Kapern und grob gehackte Walnusskerne unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Essig und eventuell Portwein abschmecken. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, auf einem Sieb abgießen und kurz abspülen. Die Nudeln mit der Auberginensauce auf Tellern anrichten.

Sie können ein bisschen frischen milden Ziegenkäse darüber streuen.

Nährwerte: pro Portion ca. 740 Kalorien, 33 g Fett

Brokkoli-Rahmsuppe Überbacken

Portion/en: 2

- 2 El Öl
- 1 sm Schalotte
- 1 sm Knoblauchzehe
- 100 ml Weißwein (trocken)

250 ml Gemüsebrühe
1 Pk. TK- Rahm-Brokkoli
Salz
Weißer Pfeffer
2 El Geröstete Pinienkerne
2 Scheibe Vollkorn-Toastbrot
; getoastet
80 g Milder Ziegenkäse; grob
Geraspelt

Öl in einem Topf erhitzen. Feingewürfelte Schalotte sowie zerdrückte Knoblauchzehe zufügen und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und Gemüsebrühe auffüllen. Rahm-Brokkoli zufügen. 10 Minuten köcheln lassen und mit einem Pürierstab pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und abschmecken.

Zwischenzeitlich den Rest Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Pinienkerne und den feingewürfelten Vollkorntoast leicht bräunen. Brokkoli-Rahmsuppe in zwei feuerfeste Suppenteller füllen. Toast und Pinienkerne darüber streuen und mit geraspelttem Ziegenkäse belegen. Kurz unter dem vorgeheizten Grill überbacken.

Tipp: Bei großem Appetit schmeckt zur Brokkoli-Rahmsuppe ein Baguettebrötchen.

Pro Portion ca. 647 kcal bzw. 2174 kJ.

Die Aktuelle 4/94

Stephanie 06.02.1996

Eingelegter Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen
2 Zehe/n Knoblauch
1 Zweig/e Rosmarin
3 Stiele Oregano
3 Lorbeerblätter
70 g Tomate(n), getrocknete
1 TL Pfeffer - Körner
500 g Schafskäse, in Stücken
500 ml Öl (Oliven)
50 g Pinienkerne

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Kräuter waschen, gut trockenschütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Tomaten eventuell

etwas kleiner schneiden. Pfeffer zerstoßen. Vorbereitete Zutaten und Käse (auch Ziegenkäse) in ein verschließbares Glas füllen. Mit Olivenöl auffüllen, so dass alle Zutaten bedeckt sind. Glas verschließen und mindestens 2 Tage kühl ziehen lassen (nicht im Kühlschrank). Mit gerösteten Pinienkernen bestreut servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

31.8.01 Sonja*

CK

Eingelegter Ziegenkäse

Zutaten für 2 Gläser (a ca. 600 ml Inhalt)

40 g Cranberrie (amerikanische Preiselbeeren; oder Wild-Preiselbeeren im eigenen Saft)

75 g Zucker

2 Zweige Rosmarin

4 Zweige Thymian

10 runde Ziegenkäse-Taler (a ca. 40 g)

4 Lorbeerblätter

10 Walnusskerne

6 Gewürznelken

6 Kardamomkapseln

350-400 ml Olivenöl

Zubereitung

Cranberrie, 100 ml Wasser und Zucker aufkochen. Vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Rosmarin und Thymian waschen und trocken tupfen. Ziegenkäse mit Rosmarin, Thymian, Lorbeer, Walnüssen, Nelken, Kardamom und abgetropften Cranberrie in die Gläser füllen. Mit Öl aufgießen, bis alles bedeckt ist.

Kühl stellen und ca. 3 Tage ziehen lassen.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Bella Nr. 49/03

Eingelegter Ziegenkäse GF

Zutaten für 4 Portionen

4 kleine Ziegenfrischkäse

2 Zehe/n Knoblauch

1 Zweig/e Rosmarin

einige Thymian - Zweige

1 Lorbeerblatt

5 Pfeffer - Körner, schwarze

5 Pfeffer - Körner, weiße

3 Wacholderbeeren

Olivenöl, kalt gepresstes, zum Aufgießen

ZUBEREITUNG

Die kleinen Ziegenkäse, abgezogene, halbierte Knoblauchzehen, gewaschene Kräuter und Gewürze in ein Glasgefäß (z.B. großes Einmachglas) schichten. Mit Olivenöl auffüllen. An einem kühlen, dunklen Ort 2 Tage ziehen lassen.

Dazu schmeckt Baguette und grüner Salat.

8.7.04 Nell1 CK

Farfalle mit Ziegenkäse

2 Portionen

2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 TL Pflanzenöl
120 g Farfalle, trocken
Salz
45 g Ziegenfrischkäse (50 % Fett i. Tr.)
Pfeffer
2 Tomaten
2 Bund Rucola
2 TL gehackte Walnüsse
2 EL geriebener Parmesan

Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in erhitztem Öl glasig dünsten. Farfalle in kochendem Salzwasser bissfest garen. Nudeln abtropfen lassen, eine Tasse Kochwasser dabei auffangen. Wasser zu den Zwiebeln geben, Ziegenkäse darin schmelzen und kräftig mit Pfeffer abschmecken. Tomaten entkernen, in feine Würfel schneiden und zufügen. Rucola von den Stielen befreien und fein hacken. Nudeln zur Sauce geben, nochmals kurz erhitzen und mit Rucola, Nüssen und Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion 7 Points

Gebackene Äpfel mit Ziegenkäse

Zutaten für 4 Portionen
4 Äpfel, herbsäuerliche
150 g Ziegenfrischkäse
100 g Quark
2 EL Käse (Emmentaler), gerieben
2 EL Pinienkerne
Kräutersalz

ZUBEREITUNG

Äpfel längs halbieren und Kerngehäuse großzügig entfernen.
Ziegenkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Quark gut vermischen. Emmentaler und Pinienkerne hinzufügen. Mit Kräutersalz abschmecken.

Käsemasse in die Apfelhälften füllen und bei 220°C 15-20 Min. backen.
Dazu passt ein Blattsalat.

30.4.02 Maharet

CK

Gebackene Äpfel mit Ziegenkäse

Zutaten für 4 Portionen

4 Äpfel, herbsäuerliche
150 g Ziegenfrischkäse
100 g Quark
2 EL Käse (Emmentaler), gerieben
2 EL Pinienkerne
Kräutersalz

ZUBEREITUNG

Äpfel längs halbieren und Kerngehäuse großzügig entfernen.
Ziegenkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Quark gut vermischen. Emmentaler und Pinienkerne hinzufügen. Mit Kräutersalz abschmecken.

Käsemasse in die Apfelhälften füllen und bei 220°C 15-20 Min. backen.
Dazu passt ein Blattsalat.

30.4.02 Maharet

CK

Gebackene Eiertomaten GF

mit Kräuter - Ziegenkäse - Kruste

Zutaten für 4 Portionen

6 Tomate(n) (Eiertomaten, auch Kochtomaten genannt)
150 g Käse (Ziegenkäse - Ziegenrolle)
3 EL Kräuter, TK 8 Kräuter o. ital. Kräuter
1 Zehe/n Knoblauch, gepresst
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Zucker

ZUBEREITUNG

Tomaten halbieren und die Innenseiten mit Olivenöl bestreichen. Je eine Prise Salz, Pfeffer, Zucker darüber streuen und mit der Schnittfläche nach oben in eine feuerfeste Schale legen. Im Backofen bei 175° ca. 30 Min. backen, bis die Tomaten weich und etwas angetrocknet sind. Den Ziegenkäse mit den Kräutern vermengen und je einen Klecks auf jede Tomate gebe. Im Backofen überbacken, bis der Käse verlaufen ist. Das dauert ca. 5-7 Minuten.
Dazu reicht man Baguette oder Ciabatta-Brot.

26.3.04 Regina07 CK

Gebratener Ziegenkäse mit Trauben

Zutaten für 4 Portionen
300 g Käse (Ziegenkäse), geraucht
300 g Weintrauben, blau
8 Scheibe/n Baguette
4 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
Rucola (Rauke) als Garnitur

ZUBEREITUNG

Käse in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Trauben waschen, halbieren und entkernen. Das Brot auf vier Teller verteilen. Öl erhitzen und den Käse von beiden Seiten hellbraun braten, auf die Brotscheiben legen. Pfeffern. Trauben in dem heißen Öl schwenken und auf den Broten anrichten. Mit Rauke garnieren.

18.2.04 Barcelona2002 CK

Gefüllte Cocktailtomaten GF

mit Parmesanhippen an kleinem Salat

250 g Parmesan, frisch geraspelt
3 EL frischer Thymian, fein geschnitten
200 g Ziegenfrischkäse
2 EL Sahne
2 EL Schnittlauchröllchen
1 EL Basilikum, fein geschnitten
24 Kirschtomaten
etwas grüner Salat
etwas Essig
etwas Olivenöl

Salz,
Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft auf 175 Grad) und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den geraspelten Käse zu 24 kleinen Kreisen auf dem Backpapier verteilen und mit der Hälfte des Thymians bestreuen. Das Blech in den Ofen schieben und den Käse ca. 5 Minuten schmelzen lassen. Herausnehmen, etwas auskühlen lassen und vorsichtig vom Papier ziehen.

Den Ziegenfrischkäse mit Sahne, dem restlichen Thymian und den anderen Kräutern verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.

Je 6 Tomaten sternförmig einschneiden, etwas auseinander drücken und mit einem Klecks Käsecreme füllen. Die Tomaten kreisförmig auf Teller setzen und eine Parmesanhippe in die Käsecreme stecken.

Dazu etwas grünen Salat anrichten und diesen mit einer Essig-Öl-Marinade beträufeln.

Gemüse- Couscous mit Dip Z

120 g Instant- Couscous, trocken

1 kg Gemüse-Mix (TK)

Salz

1 Knoblauchzehe

375 g fettarmer Joghurt

30 g Ziegenfrischkäse (60% Fett i. Tr.)

60 g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)

1 EL Zitronensaft

150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)

3 TL gehackter Koriander

Pfeffer

1 TL Currypulver

2 TL Petersilie (TK)

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Gemüse-Mix in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Für den Koriander - Dip Knoblauch zerdrücken, mit Joghurt, Ziegenfrischkäse, Frischkäse, Zitronensaft und 3 EL Brühe verrühren. Koriander unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Couscous mischen, restliche Brühe angießen, Currypulver und Petersilie unterrühren, kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse- Couscous mit Koriander- Dip servieren.

Pro Person 3,5 Points

Geräucherter Ziegenkäse GF

auf Tomaten - Olivenkompott

Zutaten für 2 Portionen

2 Scheibe/n Käse, (von einer Ziegenkäserolle)

1 kl. Glas Oliven, grüne ohne Stein

10 Kirschtomate(n)

30 g Pinienkerne

1 TL Rauchsatz

Olivenöl

ZUBEREITUNG

Tomaten würfeln und Oliven in Scheiben schneiden.

Pinienkerne anrösten und mit den Oliven und Tomaten vermengen. In 2 kleine, feuerfeste Formen füllen und je eine Scheibe Ziegenkäse oben drauf legen. Mit dem Rauchsatz bestreuen (ca. je ein 1/2 TL) Mit Olivenöl übergießen und bei 220° Oberhitze für 10 Minuten überbacken.

Unkompliziertes Gericht, dass selbst Ziegenkäse-Hassern schmeckt.

25.6.04 Hella Wahnsinn

CK

Kartoffel- Steinpilz- Gratin GF

Sie benötigen für 4 Personen:

2 1/2 Knoblauchzehen

1 1/2 EL Butter / Margarine

6-7 Stiele Thymian

400 g Steinpilze

800 g Kartoffel

Jodsalz

frisch gemahlener Pfeffer

200 g Schlagsahne

130 g Ziegen-Frischkäse

130 ml Milch

Zubereitung

Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit weicher Butter / Margarine und einem Teelöffel Thymianblättchen verrühren. Drei ofenfeste Gratinförmchen mit der Thymian Butter / Margarine einfetten. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und auf dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in Salzwasser zwei Minuten sprudelnd kochen lassen (blanchieren). Auf ein Sieb gießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Auf ein Küchentuch geben und etwa zehn Minuten trocknen lassen. Kartoffeln und Pilze in den Gratinförmchen verteilen. Salzen und pfeffern. Sahne, Frischkäse und Milch verrühren und über die Kartoffeln gießen. Je einen Thymianstiel obendrauf setzen und im vorge-

heizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3 etwa 35 Minuten backen.

Kartoffeln mit Ziegenkäse und Orangensauce

Zutaten für 4 Portionen

- 6 Kartoffeln, á 120g
- 1 Zehe/n Knoblauch, in dünnen Scheiben
- 70 g Tomate(n), getrocknete in Öl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Orange(n), unbeh.
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Pfeffer - Körner, eingelegt. grüne
- 1 EL Olivenöl
- 4 Käse (junge, rund Ziegenkäse z.B. Picodon oder Pelardon)
- 12 Blätter Salbei
- Salz

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, waagrecht halbieren, in Salzwasser 15 Min. gar kochen lassen, abgießen. Tomaten abtropfen und in feine Streifen schneiden.

2 EL Tomatenöl erhitzen, Knobi und Tomaten darin andünsten. Gemüsefond zugeben, 5 Min. bei geringer Hitze offen kochen lassen. 10cm Orangenschalen abschälen und in feine Streifen schneiden. 4 EL Orangensaft von der ausgepressten Orange abnehmen, darin die Stärke anrühren, das ganze zum Fond geben.

Danach die feinen Orangenschalenstreifen und die Pfefferkörner zufügen. Eine Auflaufform mit den Kartoffeln füllen, die Ziegenkäse waagrecht in drei Scheiben schneiden, die Kartoffeln damit belegen. Die Tomatensauce darüber verteilen. Je ein Salbeiblatt auf die Käsescheiben legen. Bei 180 Grad Umluft 10-15 Min. überbacken.

31.01.04 Katzelsau CK

Käserouladen,

Zutaten für Portionen

- 1 große Zucchini
- 1 Aubergine(n)
- Schafskäse
- Ziegenfrischkäse
- Kräuter, frische, Basilikum, Knoblauch
- Olivenöl

ZUBEREITUNG

Schafskäse und Ziegenkäse mit allerlei frischen Kräutern und Knoblauch mischen, Basilikum nicht vergessen. Längs dünn aufgeschnittene, große, dicke Aubergine und Zucchini mit Olivenöl leicht einpinseln und in eine Rillenpfanne ohne Fett oder auf den Rost legen (gibt schöne braune Grillstreifen). Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Käse auf diese Streifen geben, einrollen, im Kühlschrank schön kalt stellen, als Riesenroulade aufschneiden, auf Salat anrichten. Man kann auch kleine Rouladen draus rollen und z.B. Kartoffelecken dazu reichen.

13.12.03 moschkito CK

Lachs- Ziegenkäse - Creme

Zutaten für 6 Portionen

225 g Käse, milder, weicher Ziegenkäse
3 EL saure Sahne
1 EL Wodka
3 EL Schnittlauch, klein geschn.
2 EL Gurke(n), süßsaure fein gewürfelte
3 EL Kapern, grob gehackte
1 EL Orange(n) - Schale, fein geriebene
60 g Lachs, geräuchert, fein gewürfelt
Pfeffer, schwarzer

ZUBEREITUNG

Ziegenkäse, Sahne und Wodka verrühren, Schnittlauch, Kapern, Orangenschale und Pfeffer unterheben und abschmecken, evtl nachwürzen. Zuletzt den Lachs unterheben. 1-2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Schmeckt besonders lecker auf getoastetem Brot oder als Gemüsedipp

11.1.04 aloha_cg CK

Marinierter Ziegenkäse auf Eichblattsalat

Zutaten für 4 Portionen

4 kleine Ziegenfrischkäse (pro Portion 50g)
1 Zweig/e Rosmarin
3 Zweig/e Thymian
2 Lorbeerblätter
3 Körner Piment
10 Körner Pfefferschote, eingelegte grüne
10 Körner Pfefferschote, rote

2 Chilischote(n) oder 3, frisch
½ Liter Öl (Olivenöl)
1 Eichblattsalat
40 g Walnüsse, für den Salat
2 EL Essig (Weinessig), für den Salat
Salz und Pfeffer, für den Salat
2 Tropfen Süßstoff oder 3, für den Salat
2 EL Öl (Olivenöl), für den Salat

ZUBEREITUNG

Den Ziegenkäse zusammen mit Kräutern und Gewürzen in ein Glas schichten, mit dem Olivenöl begießen, gut verschließen. Kühl stellen und 1-2 Tage durchziehen lassen.

Salat in mundgerechte Stücke pflücken. Walnusskerne grob hacken. Eingelegten Ziegenkäse aus dem Öl heben, abtupfen und jedes Stück in 3 Stücke teilen. Mit dem Salat und Walnüssen auf Tellern anrichten. Einige Pfefferkörner darüber verteilen.

Essig mit Salz, Süßstoff, Pfeffer und Öl (von der Marinade) kräftig verrühren und über den Salat träufeln.

Beilage: Bauernbrot oder Pellkartoffeln

26.1.02 Hobbykoechin CK

Nudeln mit Auberginensoße

2 Portionen

5 Tomaten (etwa 400 g)
1 mittel Aubergine (400 g)
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
4 Stiele Rosmarin
4 Stiele Thymian
1 sm Bund glatte Petersilie
1,5 EL Kapern
30 g Walnusskerne
; Salz und Pfeffer
2 EL Balsamessig
2 EL Roter Portwein
200 g Tagliatelle (breite Bandnudeln)

Tomaten häuten und würfeln. Aubergine abspülen trocken tupfen und den Stielansatz entfernen. Aubergine in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken Kräuter abzupfen und hacken. Auberginenwürfel in einer Pfanne im heißen Öl knusprig braten.

Tomaten und Knoblauch dazugeben und unter Rühren etwa drei Minuten weiterbraten. Kräuter, Kapern und grob gehackte Walnusskerne unterrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Essig und eventuell Portwein abschmecken. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, auf einem Sieb abgießen und kurz abspülen. Die Nudeln mit der Auberginensauce auf Tellern anrichten.

Sie können ein bisschen frischen milden Ziegenkäse darüber streuen.

Nährwerte: pro Portion ca. 740 Kalorien, 33 g Fett

Ofen - Süßkartoffeln mit Ziegenkäse - Quark GF

Zutaten für 4 Portionen

8 Batate(n), mögl. runde (Süßkartoffeln), á ca. 375 g

1 kg Meersalz, grobes weißes

½ Bund Thymian

2 Stiel/e Rosmarin

6 Lorbeerblätter

120 g Ziegenfrischkäse

500 g Quark (Magerquark)

Salz

Pfeffer, schwarzer aus der Mühle

1 Bund Basilikum

1 Zehe/n Knoblauch

40 g Pinienkerne

50 g Butter

50 g Honig, heller

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln ungeschält waschen und trockenreiben. Das Salz auf einem Backblech ausbreiten. Thymian, Rosmarin und Lorbeer darin vergraben. Die Kartoffeln darauf setzen und im Ofen auf der 2. Leiste von unten 60 - 80 Minuten backen. Ziegenkäse durch ein feines Sieb streichen und mit Salz, Quark und grob gemahlenem Pfeffer glatt rühren.

Basilikum, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, fein schneiden und unter den Quark mischen.

Für eine Honigbutter Knoblauch pellen und fein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne in der Butter goldgelb braten. Knoblauchwürfel kurz mit andünsten. Vor dem Servieren Honig und Orangenschale dazu geben, salzen und erhitzen.

Kartoffeln mit der Gabel in der Mitte aufbrechen, den Quark darauf verteilen, mit der Honigbutter beträufeln und mit Basilikumblättern garnieren.

Pizza Malibu

Zutaten für 4 Portionen

500 g Pizzateig
1 Glas Tomate(n), marinierte, getrocknete
Öl (Olivenöl)
3 EL Parmesan oder Romano , fein gerieben
250 g Schafskäse oder Ziegenkäse
½ Bund Minze, frisch
4 EL Pinienkerne

ZUBEREITUNG

Pizzateig ausrollen, entweder auf zwei Bleche oder zu vier individuellen Pizzen. Die eingelegten Tomaten darauf verteilen. Schafs- oder Ziegenkäse klein würfeln und auf die Pizzen streuen. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Minzeblättchen ebenfalls auf den Pizzen verteilen, ebenso die Pinienkerne. Parmesan oder Romano auf die frei gebliebenen Stellen streuen. Die Ränder und eventuell noch freie Stellen mit Olivenöl beträufeln. Pizzen in einen vorgeheizten Ofen schieben und bei 220 Grad 10 bis höchstens 15 Minuten backen. Eventuell das Blech wenden oder die Pizzen drehen, falls sie ungleichmäßig bräunen. Sofort servieren.

7.9.03 Liesbeth

CK

Quarkcreme mit Basilikum

Zutaten für 6 Portionen

½ Zitrone(n)
50 g Ziegenfrischkäse
250 g Quark (Magerquark)
100 ml Sahne
1 Zehe/n Knoblauch gepresst
Salz
30 g Kürbiskerne
1 EL Öl (Olivenöl)
2 EL Öl (Olivenöl)
Pfeffer
Basilikum

ZUBEREITUNG

Zitrone auspressen. Ziegenkäse, Quark, Sahne, Knoblauchzehe und die in 1 EL Olivenöl angerösteten, gesalzenen Kürbiskerne vermischen, die restlichen 2 EL Olivenöl untermischen, mit zerzupftem Basilikum und Pfeffer

nach Geschmack abschmecken. Einige Kürbiskerne für die Deko aufbewahren, ebenfalls ein Zweig Basilikum. Zu gerösteten Bauernbrotscheiben servieren.

22.4.02 Koelkast

CK

Rucolasalat mit Ziegenfrischkäse

Zutaten für 6 Portionen

1 TL Thymian

3 EL Öl, Olivenöl kaltgepresst

Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen

6 Ziegenfrischkäse, runde à 40 g (z.B. Picandou)

300 g Rucola

4 EL Essig (Weißweinessig)

4 EL Öl (Walnussöl)

Salz

1 TL Senf (Dijon-Senf)

1 TL Honig

60 g Pinienkerne

ZUBEREITUNG

Den Thymian hacken, mit Öl und etwas Pfeffer verrühren. Den Ziegenkäse damit beträufeln und zugedeckt über Nacht marinieren lassen.

Den Salat waschen. Aus Essig, Öl, Salz, Senf und Honig ein Dressing rühren, abschmecken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing mischen, auf Teller verteilen.

Die Ziegenkäse in einer Pfanne von jeder Seite 1 Minute braten. Auf den Salaten verteilen und am Schluss mit den Pinienkernen bestreut servieren.

18.10.03 Sivi

CK

Salat mit Ziegenkäse (oder Fetakäse) GF

Zutaten für 4 Portionen

1 Zitrone(n), den Saft

2 EL Orangensaft

1 Prise Zucker

Salz und Pfeffer

6 EL Öl (Traubenkernöl)

4 Frühlingszwiebel(n)

2 Avocado(s)

125 g Erdbeeren

200 g Weintrauben

1 Mango(s)

2 Kiwi

1 Eichblattsalat

3 EL Schnittlauch, in Röllchen

4 Käse (französische Ziegenkäsetaler, à 40 g oder Fetakäse)

ZUBEREITUNG

2 EL Zitronensaft mit Orangensaft, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen.

Gemüse sowie Früchte abbrausen, putzen bzw. schälen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Avocados halbieren, entsteinen, in Spalten schneiden, mit übrigen Saft beträufeln. Beeren halbieren, Trauben abzupfen. Mango halbieren, entsteinen, wie Kiwis in Scheiben schneiden. Salat abbrausen, putzen, trocken schleudern, zerpfücken.

Alle Zutaten mit dem Dressing und Schnittlauch vermengen, den Käse darüber bröckeln

23.9.02 Tshaka

CK

Saute von dicken Bohnen mit roten Zwiebeln und Ziegenkäse

Für 4 Personen

1 kg dicke Bohnen, ausgepalt, verlesen und die Haut entfernt

1 mittelgroße, geschälte und fein gehackte rote Zwiebel

2 EL Olivenöl

200 g Ziegenkäse

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Paprikapulver

Saute von dicken Bohnen mit roten Zwiebeln und Ziegenkäse -Vegetarisch und echt italienisch

In einem Hotelrestaurant außerhalb von Rom fragte ich einmal, ob dicke Bohnen auf der Speisekarte stünden. Kurz darauf wurde eine Platte mit frischen dicken Bohnen, noch in der Hülse, auf Eis gebettet aufgetragen. Bei uns bekommt man die Bohnen nicht so knackfrisch und zart. Deshalb empfehlen wir die Bohnenkerne unbedingt zu garen, um unliebsamen Magen- und Darmbeschwerden vorzubeugen.

1 Die ausgepalteten und verlesenen dicken Bohnen etwa 10-15 Minuten garen oder dämpfen, bis sie weich sind. Gründlich abgießen.

2 Die Zwiebel im Olivenöl etwa 5 Minuten andünsten, dann die Bohnen zugeben und nach Geschmack würzen. Gut umrühren.

3 Auf einem Teller anrichten, den in dünne Streifen geschnittenen Ziegenkäse über die Bohnen legen. Mit Paprikapulver bestäuben.

Das Häuten der hellgrünen dicken Bohnen (Saubohnen, Puffbohnen, Pferdebohnen) ist äußerst zeitaufwendig, lohnt sich aber, da die Haut zäh sein kann. Außerdem schmecken die Bohnenkerne gehäutet süßlicher.

Tagliatelle mit Auberginensauce

2 Portionen

- 5 Tomaten (etwa 400 g)
- 1 mittel Aubergine (400 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Olivenöl
- 4 Stiele Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 1 sm Bund glatte Petersilie
- 1.5 El Kapern
- 30 g Walnusskerne
- ; Salz und Pfeffer
- 2 El Balsamessig
- 2 El Roter Portwein
- 200 g Tagliatelle
- (breite Bandnudeln)

Tomaten häuten und würfeln. Aubergine abspülen trocken tupfen und den Stielansatz entfernen. Aubergine in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken Kräuter abzupfen und hacken. Auberginenwürfel in einer Pfanne im heißen Öl knusprig braten. Tomaten und Knoblauch dazugeben und unter Rühren etwa drei Minuten weiterbraten. Kräuter, Kapern und grob gehackte Walnusskerne unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Essig und eventuell Portwein abschmecken. Tagliatelle in reichlich Salzwasser bissfest kochen, auf einem Sieb abgießen und kurz abspülen. Die Tagliatelle mit der Auberginensauce auf Tellern anrichten.

Sie können ein bisschen frischen milden Ziegenkäse darüber streuen.

Nährwerte: pro Portion ca. 740 Kalorien, 33 g Fett

Tomate Chèvre Basilique GF Z

Einfach zuzubereiten, dekorativ auf Büfett und Teller - und vor allem raffiniert im Geschmack.

Zutaten:

mittelgroße, reife Tomaten: 10

Ziegenfrischkäse: 200 Gramm

Crème fraiche: 200 Gramm

Basilikum: 0.5 Bund

Zitronen: 0.5

Salz: 1

Zucker: 1

getrockneter grüner Pfeffer: 1

Zubereitung:

Tomaten einige Stunden vor Verzehr oder am Vorabend vorbereiten: Gegenüber des Blüten-Ansatzes einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Innen reichlich salzen und kopfüber abtropfen lassen, auch die Deckel.

Ziegenfrischkäse und Crème fraiche mit dem Handrühr-Gerät (nicht mit dem Schneidstab!) gründlich aber mit niedriger Drehzahl mischen und fein geschnittenen Basilikum sowie den Saft einer halben Zitrone zugeben. Je nach Ziegenkäse mit Salz, Pfeffer und evt. etwas Zucker abschmecken.

Die entwässerten Tomaten kurz vor dem Servieren mit dem Ziegenkäse füllen, evt. beim Schließen des Deckels ein Basilikum-Blättchen einfügen und servieren.

MEINE TIPPS DAZU

Sehr dekorativ auf einem Büfett kann aber auch den Salatteller zieren oder zum Hauptgericht als Beilage zu Grillfleisch gereicht werden. Hier machen sich auch gefüllte Cocktail-Tomaten sehr gut.

Das Aushöhlen der Tomaten kann in größeren Mengen etwas mühsam werden, besonders, wenn die Früchte nicht ganz reif sind (was durch das Einsalzen weitgehend kompensiert wird). Bei kleineren Tomaten können kleine Aushöhl-Messer helfen, für große Tomaten lohnt es sich, einen Kaffee-Löffel anzuschärfen.

Als Ziegenkäse kann der offene verwendet werden (Ziegen-Quark), besser, weil würziger, aber ein klassisch runder, dessen Reifung je nach Geschmack mehr oder weniger fortgeschritten ist. In jedem Fall muss der Käse noch weich sein, um sich mit der Crème fraiche verbinden zu können.

Als Variante zum Ziegenkäse kann auch Feta verwendet werden, den Basilikum in dem Fall durch Thymian und Rosmarin ersetzen.

Vorsicht mit der Zitrone: sie ist sehr hilfreich für das Aroma, kann aber je nach Ziegenkäse und Crème fraîche die Crème zum Gerinnen bringen. Zur Sicherheit ein wenig Crème abzweigen und testen, ob die Zitrone vertragen wird.

Die Crème kann ohne weiteres auch schon am Vortag zubereitet und gut abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Nur das Befüllen sollte direkt vor dem Servieren geschehen - max. 2 Stunden zuvor.

Das Füllen der Tomaten geht bei größeren Früchten am besten mit zwei Kaffee-Löffeln. Beim Befüllen von Cocktail-Tomaten die Crème z.B. mit Milch etwas geschmeidiger machen und mit der Spritztüte in die Tomaten füllen.

Newsletter

Tomatensalat mit Ziegenkäse

Zutaten für 4 Portionen

500 g Cherrytomate(n)

1 EL Essig (Weißweinessig)

2 EL Aceto Balsamico Bianco

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

5 EL Öl (Olivenöl)

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Petersilie, glatte

4 Käse, Crottins de chèvres oder 2 Ziegentomme (ca. 400 g)

ZUBEREITUNG

Tomaten halbieren und auf Tellern verteilen. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer pikanten Vinaigrette verrühren.

Schnittlauch mit der Schere in feine Röllchen direkt dazu schneiden. Petersilie fein hacken und darunter rühren. Tomaten damit beträufeln.

Crottins oder halbiertes Tomme auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und in der Ofenmitte backen, bis der Käse "zu laufen" beginnt. Vorgang überwachen, je nach Reifegrad schmilzt der Käse schnell. Käse mit einem nassen Messer halbieren und auf den Tomaten anrichten. Sofort servieren.

Dazu passt ofenfrisches Baguette.

25.5.03 Desunmer

CK

Überbackener Ziegenkäse GF

mit Tomatensalat und Bauernbrot
äußerst lecker

Zutaten für 2 Portionen

4 Scheibe/n Käse (Ziegenkäse, nicht so dick geschnitten)

Honig

Thymian

4 Tomate(n)

1 Schalotte(n)

2 EL Öl (Olivenöl)

2 Scheibe/n Bauernbrot(e)

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Ziegenkäse in eine gefettete Auflaufform legen. Mit Honig und Thymian beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (ca. 180°) geben, bis der Käse beginnt, braun zu werden.

Die Tomaten und die Schalotte in kleine Würfel schneiden und mischen. Mit Olivenöl, 1 EL Honig, Pfeffer und Salz würzen.

Wenn der Käse fertig ist, zusammen mit den Tomaten und dem Brot auf zwei Tellern verteilen und sofort servieren.

Äußerst lecker!!! Und schnell.

15.8.02 Katja

CK

Ziegenfrischkäse in Zucchinirollchen

auf Lauch-Tomatensalat

3-4 Zucchini

1 Knoblauchzehe

1 EL Thymianblättchen

4 Tomaten

60 g Ziegenfrischkäse

50 g Mascarpone

1/2 EL Schnittlauchröllchen

1/2 EL Petersilie, fein geschnitten

1 Stange Lauch

3 EL Balsamico

1 TL Senf

Olivenöl

Salz,

Pfeffer

Die Zucchini längs in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl und einer angedrückten Knoblauchzehe die Scheiben von beiden Seiten braten und mit Thymianblättchen bestreuen.

Die

Scheiben sollen keine Farbe nehmen, sondern nur weich werden.

Zwei Tomaten enthäuten, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Ziegenfrischkäse mit Mascarpone, Tomatenwürfeln, Schnittlauch, etwas Thymian und Petersilie mischen. Die Käsemasse auf die abgekühlten Zucchinistreifen geben und aufrollen. (Evt. mit Zahnstochern fixieren.)

Den Lauch putzen, fein schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren.

Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Balsamico mit Senf vermischen und mit einem Schneebesen langsam das Olivenöl (ca. 1/8 l) unterrühren. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Lauch darin marinieren.

Die restlichen Tomaten in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten, den marinierten Lauch darauf geben und die Zucchinirollchen obenauf setzen.

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de , 07.07.2005

Ziegenkäse -

Päckchen auf einem Spiegel von Brunnenkresse

Goat's Cheese Parcels with Watercress Sauce

Zutaten für 4 Portionen

2 Blätter Teig (Filo Pastry - Frühlingsrollenblätter)

25 g Butter, geschmolzene

275 g Käse (Ziegenkäse)

Öl, zum Frittieren

Für die Sauce:

1 Bund Brunnenkresse

240 ml Natur-Joghurt

1 TL Zitronensaft

1 TL Honig, dünnflüssig

Salz

Pfeffer, schwarzer

ZUBEREITUNG

Die Frühlingsrollenblätter in 8 gleich große Quadrate schneiden und mit einem feuchten Tuch abdecken, um ein Austrocknen während der weiteren Zubereitung zu verhindern.

Den Ziegenkäse in vier Scheiben schneiden.

Auf einer flachen Oberfläche jeweils ein Blätterquadrat mit etwas von der geschmolzenen Butter einpinseln, mit einem weiteren Quadrat bedecken, erneut mit geschmolzener Butter einpinseln.

Auf dieses doppelschichtige Teigquadrat eine Scheibe Ziegenkäse legen und die Ecken zusammenführen, zu einem Päckchen in Form eines Geldsacks formen. Erneut mit einem feuchten Tuch abdecken.

Mit den anderen Päckchen wiederholen, so dass insgesamt vier Päckchen entstehen.

Mit einem feuchten Tuch abgedeckt während der Zubereitung der Sauce zur Seite stellen.

Ofen auf 180°C vorheizen.

In der Zwischenzeit in einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum kochen bringen. Vier Zweige der Brunnenkresse zur späteren Dekoration zur Seite legen, den Rest drei Minuten im kochenden Wasser garen. Entnehmen und gut abtrocknen/soviel Wasser wie möglich ausdrücken.

Die Brunnenkresse und die restlichen Saucenzutaten in einem Mixer zerkleinern, bis sich eine einheitliche Masse gebildet hat.

Die pürierte Brunnenkressemasse in ein Pfännchen geben und sehr langsam erwärmen (nicht kochen, da die Masse sonst gerinnt!).

Nun die Ziegenkäse-Päckchen für zwei Minuten frittieren, bis der Teig kross und goldbraun ist, je nach Größe der Friteuse kann man auch mehrere zusammen frittieren.

Die Sauce auf vier Teller verteilen und je ein Ziegenkäse-Päckchen in die Mitte der Sauce platzieren, mit einem der zur Seite gelegten Zweige jeweils garnieren.

Sofort servieren.

1.1.04 Gyger CK

Ziegenkäse - Pfifferling - Terrine GF

Zutaten für 10 Portionen

250 g Pfifferlinge (Eierschwammerl)

1 EL Zwiebel(n), gehackt

½ EL Butter

Salz und Pfeffer

40 g Butter

Salz (Kräutersalz)

200 g Schafskäse oder besser Ziegenkäse

1 EL Petersilie, gehackt

1 EL Schnittlauch, gehackt

ZUBEREITUNG

Zwiebel in Butter anschwitzen und die Pfifferlinge (Eierschwammerl) begeben. Unter Rühren dünsten lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Butter mit Kräutersalz schaumig rühren, Ziegen- oder Schafskäse einrühren. Gehackte Petersilie, Schnittlauch und die Pfifferlinge darunter mischen. Masse in eine

mit Klarsichtfolie ausgelegte Terrinenform füllen und kalt stellen. Aus der Form stürzen. Mit heißem, feuchtem Messer in Scheiben schneiden, anrichten.

16.5.02 Christine Johanna

CK

Ziegenkäse im Brickteig gebacken

Krustade de chevre

Zutaten für 2 Portionen

2 Stück Käse (Ziegenkäse, 5 cm Durchmesser, 1 cm dick)

1 EL Öl (Olivenöl)

Kräuter (herbe de Provence)

Teig (Brick- oder Filoteig vom Türkengeschäft)

ZUBEREITUNG

Käse mit „herbes de Provence“ bestreuen. Käse im Teig einrollen (nicht zu viel Teig verwenden). Olivenöl drauf und rein in den Ofen bis alles schön gebräunt ist.

16.10.03 Karlschramm

CK

Ziegenkäse Tomaten Auflauf

CA. 30 MINUTEN

FUER 4 PORTIONEN

1/2 Baguette

4 Tomaten

Salz

200 g runder Ziegenkäse

6 EL MAZOLA Olivenöl extra virgen

1/2 Töpfchen Basilikum

1 Beutel KNORR CROUTINOS mit Walnuss und Sojakernen

1. Baguette in 12 Scheiben schneiden. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Ziegenkäse in dicke Scheiben schneiden.

2. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brot kurz darin von beiden Seiten anbraten, anschließend etwas abkühlen lassen. Brot, Tomaten und Ziegenkäse

in einer Auflaufform schichten. Mit restlichem Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen 200 °C (Gas: Stufe 3/Umluft: 175°C) ca. 10 Minuten backen.

3. Basilikumblätter waschen, einige Blätter zurückbehalten und die Restlichen in feine Streifen schneiden. CROUTINOS und Basilikumstreifen kurz vor dem Ende der Backzeit über den Auflauf streuen. Mit Basilikumblättern garnieren.

Ziegenkäse, mit Rettich - Carpaccio

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Rettich, weißer
- Salz
- 1 TL Öl (Keimöl)
- 4 Käse (Ziegenkäse), kleine runde
- 2 EL Balsamico
- 4 EL Öl (Olivenöl)
- 1 EL Kapern
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Rettich waschen, schälen, in 4 etwas dickere, den Rest in dünne Scheiben schneiden. Die dünnen Scheiben salzen, ziehen lassen. Backofengrill vorheizen. Blech mit Alufolie auslegen, dünn mit Öl bestreichen. Ungesalzene, dicke Rettichscheiben darauf legen, jeweils mit 1 Ziegenkäse belegen. Unter Grill 4 Minuten überbacken. Den gesalzenen Rettich mit Küchentuch abtupfen, auf 4 flache Teller verteilen. Mit Balsamico und Olivenöl beträufeln. Mit Kapern und Pfeffer bestreuen. Je 1 Rettichscheibe mit Käse dazugeben.

26.4.02 Skadel CK

Zucchini-Toasts S

- 8 Scheiben Vollkorntoast
- 1 kg Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Kräuter der Provence
- Salz, Pfeffer
- 120 g Schafkäse

Toastscheiben vortoasten und auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzen. Zucchini raspeln, mit der zerdrückten Knoblauchzehe fettfrei düns-

ten und mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Toastscheiben hügelartig mit dem Gemüse belegen, mit zerbröckeltem Schafkäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken.

Pro Portion 4 Points

Feta

Antipasti mit Feta

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Aubergine(n)
- 1 Zucchini
- 1 Paprikaschote(n), rote
- 5 EL Öl (Olivenöl)
- 1 TL Rosmarin
- 5 Blätter Salbei
- 1 Dose/n Champignons
- 200 g Feta-Käse
- 250 g Kirschtomate(n)
- 10 Blätter Basilikum
- 4 EL Balsamico
- 3 EL Gemüsebrühe
- 1 Prise Zucker
- 1 Zehe/n Knoblauch
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Aubergine in Scheiben schneiden und salzen, ca. 30 min. ziehen lassen, dann abspülen und in Würfel schneiden. Die Zucchini und den Paprika ebenfalls würfeln. Alles in Olivenöl anbraten. Salbei fein schneiden und mit dem Rosmarin zum Gemüse geben. Die Champignons (am besten die kleinen ganzen Köpfe, ansonsten vierteln) zugeben, alles ca. 5 min. dünsten. Etwas abkühlen lassen. Inzwischen Tomaten halbieren, Feta würfeln, Basilikum zerkleinern. Balsamico mit der Brühe mischen, Knoblauch dazupressen, Zucker, Salz und Basilikum dazugeben. Diese Marinade über das lauwarmer Gemüse geben, Feta und Tomaten unterheben und alles noch etwas durchziehen lassen. Man kann es im Kühlschrank einige Tage lagern, dabei wird es immer besser !!

Dazu frisches Chiabatta oder Knoblauchbaguette !

12.11.03 mise en place CK

Basilikum - Tofu - Mousse

Zutaten für 4 Portionen

3 EL Kürbiskerne
1 Bund Basilikum
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
100 g Tofu, (oder Quark oder Feta)
1 EL Parmesan, frischer, gerieben
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kürbiskerne mittelfein hacken. Basilikum grob hacken. Olivenöl, Zitronensaft und Basilikum glatt pürieren. Tofu zerkrümeln. Nach und nach mit den anderen Zutaten zu einer streichfesten Creme pürieren. Den Parmesan und mit den Kürbiskernen unter die Tofucreme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

17.12.03 Loop

CK

Champignonpfanne mit Fetakäse

1 P ca 1/2 BE

1/2 Glas (100 g) Feta,
250 g kl. Champignons,
1 ½ EL Olivenöl,
je eine Msp. getr. Rosmarin und Thymian, Salz, Pfeffer,
eine Fleischtomate

Käse abtropfen lassen (evtl. in kleinere Würfel schneiden). Champignons putzen und im heißen Öl ca. 10 Minuten braten. Die Kräuter darüber streuen. Käse zufügen und kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomate putzen (dabei den Stielansatz entfernen) und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Pilzen anrichten. Bratfett über die Tomatenscheiben geben. Evtl. mit Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Bauernbrot. Der in Gläsern abgepackte Feta-Käse wird oft noch mit Kräutern und Peperoni gewürzt. Geben Sie beides mit zu den Champignons, denn sie bringen zusätzliches Aroma.

Fenchel Fladen

Für 6 Stück Hefeteig:

300 g feines Weizenvollkornmehl
1/2 Würfel Hefe (21 g)
1 TL Schneekoppe Fruchtzucker
100 g feine Haferflocken
1 EL Schneekoppe Sonnenblumenöl
1 TL Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

Belag:

600 g Fenchel,
200 ml Gemüsebrühe Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor
Pfeffer,
1 TL Fenchelsaat
250 g vollreife Tomaten
1 Knoblauchzehe
125 g Creme fraiche
Weizenvollkornmehl für die Arbeitsfläche
150 g Fetakäse, zerkrümelt
1 EL frische Thymianblättchen

Zubereitungszeit 125 Minuten

1. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln. Fruchtzucker und 5 Esslöffel lauwarmes Wasser dazugeben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt 20 Minuten gehen lassen. 250 Milliliter lauwarmes Wasser, Haferflocken, Öl und Salz dazugeben und verkneten. Abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

2. Fenchel waschen, putzen, halbieren, den Strunk entfernen und die Hälften in Scheiben schneiden. Brühe erhitzen. Fenchel darin 5 Minuten dünsten. Abtropfen lassen, mit Salz, Pfeffer und Fenchelsaat würzen. Die Tomaten abziehen, halbieren, von den Kernen befreien und würfeln. Knoblauch durchpressen, mit der Creme fraiche und 1 Prise Salz verrühren.

3. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C, Gas Stufe 4) vorheizen. Sechs Fladen ausrollen, auf das Blech legen. Knoblauch-Creme darauf streichen. Fenchel, Tomaten, Schafskäse und Thymian darüber streuen. Auf der untersten Schiene 20 bis 25 Minuten backen.

Pro Stück

1756/420 kJ/kcal

16 g Eiweiß

16 g Fett

47 g Kohlenhydrate

10 g Ballaststoffe

1 BE

TIPP

Wer Fencheltee in Teebeuteln vorrätig hat, braucht nicht extra Fenchel-
saat zu kaufen, sondern kann den Inhalt eines Teebeutels verwenden.

Feta (Schafskäse) auf Tomaten und Zwiebeln

in der Pfanne gebacken

Zutaten für 1 Portionen

- 1 Scheibe/n Feta-Käse (Schafskäse)
- 4 Tomate(n) (Cocktail-Strauchtomaten)
- 1 m.- große Zwiebel(n)
- 1 Kräuterbutter
- 4 Zehe/n Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- Basilikum

ZUBEREITUNG

Zwiebel in Stücke schneiden (keine Würfel, etwas größer). Tomaten in 3-4 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln bei mittlerer Hitze kurz andünsten, 2-3 Min. Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Nicht zu geizig mit dem Salz, der Käse gibt kaum was ab. 2/3 des Knoblauchs gewürfelt zugeben. Die Scheibe Schafskäse in die Mitte legen, auf ein 'Zwiebelbett'. Tomaten ringsum anreihen. Rest Knobi auf den Schafskäse. Deckel auf die Pfanne. Bei schwacher Hitze weiter dünstennlassen. 5 Min. vor Ende (Festigkeit des Feta testen) dünne Scheiben der Kräuterbutter auf den Käse legen. Dazu passt frisches Baguette oder Toast. Mahlzeit.

Feta, Gefüllte Zucchini/ Rondini

Menge: 4 Portionen

- 4mittl. Zucchini/ Rondini je ca. 150 g
- 2 Knoblauchzehen; bis 1/2 mehr
- 1 Bund Basilikum
- 3 Essl. Olivenöl
- 300 Gramm Feta - am Stück
- Pfeffer
- Paprika
- Salz

Gefüllte Zucchini/Rondini halbieren, mit Löffel aushöhlen. Die ausgehöhlten Gemüse leicht würzen. Das Ausgehöhlte hacken, in Schüssel geben. Knoblauch schälen, dazupressen. Basilikum fein

schneiden, Feta würfeln, beides zur Füllung geben und alles würzen. Füllung in die Gemüse geben und diese in Alufolien einpacken (sollten oben noch etwas offen sein). Auf dem nicht zu heißen Grill zirka 20 Minuten garen.

:Energie: 310 kcal

:Zeitbedarf : 50 Min.

Feta-Käse, Pasta a la Greco

Zutaten für 4 Portionen

500 g Penne

125 g Feta-Käse

15 Oliven, grüne

2 TL Kapern

1 Bund Petersilie, glatte

1 TL Oregano, frisch

1 Peperoncini

2 Zehe/n Knoblauch

1 kleine Zwiebel(n), rote,

80 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Nudeln abkochen.

Die Petersilie waschen, trocknen und dann hacken. Einige Blättchen zur Deko beiseitelegen. Die Oliven vom Stein schneiden und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie, die Peperoncini, die Kapern und das Oregano mit einem großen Messer wiegen oder hacken, dann die Mischung in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazu drücken. Die Zwiebelringe und die Oliven dazu geben und alle Zutaten in der Schüssel vermengen. Jetzt das Olivenöl dazurühren. Zum Schluss den Feta dazu krümeln. Die Pasta abgießen und mit der Soße vermischen, abschmecken und mit Petersilienblättchen garnieren. Gleich servieren. Sollte die Soßenmischung zu dick sein, etwas vom Pastakochwasser dazu geben.

Das ist ein Rezept von Alfred Biolek. Uns ist es zuviel Olivenöl und wir haben festgestellt, dass man auch mit viel weniger Öl auskommt. Aber das ist Geschmackssache.

24.12.03 Katie CK

Fetakäse, Zucchini Blüten 1 Eigelb

Nach griechischer Art mit Fetakäse zubereitet

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

30 g Rosinen
2 cl Ouzo (griech. Anisschnaps)
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
150 g "Express Reis" (Packung)
Salz,
Pfeffer
ger. Muskatnuss
30 g Fetakäse
1/2 TL abger. Zitronenschale
8 Zucchini Blüten mit Fruchtansatz
20 g Butter oder Margarine
1 EL Mehl
125 ml Milch
1 Eigelb

ZUBEREITUNG

1. Rosinen mit Ouzo beträufeln und ziehen lassen, Schalotte sowie Knoblauch abziehen, fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Den Reis zufügen und darin erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Käse fein zerbröseln, mit der Zitronenschale unter den Reis heben und abkühlen lassen.
2. Backofen auf 210 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen. Zucchini abbrausen, an den Blüten festhalten und die Fruchtansätze für einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Reis mit einem kleinen Löffel in die Blüten füllen, diese in eine gefettete Auflaufform legen.
3. Butter oder Margarine schmelzen, das Mehl einrühren. darin heiß rösten und mit der Milch ablöschen. Unter Rühren aufkochen lassen, vom Herd ziehen. Eigelb verquirlen und mit den eingeweichten Rosinen unter die heiße, nicht mehr kochende Bechamelsoße rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatwürzen. Über den Zucchini verteilen. Auf der mittleren Schiene im Ofen in 15-20 Min. goldbraun backen. Evtl. mit Salbeiblüten bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 260 kcal, Eiweiß: 7 g, Fett: 15 g, Kohlenhydrate: 21 g

Lisa Nr. 25/03

Fetakiauflauf mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Feta-Käse (Fetaki - Schafskäse, in Salzlake)
- 4 Fleischtomate(n)
- 4 große Pellkartoffeln
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch (ersatzweise Knoblauchsatz)
- 1 TL Gewürzmischung, italienische (oder Kräuter der Provence)
- 1 TL Salz
- 4 EL Öl
- 5 EL Sahne

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln kochen (kann schon einen Tag vorher geschehen), pellen und in Scheiben schneiden. Tomaten, Fetaki und Zwiebeln ebenfalls in Scheiben schneiden.

Nun die Kartoffeln, Tomaten, Fetaki und Zwiebeln dachziegelförmig in eine Auflaufform einlegen. Die Sahne mit dem Öl und den Gewürzen gut vermischen und über die Tomaten, Kartoffeln und Fetaki geben.

Im Ofen auf mittlere Schiene bei 200°Grad (Heißluft bei 180°Grad) 20 min. backen.

Fetapfanne

vegetarisch, 5 Minuten-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), grüne
- 5 m.- große Kartoffeln
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 200 g Feta-Käse oder Schafskäse
- 200 g Tomate(n), geschälte (Dose)
- 50 ml Schmand oder Sahne
- ½ EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Paprika und Kartoffeln würfeln, in Olivenöl anbraten. Den gepressten Knoblauch und die kleingeschnittenen Tomaten dazugeben und bei geringer Hitze ca. 20min. kochen (bis die Kartoffelwürfel gar sind!).

Den Käse mit einer Gabel zerdrücken oder in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Zum Schluss die Sahne dazugeben und einkochen lassen.

Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer es scharf mag, gibt noch etwas Sambal Olek dazu.

Oder man gibt geraspelten Gouda zum Schluss dazu!

Ich habe es schon sehr oft gekocht, aber ich lasse meistens die Sahne ganz weg. Schmeckt dann auch sehr gut und hat weniger Kalorien.

Gebackener Feta mit Tomaten

schnelles Abendbrot vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen

4 Tomate(n)
200 g Feta-Käse
1 Zwiebel(n)
Salz
Pfeffer
Öl

ZUBEREITUNG

Tomaten, Zwiebel und Feta klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Ein paar Tropfen Öl (sehr lecker mit Olivenöl) dazu und in eine Auflaufform geben. Dann ca. 10-15 min im Ofen backen. Bis der Fetakäse leicht braun wird.

!!!Achtung nicht jeder Feta wird braun manchmal zerläuft er auch!!!
Dazu Knoblauchbaguette oder Toast! Super schnell und einfach!

Gefüllte Rote Bete GF

Portion/en: 1

Für 1 Person

2 Rote Bete a ca 200-250 g
40 g Buchweizen
1/4 l Gemüsebrühe
1 Bund Dill
Pfeffer
40 g Schafskäse
50 g Creme fraiche
Salz

Rote Bete enthält neben den wertvollen Autocyanen und Vitaminen auch relativ viel Nitrat. Sie sollten sie deshalb möglichst nicht nochmals aufwärmen. Für Schwangere ist das Wurzelgemüse besonders gut verträglich.

Rote Bete waschen und putzen. Buchweizen und Gemüsebrühe in einen Schnellkochtopf geben. Einen Siebeinsatz auf Füßchen Darüber stellen und die Rote Bete hineinlegen. Bei Normalstufe etwa 30 Minuten garen. Den Topf abdampfen lassen. Rote Bete und Körner

herausnehmen und abkühlen lassen. Rote Bete mit einem Kartoffelausstecher innen aushöhlen. Den Schafskäse mit der Hälfte Creme fraiche, den feingehackten Dillspitzen und etwas Pfeffer pürieren, mit den Körnern mischen und in die Rote Bete füllen. In eine Auflaufform setzen und im Abstand von etwa 15 cm unter den Grill schieben. 10 Minuten grillen, bis die Füllung heiß ist. Inzwischen das ausgehöhlte Rote-Bete-Fleisch mit der restlichen Creme fraiche pürieren und erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den gefüllten Roten Beten reichen.

(Ca. 595 kcal bzw. 2479 kJ).

Tipp: Bleiben von der Roten Bete Reste übrig, kann man sie in Würfel schneiden und mit saurer Sahne als Salat anrichten.

* Für Schwangere und Stillende: Gesunde Hauptmahlzeit
(aus der Elternzeitschrift 12/90,
Gepostet von: Eva-Dorothea Bilgic

Gefüllter Blätterteig mit Feta

(Tirópita)

Zutaten für 6 Portionen

1 Paket TK-Blätterteig

200 g Feta

100 ml Sahne

200 ml Milch

3 EL Mehl

Olivenöl

Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

1. Blätterteig aus der Packung nehmen und einzelne Stücke zum Auftauen auslegen. Feta ebenfalls aus der Packung nehmen und fein würfeln.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Mit einem Schneebesen das Mehl langsam einrühren. Zuerst die Sahne hinzugeben und gründlich umrühren. Dann nach und nach die Milch hinzugeben und ebenfalls gründlich umrühren, dass keine Klümpchen entstehen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen und den Feta unterrühren.

3. Mit einem Löffel eine Portion der Fetamasse in die Mitte der unteren Hälfte eines Blätterteigblattes geben. Den Blätterteig umschlagen und die offenen Ränder mit einer Gabel ca. 1 cm zusammendrücken. Den

zusammengedrückten Rand umklappen und die gefüllten Blätterteige auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl überstreichen und ca. 20 Minuten bei 160 Grad backen. Kurz abkühlen lassen und genießen.

Die gefüllten Blätterteige kann man prima zwischendurch verzehren.

Gemüse Auflauf /Kuchen

2 Ei GF

100 g Sonnenblumenkerne angeröstet + gehackt

350 g TK Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli + Karotten) in
200 ml Wasser +

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe, aufgetaut+ angedünstet +
6 Steinpilzchampignon ohne Stiel, in Scheiben kurz mit dazu

5 Pfefferkörner+

1 El Senfkörner +

10 El Mais gemahlen+

in

0,5 l Milch mit

2 TI Kräutersalz+

2 große Eier vermischt.

2 eingefettete 0,75 l Jenaglasschüsseln,
das Gemüse eingefüllt

Milch + Eigemisch drüber gegossen darauf/ rein

150 g Schafs Feta gewürfelt

Je 10 kernlose schwarze Oliven (Lake) + mit

Ca 100 g geraspelten Gauda bedeckt

Bei 170°C Umluft ohne vorheizen , 60 min gebacken

Ca 10 min sich verfestigen lassen , dann servieren

Montag, 23. August 2004 Hans60

Gratinierter Tomaten mit Fetakäse

Zutaten für 2 Portionen

6 Tomate(n) (je nach Größe und Hunger)

1 Pck. Feta-Käse (ob aus Schaf- oder Kuhmilch bleibt dem eigenen Geschmack überlassen)

Oregano

Käse (Gouda)

ZUBEREITUNG

Tomaten achteln und im Wechsel mit den kleingeschnittenen Feta in einer Auflaufform verteilen. Zwischendurch immer ein wenig Oregano streuen. Je nach Geschmack können natürlich auch noch andere Gewürze oder auch Zwiebeln verwendet werden.

Für zwei Personen machen sich auch kleine Portionsförmchen gut. Dann ab in den Ofen und backen, bis die Tomaten und der Käse eine leichte bräunliche Färbung annehmen und es gut duftet.

Kurz vor Schluss noch etwas Gouda obendrauf, zerlaufen lassen und fertig. Mit frischem Baguette oder Toast servieren.

Wer es etwas kalorienreicher verträgt, macht einfach einige Butterflöckchen obendrauf.

Griechische Bohnen mit Kartoffeln und Tomaten

Fassolakia ladera

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Bohnen, junge grüne

150 ml Olivenöl

3 m.- große Zwiebel(n)

1 Chilischote(n), frische oder

½ TL Chili - Flocken, getrocknete rote

1 Bund Petersilie

3 m.- große Kartoffeln, geschält und in größere Stücke geschnitten

Salz und Pfeffer

2 Dose/n Tomate(n)

ZUBEREITUNG

Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Die Zwiebeln grob hacken und in der Hälfte des Olivenöl 3 Minuten dünsten. Die Petersilie, das von den Kernen befreite und gehackte Chili, und die Bohnen zufügen. alles gut vermischen. Salzen und Pfeffern. Die Kartoffeln darauf verteilen und nicht mehr umrühren. Die Tomaten darüber verteilen. Das restliche Olivenöl darüber gießen.

Die Hitze klein stellen und 45 Minuten garen. Zwischendurch mal nachsehen, ob genug Flüssigkeit vorhanden ist, eventuell etwas Brühe nachgießen. Den Topf von der Platte nehmen und etwas abkühlen lassen. Dazu passt Baguette und Feta Käse.

24.2.04 Mimaki CK

Griechische Kartoffelpfanne

- 1 kg Kartoffeln
- 30 g Butterschmalz; (1)
- 20 g Butterschmalz; (2)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Rote Paprika
- 1 Gelbe Paprika
- 2 Stangen Lauch
- ; Salz
- ; Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 150 g Feta- Käse
- 1 TI Thymian

Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz (1) in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 20 Minuten goldbraun braten. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Paprika und Lauch putzen und waschen. Paprika in grobe Streifen und Lauch in Ringe schneiden. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Butterschmalz (2) in die Pfanne geben, Knoblauch und das Gemüse darin unter Wenden ca. 5 Minuten schmoren. Zum Schluss eventuell etwas Wasser zufügen und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta-Käse würfeln. Kartoffeln, Feta-Käse und Thymian in die Pfanne geben darin erhitzen.

Pro Portion ca. 410 kcal.

Griechischer Bauernsalat I

Portion/en: 4

- 1 grüne Paprikaschote
- 1/2 Salatgurke
- 1 lg Zwiebel
- 6 Tomaten
- 1/2 Knoblauchzehe
- 150 g Schafskäse
- 50 g schwarze Oliven
- 1/2 TI getrockneter Rosmarin
- 1 Msp getrockneter Oregano
- 1/2 TI Salz
- 1/2 TI Zucker
- 2 El Rotwein
- 5 El Olivenöl

2 Zweige frisches Basilikum

Paprikaschote halbieren, ausputzen, waschen, trocknen, in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, Ringe halbieren. Salatgurke waschen, abtrocknen, ungeschält in nicht zu kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen und achteln. Die Salatschüssel mit der halben Knoblauchzehe ausreiben. Die vorbereiteten Salatzutaten in der Schüssel mischen.

[Das ist der Grund, warum ich den Salat noch nie gemacht habe: Rezepte bei denen man den Zutaten für den Bruchteil einer Sekunde den Schatten einer anderen Zutat zeigen soll, sind nicht so mein Ding. Entweder kommt in den Salat Knoblauch, dann kommt er aber direkt rein, oder es kommt gar keiner rein. Ich will doch nicht die Schüssel auslecken müssen, um den vollen Geschmack zu bekommen :-)]

Nun gut, weiter:

Die vorbereiteten Salatzutaten in der Schüssel mischen.

Rosmarin und Oregano rebeln, mit dem Salz, Zucker und Rotwein verrühren. Das Olivenöl dazugeben, verrühren. Diese Salatsauce unter die Salatzutaten heben. Den Salat bei Raumtemperatur ca. 10 Min. durchziehen lassen.

Basilikum waschen, abtropfen lassen, klein schneiden. Schafskäse in gleich große Würfel schneiden. Oliven kalt abbrausen, abtropfen lassen. Salat vor dem Servieren mit dem Basilikum, Käse und den Oliven bestreuen.

Gepostet von: Thomas Weidenfeller, 26.02.1996

Griechischer Salat mit Feta

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 2 Zwiebeln
- 1 grüne Paprika
- 200 g Feta
- 1 Glas schwarze Oliven (360 g)
- Oregano
- 0,1 l Olivenöl
- 3 EL roter Weinessig
- Salz und Pfeffer

Das Gemüse putzen und waschen, die Zwiebeln schälen. Tomaten in Achtel, die Gurke in Scheiben, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Paprika halbieren, Kerne und die weißen Trennwände entfernen. Paprika in Ringe schneiden, Feta in mundgerechte Stücke zerbröckeln. Die Oliven abtropfen lassen. Alles auf vier großen Salattellern anrichten und mit frisch gezupften Oregano-Blättchen würzen. Aus Olivenöl, rotem Weinessig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und über den Salat geben.

Guten Appetit wünscht Griseldis

www.meine-kochecke.de.vu

Gurken-Tomaten-Salat mit Schafskäse

1 Ei

Zutaten: (für 4 Personen)

500 g Tomaten
1 Salatgurke (ca. 450 g)
1 kleine Gemüsezwiebel
1 kleiner Pflücksalat
1 Bund Petersilie
100 ml Weißwein-Essig
Salz,
Pfeffer,
Zucker,
7 EL Öl
75 g schwarze Oliven
1 Packung Feta-Käse (200 g)
1 Ei (Größe M)
50 g Paniermehl

Zubereitung:

1. Die Tomaten in grobe Stücke und die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Pflücksalat in mundgerechte Teile zupfen.
2. Petersilienblätter hacken, 3/4 davon mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 5 EL Öl drunter schlagen. Salat, Tomaten, Gurke, Zwiebel und Oliven mischen. Vinaigrette dazugeben, durchziehen lassen.
3. Feta in Rechtecke teilen. Ei verquirlen, und den Käse zuerst darin, dann in Paniermehl wenden. Restliches Öl erhitzen und die Stücke darin von jeder Seite etwa 1 Minute bei mittlerer Temperatur goldbraun braten. Den Gurken-Tomaten-Salat auf Tellern anrichten. Feta darauf setzen und mit dem Rest der gehackten Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt zum Beispiel ein kräftiges Bauernbrot.

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Extra-Tipp:

Wer es lieber etwas herzhafter mag, kann den Gurken-Tomaten-Salat anstatt mit Feta-Käse auch mit Putenfleisch zubereiten. Hierfür 300 g Putenschnitzel in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Geflügelstücke darin unter Wenden goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Fleisch auf dem Salat anrichten.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 1760 kJ/420 kcal,

Eiweiß: 15 g,

Fett: 31 g,

Kohlenhydrate: 17 g,

BE: ca. 1,4

(c) Vida Nr. 25/03

- Inge -

Kartoffelauflauf 4 Ei GF

1300 g Kartoffeln, gewaschen + fein geraspelt (Küchenmaschine)

250 - 300 g Äpfel um den Griebsch geraspelt

1 Zwiebel ca 100 g ,fein gewürfelt

3 x 150 g Feta , Ziege/Schafskäse fein gewürfelt

¼ Muskatnuss gerieben oder mehr

2 TI Kräutersalz +

2 TI Meersalz

300 g Kichererbsen + oder mehr, je nachdem wie „neu“ die

3- 5 Pfefferkörner mit gemahlen , oder mehr,

Kartoffeln sind

20- 30 schwarze steinlose Oliven, fein gewiegt / geschnitten

1 Dose geschälte Tomaten, püriert +

1 TI Kräutersalz+

4 Eier zusammen verrühren

Von Kartoffeln bis Kichererbsen zusammen , manschen.

Tomaten Eier Mischung dazu.

6 Jenaglasschüsseln ausfetten , (Olivenöl)

da rein verteilen , + wer darf , kann noch obendrauf

100 - 200 g Gauda geraspelt rauf streuen+

mit Paprika Pulver bestreuen .

+ ca 50- 60 min bei 180°C Umluft ohne vorheizen backen,

schmeckt auch kalt

13.07.2004 eigene Zusammenstellung, Hans60

Kartoffelkuchen/ Backlinge/Bratlinge

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

550 g Kartoffeln
300 g Möhre(n)
1 Zwiebel(n), gewiegt
20 Oliven, gewiegt
150 g Kichererbsen
200 g Feta-Käse
100 g Käse, ger. (Gouda)
2 TL Kräutersalz
1 TL Meersalz
Pfeffer - Körner
Senfkörner

ZUBEREITUNG

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

Bratpfanne 24 cm einfetten, die Masse rein + glatt streichen, zudecken, + bei Stufe 1 oder 1,5 so lange backen, bis die Oberfläche nicht mehr klebt, flachen Teller drauf, umdrehen, den Teig in die Pfanne gleiten lassen, zudecken noch etwa 20 min backen. Oder kleine, handtellergroße Fladen formen + in Öl von beiden Seiten bräunen, nicht zu groß die Hitze einstellen. Oder auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech im Backofen bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

19.9.03 Hans60 CK

Kartoffeln, griechische Art Feta

Zutaten:

400 g Kartoffeln
50 g Butterschmalz
je 1 rote u. gelbe Paprikaschote
1 Bund Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 - 5 EBl. Wasser
150 g Feta - Käse
4 - 6 Stiele frischer od. 1 Teel. getr. Thymian
Salz
Zitronenpfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in 30 g Butterschmalz unter Wenden 12 - 15 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Paprika in Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Restliches Butterschmalz in die Pfanne geben und alles ca. 5 Min. schmoren. Wasser zufügen und etwas einkochen lassen. Käse in Würfel schneiden, mit Thymian und Kartoffeln unterheben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelpuffer - Rösti

4 Ei GF

1,8 Kg Kartoffeln geraspelt
3 kleine Zwiebeln
250 g Kichererbsen gem mit
1 TL Senfkörner +
5-7 Pfefferkörner
4 Eier
500 g mager Quark
200 -300 g Gauda groß geraspelt
2 x 200 g Feta
Salz

Alles zusammen mischen, + entweder Schöpflöffelweise , in eine heiße Pfanne geben, oder auf Backpapier im Backofen, ca 60 min bei ca 160° C Umluft ohne vorheizen goldbraun backen.

Dazu frisch gekochtes Apfelkompott

13.05.2004 Hans

Kartoffelpuffer / Reibekuchen/ Backling mit Käse 2 Ei GF

Zutaten für 12 Portionen
1600 g Kartoffeln
2 kleine Zwiebel(n)
160 g Kichererbsen, fein gemahlene
½ TL Senfkörner, gemahlen
½ TL Pfeffer, gemahlen
2 Ei(er)
400 g Quark
250 g Feta-Käse
2 handvoll Käse, geriebener

1 TL Kräutersalz
1 TL Schabziersamen , gemahlen

ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit Zwiebeln in der Küchenmaschine reiben, (Scheibe 4) nicht zu fein, die Masse durch ein Leinentuch etwas auspressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen. Kichererbsen mit Senfkörner + Pfeffer fein mahlen, zu der Kartoffelmasse geben, sowie Eier, Quark, den zerdrückten Feta Käse, die Gewürze + die abgessene Kartoffelstärke alles miteinander gut vermischen. Mit 2 Esslöffel, die immer wieder in das Kartoffelwasser getaucht werden, esslöffelweise Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, + ein bisschen glatt streichen(mit Kartoffelwasser) ca. 30- 50 min, vorgeheizten Ofen bei ca. 190 Grad Umluft + nach Gefühl backen. Ergibt 3- 4 Backbleche. Oder esslöffelweise in heißen Fett/Öl braten.

5.9.03 Hans60 CK

Kartoffelpuffer mit Feta

3 Ei GF

4 Personen

Zutaten:

800 g fest kochende Kartoffeln, geschält
250 g Feta, mit einer Gabel zerdrückt
50 g Grieß
3 Eier, verquirlt
1 TL Salz
Pfeffer
Bratbutter oder Bratcrème

Sauce:

180 g Jogurt nature
1 TL Zitronensaft
1 EL Rucola, fein gehackt
Salz

Zubereitung:

Kartoffeln an der Bircherraffel reiben, abtropfen lassen. Feta, Grieß, Eier Salz und Pfeffer zugeben, mischen.
Esslöffelgrosse Portionen in Bratbutter oder Bratcrème bei mittlerer Hitze anbraten. Puffer leicht flachen drücken. Wenden, fertig braten, warm stellen, bis alle Puffer gebraten sind.
Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen.
Puffer und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

Dazu passt gemischter Salat.

Kartoffelpuffer mit Feta 3 Ei GF

(für 4 Personen)

Zutaten:

800 g fest kochende Kartoffeln, geschält
250 g Feta, mit einer Gabel zerdrückt
50 g Hartweizengrieß----(Mais) o. Reis o. Hirse bindet die Flüssigkeit, na
mal versuchen) Mais war gut Hans60
3 Eier, verquirlt
1 TL Salz
Pfeffer
Brat Butter / Margarine oder Bratcrème

Sauce:

180 g Jogurt nature
1 TL Zitronensaft
1 EL Rucola, fein gehackt
Salz

Zubereitung:

Kartoffeln an der Bircherraffel reiben, abtropfen lassen. Feta, Grieß, Eier
Salz und Pfeffer zugeben, mischen.
Esslöffelgrosse Portionen in Brat Butter / Margarine oder Bratcrème bei
mittlerer Hitze anbraten. Puffer leicht flachen drücken. Wenden, fertig bra-
ten, warm stellen, bis alle Puffer gebraten sind.
Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen.
Puffer und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

Dazu passt gemischter Salat.

Ich denke, wenn Grieß nicht erlaubt ist, kannst Du anstelle von Grieß auch
Buchweizenmehl verwenden, ist ja nur zum Binden der Kartoffeln.

Kartoffelpuffer mit Feta 2

2 Ei GF

8.3.03

27.06.2003

20.8.03

Veränderung nach Annemarie`s Rezept

1600 g Kartoffeln +
2 kl Zwiebeln mit Küchenmaschine reibenein bisschen durch ein
Tuch pressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen

160 Kichererbsen mit
Pfeffer +
Senf feinmahlen dazu geben, ebenso
2 Eier +
1 ½ Päckchen ca. 400 g Quark +
200 g Feta mit einer Gabel zerdrückt +
2 Handvoll ger Käse alles miteinander vermischen + mit
Kräutersalz +
1 TI Schabziegekleesamen würzen +

Esslöffelweise , entweder in Öl/Fett braten oder
Auf ein mit Backpapier ausgelegten Blech bei ca 190 ° Umluft, 30 min
+ nach Gefühl
dazu
Tomatensauce

500 g Tomaten heiß überbrühen, klein schneiden
+ in dem ausgedrückten Kartoffelwasser kochen +
mit Kräutersalz +
Delikater +
Majoran +
Pfeffer +
1 TI Honig
wenn fertig, durch ein Sieb passieren.

Und oder
Rohes Apfelkompott

Käse Kuchen 1 Ei GF

50 g Sonnenblumenkerne +
10 g Sesam angeröstet + fein gehackt
250 ml Milch
1 großes Ei
150 g Quark

5 El Mais +
5 Pfefferkörner gem
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker alles zusammen verrühren

10 Oliven o Kern (Lake)
75 g Schafs- Ziegen Feta kleingewürfelt
50 g Gauda grob geraspelt
100 g gekochten NT- Reis (möglichst)
250 g TK - Gemüse (z B Erbsen + Möhren + grüne Bohnen)
dazu + untermischen +
in eine gefettete Jenaglasschüssel füllen

darauf noch eine gute Schicht geraspelten Gauda
+ mit Paprikagranulat bestreuen, Vorsicht sehr scharf

+ bei 160°C Umluft , ohne vorheizen, ca 60 min backen
sonst ca 20 -40° mehr, mit vorheizen, dann ca 45 min goldbraun backen

Käsekuchen / Auflauf

2 Ei GF

glutenfrei

50 g Kokosraspel, angeröstet + fein gehackt
50 g Sonnenblumenkerne, angeröstet + fein gehackt

1 TI Senfkörner gem
0,5 TI Korianderkörner gem
0,5 TI Chilipulver
1 TI Kurkuma
5 Pfefferkörner gem
1 TI Kräutersalz alles zusammen leicht angeröstet, bis es duftet.

100 g Steinchampignons, entstielt + in Scheiben geschnitten, + in
1 TI Margarine / Butter angedünstet.

1 Tomate, in kleine Würfel geschnitten

2 große Eier
250 g Quark
ca 10 El Kefir /Jogurt schaumig rühren + dazu

150 g Schafs Feta , klein würfeln

200 g Gauda grob geraspelt , 50 + 150 g

30 kernlosen Oliven, 20 davon klein wiegen

100 g Mais gem
50 g Sojabohnen gem

Fett für zwei 0,75 l Jenaglasschüsseln

zu den Ei / Quarkgemisch , Feta + 50 g Gauda sowie 20 klein geschnittenen Oliven mit Mais/Soja verrühren. Von Kokosraspel bis Tomate dazu, mischen .

dann in die eingefetteten zwei 0,75 l Jenaglasschüsseln, verteilen
2 x 5 ganze Oliven drauf stecken, + mit
ca 150 g geraspelten Gauda bedecken +
2 Prisen Paprikagranulat darauf

160 ° C Umluft ohne vorheizen, ca 60 min backen,
ca 10 min in den Schüsseln lassen , zum verfestigen,
Ränder mit einem Messer lösen + auf
1 Teller stürzen
heiß servieren.

21.08.2004

Kichererbsen mit roten Zwiebeln und Feta käse GF

Rezept aus Kreta

Zutaten für 4 Portionen

150 g Kichererbsen, eingeweicht

3 Lorbeerblätter

3 Nelken

7 Knoblauch (Zehen)

2 Schalotte(n)

1 Bund Suppengrün mit Thymian

Staudensellerie

Salz

200 g Zwiebel(n), rote

150 ml Öl (Oliven)

1 EL Zucker

150 ml Essig

120 g Tomate(n) in Stücken

Zweig/e Koriander

120 g Feta-Käse

1 Orange(n), unbehandelt, die Schale in Streifen

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

3 Chilischote(n)

Zweig/e Petersilie

Minze

ZUBEREITUNG

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in einen Topf geben mit 3 cm Wasser darüber bedecken. Lorbeer, Nelken,

eine Knoblauchzehe, geschälte Schalotten und Suppengrün begeben, salzen und etwa 30-40 Min. köcheln lassen. Kichererbsen müssen gut weich sein. Die roten Zwiebeln schälen und quer in feine Streifen schneiden. Restlichen Knoblauch schälen, Chilischoten halbieren, entkernen und fein hacken. Olivenöl erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und leicht glasieren. Salzen und mit Essig ablöschen- ca. 10 Min. köcheln. Tomatenstücke und abgetropfte Kichererbsen zugeben, gründlich vermengen und vom Herd nehmen. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzeln und zwei Drittel der grünen Enden entfernen- Zwiebeln mit einem Teil des Grüns in feine Ringe schneiden, andere Kräuter fein hacken. Kichererbsen in eine Schüssel geben mit Frühlingszwiebeln, Kräuter und Feta-Käse vermischen, mit Orangenschale bestreuen und etwa 1 Stunde marinieren lassen.

Mit frischgebackenen Weißbrot und leichtem Rotwein servieren.

13.4.01 Felix CK

Knödelspieße GF

Zutaten für Portionen

200 g Zucchini

100 g Champignons

200 g Feta-Käse, fester

12 Tomate(n) (Cocktailtomaten)

5 EL Öl (Keimöl)

1 TL Kräuter der Provence

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gebraucht wir außerdem 1 Pkt. Semmelknödel im Kochbeutel (6 Stück) Semmelknödel nach Packungsanweisung zubereiten, aus den Kochbeuteln nehmen und abkühlen lassen. Zucchini waschen und Champignons putzen. Fetakäse längs halbieren. Zucchini, Champignons und Käse in Scheiben schneiden.

Knödel jeweils in 4-5 Scheiben schneiden. Abwechselnd Knödel-, Zucchini-, Champignon- und Käsescheiben auf einen Spieß stecken. Für jeden Spieß einen Knödel verwenden. Auf die Spießenden jeweils eine Cocktailtomate stecken.

Keimöl mit den Kräutern der Provence verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeden Spieß auf ein Stück Alufolie setzen, mit dem Kräuteröl beträufeln und die Alufolie an den oberen Enden verschließen.

Knödelspieße auf dem Grill oder im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad Celsius (Gas: Stufe 4 / Umluft: 200 Grad Celsius) 15-20 Minuten garen

Lauchauflauf mit Nudeln

1 Ei GF

Zutaten (für 2 Portionen)

etwas Salz
200 g Makkaroni
300 g Lauch
schwarzer Pfeffer
200 g Tomaten
1 Peperoni
30 g schwarze Oliven
7 l Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
1 TL frische Oreganoblättchen
(ersatzweise ½ TL getrockneter Oregano)
100 ml Milch 1,5 %
1 kleines Ei
100 g Feta

Zubereitung

Makkaroni in Salzwasser bissfest kochen. Lauch in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Lauchstücke in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 5 Min garen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Nudeln abschütten und in eine große Auflaufform geben. Den Lauch draufgeben. Die Tomaten in Scheiben schneiden und diagonal und überlappend auf den Lauch legen. Die Peperoni klein schneiden und über die Tomaten geben. Die Oliven zwischen die Tomaten legen. Die Gemüsebrühe mit dem Tomatenmark und dem Oregano verquirlen und auf den Auflauf träufeln. Den Auflauf im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen. Die Milch und das Ei verquirlen, pfeffern (evtl. etwas Muskat) und über den Auflauf gießen. Den Schafskäse zerbröckeln und darüber streuen. Den Auflauf noch etwa 10 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion 620 kcal, 21g Fett, 30,48 Fett %

Bemerkung: Statt der Gemüsebrühe kann man auch als Sauce Tomatenpüree nehmen. Schmeckt auch ganz gut.

Nudelauf mit Schafskäse (2 P)

160 g Vollkornnudeln
1-2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 gelbe Paprika

2 Zucchini
2 TL Olivenöl
½ - ¾ Tetrapack stückige Tomaten
100-150 g Schafskäse (milden korsischen Feta)
Salz, Pfeffer, Rosmarin

Nudeln sehr knapp garen. Zwiebeln und Knoblauch hacken und im Öl weich dünsten. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, Zucchini in Scheiben schneiden. Beide Gemüse in die Pfanne geben und andünsten. Tomaten dazu, alles knapp garen. Abschmecken. Gemüse und Nudeln mischen und in eine (ungefettete) Auflaufform geben. Alles mit Schafskäse belegen.

Den Nudelauflauf bei 200 Grad auf mittlerer Schiene 30 Min. leicht bräunen.

Omelett mit Bohnen

4 Ei GF

2 Portionen

150 g Grüne Bohnen; frisch od. TK
; Salz
100 g Cocktail-Tomaten
75 g Feta-Schafkäse
4 Eier
4 El Schlagsahne
2 TI Frisch gemahlener Pfeffer
4 TI Butterschmalz

ZUM BESTREUEN

1 El Schnittlauchröllchen
Grober schwarzer Pfeffer

Frische Bohnen putzen. Bohnen (frisch oder tiefgekühlt) in Salzwasser etwa zehn Minuten kochen. Auf einem Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Cocktail-Tomaten halbieren, Fetakäse zerbröckeln. Eier und Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne zwei Teelöffel Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Eiermasse hineingießen. Zwei Minuten braten, dann jeweils die Hälfte der anderen Zutaten darauf verteilen. Die Pfanne mit einem Deckel schließen und das Omelett weitere fünf Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen. Das erste Omelett aus der Pfanne lösen und warm halten. Das zweite Omelett genauso braten. Mit den Schnittlauchröllchen und grobem Pfeffer bestreuen.

Nährwerte: pro Portion ca. 450 Kalorien, 36 g Fett pro Portion ca. 450 Kalorien, 36 g Fett

Paprikaschoten, Feta Käse GF

(vegetarisch)

Glutenfrei

Zutaten für 2 Portionen

- 3 Paprikaschote(n)
- 4 Scheibe/n Weißbrot
- 1 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 200 g Feta-Käse
- 3 EL Schmand
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- Petersilie
- 1 EL Kapern
- 2 Dose/n Tomate(n) (Pizzatomaten)

ZUBEREITUNG

Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden und aushöhlen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Weißbrot in Würfel schneiden und darin rösten, den Knoblauch dazupressen und kurz mitrösten. Feta würfeln, mit dem Schmand, Salz, Pfeffer, Thymian, Kapern und klein gehackter Petersilie mischen. Zuletzt die gerösteten Brotwürfel untermischen. Das Ganze in die Schoten füllen, Deckel draufsetzen und in eine Auflaufform stellen. Die Pizzatomaten mit Salz und Pfeffer würzen, um die Paprikaschoten verteilen und für ca. 45 Minuten bei 200 Grad in den Ofen. Vorsicht, die Schoten werden oben schnell dunkel (evtl. nach 20 Minuten mit Alufolie abdecken).

2.7.03 Claudia Weis CK

Schmortomaten mit Feta

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Tomate(n)
- 1 kleine Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)
- 7 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Basilikum
- 2 Zehe/n Knoblauch

150 g Schafskäse
75 g Oliven
Zucker

ZUBEREITUNG

Tomaten waschen und in Viertel schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. 2Eßl. Öl. in einer Pfanne erhitzen Zwiebel darin anrösten. Salzen und Pfeffern. aus der Pfanne nehmen. Tomaten bei kleiner Hitze offen 30 Min. schmoren, ab und zu durchrühren. Würzen. Knoblauch und Basilikum im Universalzerkleinerer fein hacken, mit 4-5 EL Öl mischen, unter die Tomaten heben. Zwiebel ebenfalls unterrühren. Feta zerbröseln und mit den entsteinten Oliven über die Tomaten streuen. Abgedeckt 3 Min schmoren. Abschmecken und mit frischen Fladenbrot servieren.

Sommerlicher Bohnensalat mit Nüssen

Zutaten

250 g Wachsbohnen
250 g Stangenbohnen
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Cocktailtomaten
1 Glas Mungo- Bohnenkeimlinge
1 Tl. Senf
3-4 El. Essig
Salz
Pfeffer
4 El. Öl (kein 20W50)
50 g geröstete, grob gehackte Haselnusskerne
1 El. gehackte Petersilie

Zubereitung

Bohnen putzen, waschen, in Salzwasser ca. 15 Minuten garen.
Die Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln. Keimlinge abbrausen. Mit den Zwiebeln und Tomaten mischen.
Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl darunter schlagen, bis die Marinade cremig ist.
Bohnen abgießen, ca. 3 El. Kochwasser auffangen. Bohnen mit dem Kochwasser zur Salatsoße geben. Gut durchziehen lassen.
Alles zusammen mischen. Mit den Nusskernen und Petersilie bestreuen.
-> Statt der Haselnüsse können auch gerösteter Speck oder Feta-Käse verwendet werden.

Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta GF

Zutaten für 10 Portionen

1 Zwiebel(n)
5 EL Öl (Knoblauchöl)
2 Zehe/n Knoblauch
2 Dose/n Tomate(n), mit Saft á 850 g
3 EL Honig
3 EL Basilikum, die Blätter, geschnitten
5 EL Hirse
Salz
Pfeffer
400 g Feta-Käse

ZUBEREITUNG

Öl mit kleingeschnittener Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, Tomaten aus der Dose dazugeben. Tomaten etwas zerkleinern. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Gewaschene Hirse dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Basilikum hinzufügen. Vor dem Servieren würfelig geschnittenen Feta zugeben und in der Suppe erwärmen.

Dazu passt Chiabatta oder einfach nur Baguette.

24.5.02 Kessichen CK

Tomatenauflauf Griechischer

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Tomaten
200 g Feta 10 % Fett
1 TL Öl
150 g Reis (roh)
300 ml Wasser
1 Btl. Maggi Fix für Tomaten-Zucchini Gratin

Zubereitung

Tomaten waschen, Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Feta in dünne Scheiben schneiden. Auflaufform mit Öl ausfetten. Ungekochten Reis einfüllen, Tomaten- und Feta- Scheiben dachziegelartig abwechselnd darüber schichten. Wasser erwärmen, Maggi Fix einrühren und aufkochen. Soße über den Auflauf gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion: 415 kcal, 18g Fett, 39,04 Fett %

Bemerkung: Nährwerte basieren auf Feta mit 55 % Fett.

Meine Version dürfte LF sein.

Tomatensalat Viva Italia GF

Zutaten für 4 Portionen

50 g Bohnen, weiße

Salz

1 Zweig/e Rosmarin

1 Zweig/e Thymian

1 EL Balsamico

Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

6 EL Öl (Olivenöl extravergine)

8 Tomate(n) (San Marzano)

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), weiße, in Ringe geschnitten

ZUBEREITUNG

Am Vortag die Bohnen in einem Liter kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag das Wasser abschütten und die Bohnen mit 5 dl frischem Wasser aufkochen. Zugedeckt während ca. 45 Minuten bei kleiner Hitze weiterkochen. 15 Min. vor Ende der Garzeit salzen.

Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und fein hacken. Die Thymianblättchen abzupfen. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Den Knoblauch direkt dazupressen. Die Kräuter und das Öl beifügen, alles zu einer sämigen Vinaigrette verrühren.

Die Tomaten in Schnitze schneiden und auf Tellern anrichten. Die Zwiebelringe über die Tomaten verteilen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und mit der Vinaigrette mischen. Über den Tomaten anrichten.

Tipp: Anstelle von Bohnen kann man Mozzarella - oder Feta-Würfeln nehmen. Beim Feta- Käse hat man die Wahl zwischen dem griechischen Original mit Schafkäse oder Feta aus Kuhmilch.

23.4.03 Lang51 CK

Weißkrautkruste auf Kartoffel GF Feta

4 große Kartoffeln

1/8 Stück Weißkraut

1 Zwiebel

1 TL Majoran, gerebelt

1/2 Bund Petersilie, fein geschnitten

1 EL Semmelbrösel

200 g Feta

Pfeffer und Salz

Butter,

Olivenöl

Die Kartoffeln kochen und pellen. Das Weißkraut und die Zwiebel

in sehr feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Butter die Zwiebeln kurz anschwitzen. Das Weißkraut zugeben, mit etwas Pfeffer und Salz würzen und bei geringer Hitze das Kraut anrösten. Das Kraut ist fertig, wenn es aussieht wie goldbraun geröstete Zwiebeln. Zum Schluss Majoran und die Petersilie untermischen.

Die gekochten Kartoffeln der Länge nach halbieren, mit einem Löffel etwas aushöhlen und die beim Aushöhlen gewonnenen Kartoffelstücke mit dem Kraut mischen.

Die Semmelbrösel in einer Pfanne mit Butter anrösten. Die Krautmasse in die Kartoffeln füllen, mit den Semmelbröseln bestreuen und unter der Grillschlange kurz gratinieren.

In der Zwischenzeit den Feta in 1 cm starke Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer würzen und ebenfalls unter der Grillschlange kurz wärmen.

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de , 07.07.2005

Feta Zwiebeltortilla mit Käse1 Ei

(für 1 Person)

Zutaten:

1 großes Ei (Klasse L),
Salz,
1 EL fein gehackte Petersilie,
1 große rote Zwiebel,
1 TL (10 g) Butter oder Margarine,
30 g Feta

Zubereitung:

Das Ei mit dem Salz und der Petersilie verquirlen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Butter oder Margarine zerlassen und die Zwiebelringe darin bei schwacher Hitze glasig und weich dünsten. Den Feta in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebelringe in der Pfanne flach drücken und mit den Feta Scheiben belegen. Sobald der Käse zu schmelzen beginnt, das Ei darüber gießen und bei schwacher Hitze in 6-7 Minuten stocken lassen.

(271 kcal/1138 kJ, 19,7 g Fett, 7,6 g Kohlenhydrate; Zubereitungszeit 25 Minuten)

Diverse Käse

Teil Vegetarisch

Backwaren

Fladen mit Schafskäsefüllung

Portion/en: 4

500 g Dinkelvollkornmehl fein
2 TI Meersalz
250 g Schafskäse mild, weich
160 ml Sonnenblumenöl kaltgepresst
8 TI Honig
300 ml Wasser

Das Mehl nach und nach mit dem Wasser und dem Meersalz zu einem geschmeidigen Teig kneten und diesen etwa 15 Minuten ruhen lassen. Den Teig danach in acht gleich große Stücke schneiden und diese zu Kugeln formen. In der Mitte jeder Kugel eine Vertiefung drücken und ein achtel des Schafskäses hineingeben. Die Teigkugel gut verschließen. Die Kugeln vorsichtig zu flachen Fladen drücken. Die Füllung darf nicht herausragen.

Pro Fladen 1/8 des Öls in die Pfanne geben, aufheizen und den Fladen unter Wenden darin knusprig braun ausbacken. Die gebackenen Fladen mit Honig bestreichen und warm genießen.

-Trennkost (Falken-Verlag) -ISBN 3 8068 4498 4
Erfasst: Arthur Heinzmann 31.03.1996

Griechisches Brot gefüllt 5 Ei

Vollwert

Portion/en: 4

Teig:
250 g Roggenvollkornmehl
250 g Weizenvollkornmehl
1 TI Kräutersalz
0.5 Pk. Joghurt oder saure Milch
1 Würfel Hefe
1 TI Honig
1 Ei Pflanzenöl

Füllung

5 Eier
100 g Oliver (grün oder schwarz,
; evtl. 50% mehr)
Kräutersalz
Pfeffer
frische oder getrocknete
; Kräuter, z.B. Salbei,
; Oregano, Estragon
1 Knoblauchzehe (evtl. 2)
150 g Schafskäse (nach Geschmack mehr)
Öl (zum Beträufeln)

Aus den Teigzutaten einen Hefeteig kneten, zur Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck ausrollen, darauf die geschälten hartgekochten Eier längs hintereinander sowie Oliven, Gewürze, Knoblauch und den gewürfelten Schafskäse gleichmäßig verteilen. Alles mit Öl beträufeln. Teig an den Seiten etwas einschlagen, dann zu einer Rolle formen. Auf ein gebuttertes Blech legen, nochmals etwas gehen lassen. Bei 200 Grad etwa 45 Minuten im Backofen backen.

Variation: Den Teig nur aus Weizenmehl zubereiten, zu einem runden oder ovalen Laib formen, diesen 40 Minuten vorbacken. Dann die Oberfläche mit Eigelb einpinseln, die Oliven und Käsewürfel hineindrücken, Kräuter darüber streuen und das Brot noch mal 10 Minuten in den Ofen schieben.

Quelle: Barbara Rütting Mosaik Verlag, 1984

Nudeltorte 4 Ei

8 Stück

450 g Mehl

4 Eier

1 Zitrone; Saft davon
; Salz
100 ml ; Wasser
1 Bund Dill
1 Bund Petersilie
8 Tomaten
140 g Oliven
100 g Butter
3/8 l Milch
300 g Schafskäse
1/2 TL Paprikapulver

Fett; für die Form

Mehl in eine Schüssel sieben, Mulde eindrücken. Eier, Zitronensaft, Salz und Wasser hineingeben. Alles zu einem Teig verkneten. In Folie 30 min kühlen.

Teig ausrollen, mehrere Stücke in Größe der Auflaufform zurechtschneiden. Einzeln ca. 4 min in kochendem Salzwasser garen. Danach auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Dill, Petersilie, Tomaten waschen, Kräuter fein hacken, Tomaten in Scheiben schneiden. Oliven abtropfen lassen, feinblättrig schneiden.

Butter schmelzen, mit der Milch verquirlen. Zerbröckelten Schafskäse mit gehackten Kräutern und Paprikapulver verrühren. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Auflaufform fetten.

Einen Teigboden in die Form legen, mit der Butter-Milch-Mischung einpinseln. Schafskäse, Tomaten und Oliven darauf verteilen. Weitere Teigböden auflegen, wie beim ersten Verfahren. Mit einem Teigboden abschließen. Mit restlicher Butter-Milch-Mischung bestreichen. Mit einer Gabel mehrmals in den Teig stechen. 35 min backen, heiß servieren.

Schafskäse-Oliven- Muffins 1 Ei

Zutaten:

Fett oder Papierförmchen für die Backform
je 50 g schwarze und grüne Oliven ohne Stein
150 g Schafskäse
250 g Mehl
2 1/2 TI Backpulver
1/2 TI Salz
1 TI Kräuter der Provence

1 Ei

60 ml Olivenöl
200 ml Buttermilch
schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten oder Papierförmchen hineinsetzen. Oliven und Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, mit Salz, Kräutern, Oliven und Schafskäse verrühren. In einer anderen Schüssel das Ei mit Öl und

Buttermilch verquirlen, pfeffern und die Mehlmasse unterheben. Den Teig in die Muffinförmchen füllen, 20 bis 25 Minuten backen. Vor dem Herausnehmen aus der Form einige Minuten abkühlen lassen.

Strudelscheiben mit Käse 2 Ei

(Kol böregi) - Türkei

20 Scheiben

30 g Butter
150 ml Milch
90 g Joghurt

2 Eier

200 g Schafskäse
50 g Emmentaler; frisch gerieben
1/2 Bund Dill
1/2 Bund Petersilie
1 TI Pul biber; (1)
- (Plättchenpaprika)
3 Ig Yufkablätter; (Strudelteig) Fertigprodukt - (2)
1/2 EI Mehl
1/8 l Sonnenblumenöl; zum Braten

- 2: 246/1401.62 - 16.08.94

(1) In türkischen Spezialgeschäften erhältlich.

(2) In türkischen oder unter dem Namen Filla auch in griechischen Spezialgeschäften erhältlich.

Von den vielen herzhaften Strudelteig-Spezialitäten lässt sich dieses Börek besonders schnell herstellen. Es passt hervorragend zu Wein und zu Raki und ist in der Türkei auch als Vorspeise beliebt.

Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, dann den Topf von der Kochstelle nehmen.

Die Hälfte der Milch, den Joghurt und die Hälfte der Eier darin verquirlen.

Den Schafskäse in einer Schüssel zerbröseln. Den Emmentaler dazugeben. Die Kräuter gründlich waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Kräuter mit den restlichen Eiern, der restlichen

Milch und dem Plättchenpaprika zum Käse geben und alles zu einer Paste verkneten.

Die Packung mit dem Yufkateig öffnen und vorsichtig 3 Platten herausnehmen. Den Rest wieder in die Folie stecken und diese zukleben, damit die Teigplatten nicht austrocknen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Die erste Yufka-Platte auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und die Butter-Milch-Eier-Mischung mit dem Pinsel auftragen - die Ränder nicht vergessen. Die zweite Platte darauf legen und ebenfalls gründlich einpinseln, so dass sie richtig nass ist. Die dritte Platte darauf legen und mit etwas weniger Flüssigkeit bestreichen. Die Käsepaste auftragen. Die Strudelblätter etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann gleichmäßig und fest zusammenrollen. Vorsicht! Sie reißen leicht. Die Rolle mit der restlichen Butter-Milch-Eier-Mischung bestreichen. Weitere 5 Minuten ruhen lassen.

Eine Arbeitsplatte mit dem Mehl bestäuben. Mit einem sehr scharfen Messer 1 cm dicke Scheiben schräg von der Rolle abschneiden und auf die Platte legen.

Das Sonnenblumenöl etwa 1/2 cm hoch in eine Pfanne gießen, erhitzen und die Scheiben auf beiden Seiten darin schön goldbraun braten. Das Börek auf Küchentrepp legen und entfetten. Warm servieren.

VARIANTE:

Schafskäseröllchen

(Sigara böregi)

Noch bekannter als die Strudelteigscheiben sind mit Käse gefüllte Röllchen, die wie Zigarren aussehen. Sie werden aus den gleichen Zutaten hergestellt, nur anders verarbeitet.

Für die Röllchen ein großes rundes Yufkablatt auf einer Arbeitsfläche mit einem scharfen Messer über Kreuz vierteln und jedes Viertel (wie Tortenstücke) noch einmal in jeweils 3 Teile schneiden. Die Käsefüllung wie im Rezept beschrieben zubereiten. Eine Untertasse mit Wasser bereitstellen. Jeweils auf das breite Ende der Teigstücke etwas Käse geben und diese bis zur Spitze fest aufrollen. Die Spitze mit Wasser bepinseln und auf dem Röllchen festkleben. Auf diese Weise alle Teigstücke aufrollen und die "Zigarren" in der Pfanne in Öl rundum goldbraun braten. Sofort servieren.

: Raffiniert - Für Gäste

Pro Scheibe 540 kJ/130 kcal, Zubereitungszeit 45 Minuten.

Tortilla mit Paprikasauce 1 Ei

Portion/en: 1

200 g Kartoffeln
1 Ei
3 El Milch
1 Rote Paprikaschote
Salz
2 Tl Olivenöl
6 El Tomatensaft
10 Gefüllte grüne Oliven
20 g Schafskäse

Für Schwangere und Stillende: Schnelle vegetarische Mahlzeit

Wenn Sie auf frische Paprika empfindliche reagieren, liegt das an der Schale: daher die geölte Schote rundherum grillen, bis die Haut Blasen wirft, leicht salzen, kurz unter ein Tuch legen und die äussere Haut abziehen. Nun können Sie die Schote gleich mit dem Tomatensaft pürieren.

Die Kartoffeln waschen und in der Schale in wenig Wasser garen. Pellen und abkühlen lassen. Das Ei mit Mehl und Milch verquirlen, nur leicht salzen. Die Paprikaschote waschen, teilen, Kerne, Stielansatz und Zwischenwände entfernen, Schote in kleine Würfel schneiden. In einem Topf die Hälfte des Öls erhitzen und die Paprikawürfel darin braten. Wenn die Paprika anfängt braun zu werden, mit dem Tomatensaft ablöschen und die gehackten Oliven zugeben. Die Sauce etwa 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Dann in einer beschichteten Pfanne das restliche Öl erhitzen, die in dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln einschichten und den Eierteig darüber verteilen. Braun backen, dann mit Hilfe eines glatten Deckels wenden. Den Schafskäse darüber streuen, Deckel auflegen und fertig backen. Auf einen Teller gleiten lassen und mit der Sauce begießen.

Tipp: Wer es eilig hat und sich nicht die Mühe machen will, Tortillas selber zu backen, kann auf fertige Tacos (gibt es in Lebensmittelabteilungen großer Kaufhäuser) zurückgreifen.

Pro Portion ca. 800 kcal.

Eltern 1/92

Gepostet von Stephanie Miede 31.03.1996

Walnussbrot mit Käse und Rosinen

für ca. 750-800 g
175 g Walnusskerne
175 g Pecorino (italienischer Schafskäse)
75 g Rosinen
1 TI Gewürznelken
1/8 l Rotwein
100 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Würfel frische Hefe
175 ml warmen Wasser
500 g Mehl
100 ml Olivenöl

Walnusskerne zerdrücken, Pecorino (italienischer Schafskäse) reiben, Rosinen klein schneiden. Gewürznelken im Mörser zerstoßen.

Die vorbereiteten Zutaten mit Rotwein, Olivenöl, Salz und Pfeffer über Nacht in einer Schüssel durchziehen lassen.

Am nächsten Tag Hefe in warmen Wasser auflösen. Mit Mehl und Olivenöl verkneten. An einem warmen Ort 30 Minuten ziehen lassen. Dann mit den eingeweichten Zutaten vom Vortag vermengen und gut durchkneten. Daraus einen Brotlaib formen. Auf der Oberseite ein Kreuz einschneiden. Auf der 2. Einschubleiste von unten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3: Umluft 45 Minuten bei 200 Grad) 45 Minuten backen, die letzten 15 Minuten mit einer Alufolie abdecken. Das Brot lauwarm mit Rotwein servieren.

Gepostet von: Mario Reinartz 26.02.1996

Diverse Sorten

Folgende von hexenkueche.de

Herstellung von Käse Teil 2

Brinsenkäse

Zutaten:

8 bis 14 Liter Schafsmilch mit etwas Ziegenmilch-Zusatz
Lab
Salz

Rezept:

Der Brinsenkäse ist in den Karpaten heimisch. In den mährisch-schlesischen Karpaten wurde er wie folgt hergestellt:
Man verwendet zur Herstellung Schafsmilch, der jedoch ein kleiner Teil Ziegenmilch zugesetzt wird, indem auch meist pro 20 Melkschafe eine Milchziege gehalten wird. Von diesem Milchgemisch werden je ca. 8 bis 14 Liter in den Käsekessel getan und dort möglichst frisch mit Lab innerhalb etwa 10 Minuten zum Gerinnen gebracht. Die Zerkleinerung des Gerinnsels geschieht mit den Fingern und zwar in möglichst gründlicher Weise, um die Molken rasch zu entfernen. Ein Rühren findet nicht statt, sondern der Bruch wird nun sofort zu einem Klumpen geballt, wozu die Hände verwendet werden und in ein Tuch geschlagen, worauf man ihn zum Abtropfen aufhängt. Ist dies zum richtigen Grade geschehen, so wird der Bruchkuchen mit den Händen wieder zerkleinert, stark geknetet und während dem Kneten gesalzen. Dann wird der gesalzene Bruch in kleine hölzerne Fässchen oder auch in Holzkistchen von 8 cm Seitenlänge eingeschlagen, worin er ohne weitere Behandlung an einem kühlen und ziemlich trockenen Orte bis zur Reife stehen bleibt; d. h. bis er salbenartiger geworden ist und einen pikanten Geschmack bekommen hat.

Camembert Herstellung

Zutaten:

2 Liter Milch
5 Esslöffel Dickmilch, Buttermilch oder handelsüblicher Säurewecker
1 Labtablette
Weißschimmelkultur

Rezept:

Camembert ist ein Schimmelkäse, man benötigt zur Herstellung eine Pilzkultur. Diese kann fertig im Handel bezogen werden oder man schabt die Pilze (weißer Belag) von einem fertigen Camembert ab.
Die Pilzkultur wird ca. 12 bis 18 Stunden vor der Verarbeitung mit etwas Wasser gemischt und in den Kühlschrank zur Reifung gestellt.
Man erwärmt die pasteurisierte Milch auf 35° C und rührt die zerschlagene Dickmilch (oder Buttermilch oder Säurewecker) hinein. Die Milch lässt man dann in einer Wärmeisolierung eine Stunde zur Säuerung stehen. Danach gibt man die Pilzkultur dazu und erwärmt die Milch nochmals auf

ca. 33° C. Die Labtablette wird in etwas warmem Wasser aufgelöst und in die Milch eingerührt. Das Gefäß lässt man in der Wärmeisolierung nochmals eine Stunde ruhen.

Nach dieser Zeit ist die Bildung der Gallerte abgeschlossen. Zur Prüfung führt man die sog. Fingerprobe durch: Man nimmt dazu den kleinen Finger und schneidet wie mit einem Messer den Käse ein. Dann stellt man den Topf leicht schräg. Wenn durch den Schnitt ein Schatten entsteht, ist der Bruch fertig zur weiteren Bearbeitung. Wenn nicht, wartet man noch 15 Minuten.

Bei den folgenden Arbeitsschritten sollte darauf geachtet werden, dass der Käse nicht abkühlt, also die Wärmeisolierung weiter verwenden.

Die Gallerte schneidet man nun mit einem langen Messer oder mit der Käseharve in ca. 3 cm große Quadrate. Man lässt den Bruch jetzt 5 Minuten ruhen, damit sich die Molke absetzen kann. Danach hebt man mit einer Schöpfkelle den Bruch an und legt ihn auf die Seite. Wieder lässt man 5 Minuten ruhen und zerkleinert danach auf Walnussgröße. Wieder 5 Minuten warten und auf Erbsengröße zerkleinern. Nach weiteren 5 Minuten Ruhe wird die Molke abgeschöpft.

Der nächste Schritt ist die vollständige Entmolkung:

Die Bruchmasse wird in mit Tüchern ausgelegte Käseformen gegeben, die Tücher werden über dem Käse zusammengefaltet. Da der Käse von innen nach außen reift, sollte der Bruch nur etwa 4 cm hoch eingefüllt werden.

Der Käse bleibt jetzt 24 Stunden unter mehrmaligem Wenden stehen.

Nach 24 Stunden ist die Molke abgelaufen und der Käse kann gesalzen werden:

Dazu legt man den Käse in eine 18 bis 20%ige Salzlösung. Pro 100 g Käse rechnet man eine Einwirkzeit von 60 Minuten. Nach dieser Zeit nimmt man den Käse aus der Lösung heraus und lässt ihn an der Luft abtrocknen.

Als nächstes folgt die Reifung des Käses:

Zeigen sich erste weiße Schimmelspuren an der Oberfläche des Käses, so lässt man diesen in einem Reiferaum bei 18 bis 20° C 2 bis 3 Wochen reifen. Während dieser Zeit sollte der Käse alle zwei Tage gewendet werden.

Die Reifung geschieht bei ca. 95% Luftfeuchtigkeit. Als Reiferräume eignen sich gewässerte Tontöpfe oder Käseglocken aus Glas. Nach der Reifephase kann der Käse verzehrt werden. Luftdicht verpackt kann er im Kühlschrank einige Wochen aufbewahrt werden.

Fromage Fort

Zutaten:

Magerkäse

Salz, Pfeffer, Gewürze

Emmentaler oder Schweizerkäse

Rahm

1 Glas Wein oder Brantwein

Rezept:

Dieses Rezept ist über 100 Jahre alt:

Die Bereitung dieses Käses ist sehr einfach und kann in jedem Haushalte selbst durchgeführt werden. Das Produkt ist sehr pikant und soll in Frankreich sehr beliebt sein.

Man nimmt guten Magerkäse und schneidet ihn in feine Scheiben. Welche Sorte Magerkäse dazu verwendet werden soll, wird nicht gesagt; jedoch kann man zweifelsohne alle möglichen dazu verwenden, wenn auch der Geschmack je nach denselben verschieden sein wird.

Von den Schnitten oder auch dem Gereibsel des Käses wird in einen Topf eine dünne Schicht aufgeschüttet, darauf Salz, Pfeffer und sonst beliebige Gewürze gestreut. Endlich fügt man noch ein wenig Gereibsel von Emmentaler oder Schweizerkäse hinzu und übergießt das Ganze mit etwas Rahm. Solche Schichten wiederholt man bis das Gefäß voll ist. Zum Schluss gießt man ein Glas Wein oder Branntwein hinein und bindet das Gefäß mit Papier zu. Binnen zwei bis drei Wochen ist der Käse reif; er soll dann hart, bröckelig geworden sein und einen stechenden Geruch, und scharfen, pikanten Geschmack haben.

Kartoffelkäse Herstellung

Zutaten:

2,5 kg Kartoffelbrei

500 ml Sauermilch

Salz

Rezept:

Man kocht Kartoffeln und schält diese nach dem Erkalten. Die Kartoffeln werden zu einem gleichmäßigen Brei gerieben. Zu 2,5 kg dieser Masse gibt man nun 500 ml Sauermilch und Salz nach Geschmack. Man knetet alles gut durch, deckt das Gefäß ab und lässt es je nach Jahreszeit 3 bis 4 Tage stehen. Nach dieser Zeit wird die Masse nochmals geknetet und zu kleinen Bällen geformt. Diese lässt man im Schatten trocknen. Dann legt man sie schichtweise in große Gefäße oder Fässer. Dort bleibt der Käse 14 Tage lang, je länger desto besser wird der Käse.

Dieser Käse hat den Vorteil, dass er nicht von Würmern befallen wird und dass er für viele Jahre frisch bleibt, wenn er an einem trockenen Ort und in gut verschlossenen Gefäßen aufbewahrt wird.

Käse nach Litauer Art

Zutaten:

125 g Butter
250 g Quark
1 kleine Zwiebel
2 Sardellen
1/4 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel Paprika
1/2 Esslöffel Kapern

Rezept:

Man rührt die Butter schaumig und schlägt den Quark dazu. Die Zwiebel und die Sardellen werden getrennt fein gewiegt und unter die Masse gezogen. Dann werden die restlichen Zutaten darunter gerührt.

Kochkäse Belgischer

Zutaten:

Sauermilch
Rahm
Salz

Rezept:

Dieser Käse wird auch Belgischer Sauermilchkäse genannt.

Das über 100 Jahre alte Rezept lautet wie folgt:

Die durch freiwillige Säuerung dick gewordene Milch wird abgerahmt und in einem Kessel auf ca. 55 bis 60° C erwärmt. Ist die Abscheidung der Molke vor sich gegangen, so hebt man den Quark in einem Tuche heraus und hängt dieses auf, so dass die Molke abtropfen kann. Ist der Quark trocken, so wird er möglichst fein mit den Händen zerrieben und in einen Topf gegeben, wo er täglich zweimal umgerührt wird, bis er in Folge eingetretener Gärungsprozesse weich und zäh geworden ist. Dies ist im Winter gewöhnlich in 10 bis 14 Tagen, im Sommer in 6 bis 8 Tagen der Fall; natürlich sind diese Zeiten von der Temperatur und der Feuchtigkeit des Aufbewahrungsraumes abhängig.

Nach durchgemachter Gärung wird der Teig mit saurem Rahme (und zwar drei Esslöffel voll auf 25 bis 30 kg Milch), dann auch mit Salz gemischt und in einen eisernen, verzinkten Kessel gebracht, der vorher mit Butter ausgestrichen wurde. Über einem schwachen Feuer wird die Masse so lange rasch gerührt, bis sie ganz gleichmäßig weich und fein geworden ist

und aussieht wie gekneteter Brotteig. Nun drückt man sie in mit feinem Leinen ausgelegte Formen und nimmt den Käse nach 24 Stunden wieder heraus.

Nach 8 Tagen hat der Käse die nötige Reife erlangt, um verzehrt werden zu können.

100 bis 120 kg saure Milch ergeben 3 kg reifen Käse.

Kochkäse Herstellung 1 Eigelb

Zutaten:

250 g Limburger Käse
1 Esslöffel Margarine

1 Eigelb

1 Esslöffel Mehl
1 bis 2 Teelöffel Kümmel
1/8 Liter Milch

Rezept:

Man lässt die Margarine in einem Topf heiß werden, schneidet den Limburger Käse in Stücke und gibt ihn dazu. Man rührt so lange, bis der Käse verlaufen und mit der Margarine gut gemischt ist. Das Ei wird nun mit Mehl, Milch und Kümmel zerschlagen und unter den Käse gerührt, bis die Masse beginnt, steif zu werden.

Der Käse wird nun in einen Steinguttopf gefüllt und nach dem Erkalten auf einen Teller gestürzt.

Soll der Käse milder werden, so verwendet man nur die Hälfte der angegebenen Menge des Limburger Käses.

Kümmelkäsechen

Zutaten:

Milch
Salz
Kümmel

Rezept:

In vielen Gegenden Deutschlands wurde früher Kümmelkäsechen meist für den eigenen Verbrauch hergestellt. Die Bereitung ist die denkbar einfachste.

te. Man lässt die abgerahmte, saure Milch in einem Topfe auf dem Herde stehen bis sich der Quark zusammengezogen hat. Dann nimmt man diesen in Stücken heraus und hängt ihn zum Abtropfen in einem Tuche auf. Ist er trocken genug geworden, so knetet man ihn mit den Händen, wobei Salz und Kümmel hinzugemischt werden. Das Formen geschieht mit der Hand und werden die Käse entweder hoch oder flachzylindrisch, oft aber auch zu brotförmigen runden Laibchen gemacht. Die Käse sind dann sofort zum Genusse reif, werden später trocken und kreidig.

Mascarpone

Zutaten:

1 Liter süßer Rahm
1/4 Teelöffel Weinsäure oder Zitronensäure

Rezept:

Diese Käsesorte aus purem Rahm wird in Italien hergestellt. Man erhitzt in einem Kessel den Rahm auf 75° C und fügt dann die Weinsäure oder Zitronensäure zu, die in etwas Wasser aufgelöst wurde. Hierdurch gerinnt der Rahm. Man rührt nun ca. 10 Minuten. Das Gerinnsel schüttet man auf eine feine Leinwand oder ein Käsetuch, deren Enden man nach und nach immer mehr zusammendreht, um den Abfluß der Molke zu erleichtern. Sobald der Teig fest genug geworden ist, streicht man ihn in kleine Formen.

Sauermilchkäse Herstellung

Zutaten:

1 Liter dicke Sauermilch
1 Teelöffel Butter
1/4 Teelöffel Salz
1 Esslöffel Rahm

Rezept:

Dieses Rezept stammt aus den USA und ist über 100 Jahre alt. Man gibt die Sauermilch in einen Topf und erhitzt bis sich der Quark von der Molke abgeschieden hat. Nachdem die Sauermilch etwas abgekühlt ist, breitet man ein Käsetuch über einem Gefäß aus und schüttet die Milch in das Tuch. Man hebt nun die Ecken des Tuches hoch, zieht diese zusammen und drückt die Flüssigkeit aus dem Käse heraus. Den Käse gibt

man zusammen mit den restlichen Zutaten in ein kleines Gefäß und mischt mit einem Löffel zu einer glatten Masse. Man nimmt nun ein Teelöffel davon und rollt die Masse in der Hand zu einem Ball. Der Ball sollte ziemlich feucht sein, da er ansonsten leicht zerfällt. Wenn der Käse zu weich zur Bearbeitung ist, legt man ihn für eine Stunde an einen kühlen Platz. Der Käse kann natürlich auch ohne Formgebung serviert werden.

Sperkäse oder Trockenkäse

Zutaten:

Milch
Salz

Rezept:

Käse wie er vor über 100 Jahren in den Sennhütten der Alpen hergestellt wurde:

In dem östlichen Teile des bayrischen Alpengebirges, sowie in den angrenzenden Teilen Salzburgs und Tirols, sowie an anderen Orten der Alpen wird der sog. Sperkäse (von "sper" = trocken) gemacht, der jedoch in manchen Gegenden auch Sauerkäse, in anderen, wo absolut keine andere Fabrikation besteht, auch einfach mit "Käse" bezeichnet wird. Die Bereitung ist sehr einfach und geschieht meist sowohl im Sommer in den Alpen, als auch im Winter in den Heimaten der Täler. Besonders wo die Güter aus kleinen, verstreuten Wirtschaften bestehen, wird noch in vielen Teilen dieser Gebiete der Sperkäse gemacht und wird dies noch lange dauern, weil die Lage für Sammelkäsereien nicht günstig ist.

Die Milch wird in den meisten Fällen noch süß abgerahmt und zwar nach vierundzwanzig und sechsunddreißig Stunden; manchmal auch nach einer noch längeren Aufrahmzeit. Sofort nach dem Abrahmen kommt die Milch in den Kessel, der auf dem offenen Herde über schwachem Feuer hängt und bleibt nun dort bis sie geronnen ist, was je nach Aufrahmdauer, Witterung usw. kürzere oder längere Zeit dauert, meist jedoch mehrere Stunden in Anspruch nimmt. Um die Wärme des Feuers besser regulieren zu können, ist der Kessel an einem Kranen aufgehängt, der mit einem Hebel versehen ist, welcher gestattet, den Kessel höher oder niedriger zu stellen. Welch große Holzverschwendung dieses langsame Säuern involviert, braucht nicht erst gesagt zu werden; das Übel macht sich jedoch in diesen Gegenden wegen ihres Holzreichtums weniger bemerklich. Ist die Milch geronnen, so lässt man sie noch so lange stehen, bis der Quark sich zu einem Klumpen zusammengezogen hat und dann wird er mit einem durchlöcherten Schöpflöffel langsam in große Stücke zerteilt und nach kurzem Stehen mit demselben herausgenommen und in ein leinenes Tuch gebracht, das auf einem kleinen Rahmen muldenartig aufgehängt ist. Das

Ganze steht auf einem hölzernen Kübel, der die ablaufende Molke auf-fängt.

Nachdem der Quark genügend abgelaufen ist, wird er mit den Händen durchgearbeitet, dann mit der gewünschten Menge Salz vermischt, die sehr verschieden ist, und in Formen gefüllt. Diese sind aus Holz gemacht und durchlöchert. Sie sind rund. Die Größe der Formen ist sehr verschieden, im Durchschnitt dürften sie etwa 30 cm hoch und ebenso breit sein. Der Käse wird in den Formen einige Tage lang öfters gewendet; aber nicht mehr gesalzen und, sobald er die nötige Festigkeit gewonnen hat, herausgenommen und auf ein Brett gestellt, das über dem Herde angebracht ist. Dort bleiben die Käse meist bis zum Gebrauche stehen. Sie werden dabei sehr hart und erhalten eine hornige, von tiefen Rissen durchzogene Rinde, welche in der Dicke von oft über 1 cm ganz ungenießbar ist, weshalb der entstehende Abfall bei dieser Käsesorte oft ein ungemein großer ist. Das Innere bleibt kreidig und bröcklig und ist beinahe geschmacklos. Manchmal wird dem Teige ein wenig Kümmel zugesetzt, um dies zu verbessern. Die Bevölkerung zieht jedoch diesen Käse häufig jedem anderen vor. Die Abbildung zeigt das Innere einer Sennhütte, in welcher die Spermkäse fabri-ziert werden. Ich (Autor des alten Artikels) muss dabei bemerken, dass die Sennhütten gewöhnlich elende hölzerne Hütten sind, welche zum Kä-sen und zur Wohnung dienen, von Schmutz starren und weder ihnen noch ihren Bewohnern haftet etwas von der Poesie an, welche ihnen von Schriftstellern häufig zugeschrieben wird. Es gibt jedoch in einzelnen, sehr eng bemessenen Distrikten Ausnahmen von dieser Regel und die vorste-hende Abbildung einer Sennhütte in der Nähe von Kreuth in Oberbayern repräsentiert eine solche Ausnahme. Die Konstruktion der Hütte ist hier aus Holz; aber die Feuerung ist viereckig aus Ziegeln aufgemauert, außen weiß, innen mit roter Farbe sauber angestrichen. Die gemauerte Rück-wand ist wie ein Teil der Holzwand mit Kalk getüncht, was hübsch von den beinahe ebenholzschwarzen, roh behauenen Balken der Hütte absticht. An der rechten Herdseite ist ein Zugloch angebracht, welches in der Mitte des Herdes mündet und dem Feuer Luft zuführt. Der Herd dient auch zum Trocknen der irdenen Milchschüsseln (Weitlinge) und anderer Geräte nach dem Putzen. Über dem Zugloch steht ein eiserner Bock, um das Brennholz zu stützen. Der Kessel hängt an einem drehbaren Kran, der wie schon bemerkt, das Heben und Senken des kupfernen Kessels gestattet. Daneben hängen die messingenen Schöpflöffel. In der Ecke steht der Mol-kenkübel mit dem Seihetuch und über dem Herde an der Decke und nahe am Zugloch, das der Ausweg für den Rauch ist, das Brett, welches die Kä-se trägt, die auf diese Weise nicht nur getrocknet, sondern auch geräu-chert werden. Am Herde endlich steht die Sennerin, welche das Stoßbut-terfass handhabt. In der dortigen Gegend besteht unter den Mädchen, die meist als Sennerinnen Dienste tun, eine Art von Konkurrenz, ihre Hütten möglichst sauber zu halten.

Diverses - Herstellen

Butter selber machen

ganz einfach zu machen.

500 g süße Sahne schlägt man mit dem Rührgerät über den Stand hinaus. nach einer gewissen Zeit bilden sich Butterflocken.

Weiterschlagen bis ein Butterklumpen entstanden ist.

Zuerst die übrige Flüssigkeit ablaufen lassen, dann diesen Butterklumpen in Eiswasser legen und immer wieder ausdrücken bzw. kneten bis keine Flüssigkeit aus der Butter austritt.

1 Teel. Salz in das Wasser (die Butter im kalten Wasser lassen) geben und kalt stellen. Schmeckt wie bei Oma, besonders auf dunklem Sauerteigbrot oder frischen Brötchen.

Die einfache Herstellung von Quark

2 l Milch sauer werden lassen oder fertige 2 l Dickmilch kaufen.

1 Liter Milch gibt etwa 300 - 350 g Käsemasse (Quark)

(Man kann das sauer werden beschleunigen indem man 1 Esslöffel Zitronensaft an die Milch gibt und diese über Nacht stehen lässt)

man schätzt das natürliche dick werden der Milch dauert etwa 16 Stunden

Zubereitung:

Die Dickmilch wird erhitzt (nicht zu heiß ca. 50 Grad C.), so dass sich die Molke von der Käsemasse trennt.

Abkühlen lassen und in einem feinen Sieb ca. 12 Stunden abtropfen lassen.

Man kann ein Leinentuch dafür nehmen oder eine Mullwindel.

Zur Weiterverarbeitung als Kuchenquark streicht man die abgetropfte Käsemasse durch ein feines Sieb. fertig

TIP:

machen Sie Ihren Hausmacher Handkäse mal selbst.

Emmentaler Käseauflauf 1 Ei

1000 g gekochte Pellkartoffeln

Butter zum Einfetten

200 g geriebener Emmentaler

500 ml Milch

1 Ei

Salz

1 EL gehackte Petersilie

1 Zwiebel

Pellkartoffeln abziehen und in Scheiben schneiden. Auflaufform einfetten, Kartoffelscheiben einschichten. Jede Schicht mit Käse bestreuen. Milch mit Ei, Salz und der Petersilie verquirlen. Zwiebel schälen, fein würfeln und dazugeben. Alles über die Kartoffeln geben. Letzte Schicht: geriebener Käse. Auflauf auf die untere Schiene des vorgeheizten Ofens schieben und 45 Minuten bei 200°C backen.

Frischrahmkäse selbst gemacht

1/2 l Dickmilch oder 1/2 l Vollmilch dick werden lassen (*)

1/4 l süße Sahne

Dickmilch und die Sahne in einen Topf gießen, nur leicht durchmischen, dann über Nacht

an einem warmen Platz stehen lassen bis zum Dickwerden. (*)man kann das Dickwerden der Vollmilch mit ein paar Tropfen Zitronensaft beschleunigen).

Molke ablaufen lassen.

Ergibt etwa 350 g Käse mit ca. 67% Fett.

Diesen Käse können Sie mit Gewürzen oder Kräutern verfeinern.

Hausmacher Bauernhandkäse

Zutaten:

1 kg Quark,

30 Gramm Salz,

1/2 Esslöffel Kümmel

Der gut ausgepresste trockene Quark wird mit Salz und Kümmel gut vermischt und daraus ca. 14 kleine Bällchen geformt und flachgedrückt.

Diese werden auf ein Brett gesetzt und deckt sie mit einem Tuch ab.

Man lässt sie so lange stehen bis man einen Fingerabdruck nicht mehr sieht und die Oberfläche glasig ist.

Nun setzt man sie in einen Steinguttopf oder Porzellantopf und bedeckt sie mit einem essiggetränktem Tuch, das jeden Tag neu ausgewaschen werden muss und neu getränkt werden soll.

Bei einer größeren Menge Käschen ist ein umsetzen nach ca. 3-4 Tagen erforderlich.

Sobald die Käschen weich werden, ist der Reifegrad erreicht und können verwendet werden.

Reifezeit: Im Sommer ca. 5-6 Tage ; Im Winter: ca. 8 - 10 Tage

Käse

Roquefort-Mayonnaise

½ Tasse Mayonnaise

2 EL Roquefort-Käse

2 EL Sahne oder Dosenmilch

1 RL Zitronensaft

Zubereitung:

Rühren Sie Käse mit Sahne oder Dosenmilch und Zitronensaft zu einem dicken Brei, den Sie gründlich unter die Mayonnaise heben, so dass sich alles gut vermischt.

Käse selbstgemacht (mit Lab)

Zutaten

21 l Milch, vom Bauern oder Rohmilch aus dem Supermarkt

1/4 l Buttermilch

6 g Flüssigen Labextrakt

Knoblauch

Pfeffer, grün

7 l ; Wasser (1), heiß

1 l ; Wasser (2)

200 g Salz

Zubereitung

Milch vom Bauern besorgen. Auf 30 Grad erwärmen. Buttermilch und Labextrakt einrühren. Zudecken, eine Stunde warm stehen lassen. Umrühren, etwa 7 Liter Molke abschöpfen. Dann Knoblauch und ein bisschen grünen Pfeffer einrühren. Heißes Wasser (1) (75 Grad) hinzugeben, umrühren. Ist die Käsmasse eingesunken, in ein Tuch einschlagen, dann in ein Plastiksieb geben. Masse kräftig drücken, wenden, erneut drücken. Aus Sieb herausnehmen, auf Holzteller legen und 60 Minuten mit 5 Kilo- Gewicht beschweren, um die Masse zu pressen.

Anschließend eine weitere Stunde lang das Gewicht auf 10 Kilo erhöhen. Den Käselaiab 22 Stunden auf Holzteller liegen lassen Danach in Salzlake (Wasser (2), Salz) tauchen. 24 Stunden drin lassen, einmal wenden.

Dann 3 Wochen auf Holzbrett reifen lassen. Käse täglich wenden. (sehr sauber arbeiten)

Schimmel und Salzlake abbürsten.

Der reife Käse kann eingefroren werden.

*

Quelle: Bild der Frau 16.1.95

Käse-Soße 1 Eigelb

Zutaten:

1 kleine Zwiebel

3 El Öl

2 El Weizenvollkornmehl

¼ l Milch

¼ l Gemüsebrühe

Hefebrühe oder Wasser

Pfeffer, Muskat

Vollmeersalz

eventuell 1 Eigelb

75 g geriebener Hartkäse

(Gouda, Emmentaler) oder

1-2 Ecken Schmelzkäse

Zubereitung:

Geschälte Zwiebel ganz fein hacken. Zwiebelchen, Öl und Mehl in einem Topf verrühren. Kalte Milch zugießen und bei mittlerer Hitze alles zu einer glatten Soße verrühren. Gemüsebrühe nach und nach zugießen. Geriebenen Hartkäse oder Schmelzkäse darin schmelzen lassen. Ist die Soße schön cremig, nach Belieben mit Pfeffer, Muskat und Vollmeersalz abschmecken

Käsesoße mit Röstzwiebeln 1 Eigelb

Zutaten:

1 großes Stück Butter oder Margarine

2 gestrichene EL Mehl

½ l Fleisch- oder Würfelbrühe

125 g geriebener Emmentaler

Salz, weißer Pfeffer

1 große Zwiebel

½ Tasse Sahne,

1 Eigelb

Zubereitung:

Zerlassen Sie die Butter oder Margarine in einer Kasserolle. Schneiden Sie die Zwiebel in kleine Würfel und rösten Sie sie darin goldgelb an. Fügen Sie dann das Mehl hinzu und rösten auch dieses darin goldgelb an. Nehmen Sie den Topf vom Feuer, und löschen Sie mit der Fleisch- oder Würfelbrühe ab. Stellen Sie den Topf zurück auf den Herd. Erhitzen Sie die Masse unter ständigem Rühren und lassen Sie sie 10 Minuten auf kleiner Flamme durchkochen. Nun nehmen Sie die Kasserolle endgültig vom Feuer. Rühren Sie den geriebenen Käse unter, und schmecken Sie sodann mit Salz und weißem Pfeffer ab. Verquirlen Sie das Eigelb in der Sahne und legieren Sie damit die Soße.

www.onkelheinz.de

Kochkäse

(Tante Marlene)

Zutaten:

125 g Butter,
1 P. Handkäse (200 g),
1 Tl. Natron,
1 Bierwürfelkäse m. Kümmel,
1 Tl. Kümmel,
500 g Magerquark,
2- 3 El. Sahne.

Zubereitung:

Butter auf kleiner Flamme verlaufen lassen, kleingeschnittenen Handkäse zugeben und schmelzen lassen.

Topf vom Herd nehmen und Natron einrühren. Bierwürfel zerkleinern und zugeben und schmelzen lassen.

Kümmel unterrühren, Magerquark zugeben und alles gut verrühren bis eine glatte Masse entstanden ist.

Topf vom Herd nehmen und Sahne und Salz unterarbeiten. " Fertig " man kann den Käse in kleine Portionen in Glasschüsselchen aufteilen.

Liptauer Käse

Zutaten:

250 g Sahnequark,
100 g Butter,
10 g geriebene Zwiebel,
1 feingehackte Gurke (süß-sauer),
einige gehackte Kapern,
1 Messerspitze Senf,
etwas Kümmel und Salz,
1 Prise Paprika, nach Bedarf etwas Milch.

Zubereitung:

Den Quark mit den angegebenen Zutaten gut vermischen und falls die Masse etwas fest ist, mit etwas Milch verdünnen.

Mozzarella selbst gemacht

Zutaten und Zubereitung

2 l Milch,
1 1/4 Labtabletten

Herstellung:

Pasteurisierte Milch(aus dem Supermarkt) auf 73 Grad erhitzen und im Wasserbad auf 40 Grad abkühlen.

Wenn Sie Rohmilch verwenden auf 40 Grad erwärmen.

Die Labtabletten in lauwarmen Wasser auflösen und einrühren. Dann bei 40 Grad 1 Stunde in der Wärmeummantelung stehen lassen. Wenn die Masse fest ist mit einem Messer in kleine Stückchen schneiden (Bruch) in einem Tuch die Molk ablaufen lassen.

Nach 1/2 Stunde den Käse im Tuch wenden,

Wenden: 2 mal im Stundentakt 3 mal im 3-Studentakt dann kleine Ballen herstellen ca. apfelgroß.

Lagerung: In einer Schüssel 1 Teelöffel Salz auflösen und den Käse darin einlegen. Im Kühlschrank hält er sich dann min. 1 Woche.

Falls keine Labtabletten zu erhalten sind nimmt man als Säuerungsmittel ca. 100 ccm Buttermilch.

Die Stockung dauert dann etwas länger.

Oabatzter

1 Ei

(eine bayrische Spezialität)

Zutaten:

1 Camembert (50% F.i.T.)
1 kl. Zwiebel klein gehackt
Paprika edelsüß zum Würzen
etwas Kümmel
15 - 30 g Butter
1/4 Tasse helles Bier

evt. 1 kleingehacktes gekochtes Ei

alles zerkleinern und vermischen, warm servieren
mit Laugenbrezeln oder Semmeln.
Laugenbrezelrezept auf der Brot und Brötchenseite

Odenwälder Brennkäse (Kochkäse) 1 Ei

1 Pfund Käsmatte (500 g.) (Quark),
1 Teelöffel Natron,
Butter,

1 Ei,

Natron und Salz werden über die Käsmatte gestreut und gut eingemischt
Nach 2 - 3 Stunden ist die Masse glasig geworden. Jetzt wird sie in einem
Topf

vorsichtig erhitzt. Dabei muss dauernd gerührt werden. Kochkäse brennt
leicht an.

Nach dem Erkalten wird ein Eigelb und etwas Butter untergerührt. Über
den fertigen Käse kann man Kümmel streuen.

Die Odenwälder sagen Die bösesten Frauen machen den besten Brennkä-
se (weil sie im Zorn besonders kräftig rühren).

Quark selbstgemacht

(ausführliche Anweisung)

1 l Milch mit 3,5% Fett

1 l Dickmilch mit 3,5% Fett, ersatzweise Kefir

Milch und Dickmilch in ein flaches Gefäß geben. kurz durchrühren und nun
über Nacht an einem warmen Ort (Nähe der Heizung, Ofen) stehen lassen.

Am nächsten Tag den Topf auf eine leicht vorgeheizte, abgeschaltete Herdplatte stellen oder in die Mitte des Backofens, der kurz auf 50 Grad aufgeheizt, dann wieder abgeschaltet wurde.

Die Milchmischung muss etwa 30 Minuten lang auf Körperwärme gebracht werden, damit sich der sogenannte "Bruch" - der Käsekörper - von der Molke trennt. Wird die Mischung zu heiß, gerät der Quark zum Kochkäse, wird trocken und bröckelig. Mit der Fingeprobe kann man selbst sehr leicht feststellen, wann die beste Bruchtemperatur erreicht ist. Jetzt auf keinen Fall mehr erwärmen.

Legen Sie ein Sieb mit einem feinen Mulltuch aus, das Sie vorher mit klarem Wasser gut ausgewaschen und danach ausgewrungen haben.

Nicht vergessen: das Sieb über einen Topf hängen.

Gießen Sie nun vorsichtig die geronnene Milchmasse in das Mulltuch. Lassen Sie die Molke völlig ablaufen.

Die Molke enthält übrigens wertvolle Stoffe, wird bei uns zur Schmelzkäsebereitung verwendet und in manchen Gegenden als Erfrischungsgetränk weiterverarbeitet: Ein Glas Molke mit 1 EL Zucker und dem Saft 1/2 Zitrone mischen.

Wenn die Molke abgelaufen ist, binden Sie das Mulltuch über der Quarkmasse zusammen und hängen es über dem Sieb auf. Oder decken Sie das Mulltuch über die Quarkmasse und beschweren sie mit einem Gewicht, damit sie fest wird und Form erhält.

Das dauert ca. 3 Stunden. Erst danach lösen Sie sie vorsichtig aus dem Tuch: etwa 300 g Quark haben Sie erhalten, ein duftendes, frisch-säuerliches Wertstück aus eigener Produktion, das köstlich schmeckt, aber auch - Vorsicht- mit etwa 24 Prozent mehr Fettgehalt hat als der gekaufte Magerquark.

Sie können den Fettgehalt um die Hälfte senken, wenn Sie fettarme Milch von 1,5 Prozent mit Dickmilch ansetzen. Die fettarme Milch müssen Sie eventuell etwas stärker erhitzen, damit sie gerinnt.

Rupfkäse

Zutaten:

2 Philadelphia Käse je 200 g

1 Camembert (50% F.i.T.)

250 g Butter

Salz, Pfeffer, Paprika

1 Zwiebel gehackt.

Den Käse mit der Butter mit einer Gabel zerdrücken.

Mit den Gewürzen abschmecken.

ca. 1 Stunde vor dem Verzehr die gehackte Zwiebel unterarbeiten.

Schmeckt gut zu Roggenbrot

Selbstgemachter Frischkäse

Dieses ist ein einfaches Rezept um einen Frischkäse als Laib herzustellen der durch Auspressen der Molke eine fast schnittfeste Konsistenz hat. Den fertigen Käse kann man panieren und braten, man kann ihn aber auch mit Kräutern vermischen und als Brotaufstrich verwenden.

Herstellung:

2 l Vollmilch
1 1/2 Tassen frisch gepressten Zitronensaft
1 Prise Salz

Zum Pressen

eine Mullwindel oder ähnliches Tuch,
2 Bretter, als Gewichte ein
4 l Topf mit Wasser oder ein
schwerer Stein .

Die Milch zu kochen bringen, dann den Zitronensaft zufügen und kurz aufkochen lassen. Es bilden sich Käseflocken. Die gesamte Masse in ein Sieb schütten welches mit der Mullwindel ausgelegt ist. Gut abtropfen lassen. Wenn die Masse abgekühlt ist nochmals ausdrücken.

Einen flachen Laib formen und in dem Tuch eingeschlagen zwischen 2 Holzbrettern mit einem schweren Stein oder Gewicht ca. 24 Stunden ruhen lassen.

Den Käse so lagern das die Flüssigkeit ablaufen kann.
Fertig.

Kuh- Schaf- + Ziege- Feta

Antipasti mit Feta

Zutaten für 4 Portionen
1 Aubergine(n)
1 Zucchini
1 Paprikaschote(n), rote
5 EL Öl (Olivenöl)
1 TL Rosmarin
5 Blätter Salbei

1 Dose/n Champignons
200 g Feta-Käse
250 g Kirschtomate(n)
10 Blätter Basilikum
4 EL Balsamico
3 EL Gemüsebrühe
1 Prise Zucker
1 Zehe/n Knoblauch
Pfeffer
Salz

ZUBEREITUNG

Aubergine in Scheiben schneiden und salzen, ca. 30 min. ziehen lassen, dann abspülen und in Würfel schneiden. Die Zucchini und den Paprika ebenfalls würfeln. Alles in Olivenöl anbraten. Salbei fein schneiden und mit dem Rosmarin zum Gemüse geben. Die Champignons (am besten die kleinen ganzen Köpfe, ansonsten vierteln) zugeben, alles ca. 5 min. dünsten. Etwas abkühlen lassen. Inzwischen Tomaten halbieren, Feta würfeln, Basilikum zerkleinern. Balsamico mit der Brühe mischen, Knoblauch dazupressen, Zucker, Salz und Basilikum dazugeben. Diese Marinade über das lauwarmer Gemüse geben, Feta und Tomaten unterheben und alles noch etwas durchziehen lassen. Man kann es im Kühlschrank einige Tage lagern, dabei wird es immer besser !!

Dazu frisches Chiabatta oder Knoblauchbaguette !

12.11.03 miseibe CK

Basilikum - Tofu - Mousse

Zutaten für 4 Portionen

3 EL Kürbiskerne
1 Bund Basilikum
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
100 g Tofu, (oder Quark oder Feta)
1 EL Parmesan, frischer, gerieben
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kürbiskerne mittelfein hacken. Basilikum grob hacken. Olivenöl, Zitronensaft und Basilikum glatt pürieren. Tofu zerkrümeln. Nach und nach mit den anderen Zutaten zu einer streichfesten Creme pürieren. Den Parmesan und mit den Kürbiskernen unter die Tofucreme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

17.12.03 Loop

CK

Champignonpfanne mit Fetakäse

1 P ca 1/2 BE

1/2 Glas (100 g) Feta,
250 g kl. Champignons,
1 ½ EL Olivenöl,
je eine Msp. getr. Rosmarin und Thymian, Salz, Pfeffer,
eine Fleischtomate

Käse abtropfen lassen (evtl. in kleinere Würfel schneiden). Champignons putzen und im heißen Öl ca. 10 Minuten braten. Die Kräuter darüber streuen. Käse zufügen und kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomate putzen (dabei den Stielansatz entfernen) und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Pilzen anrichten. Bratfett über die Tomatenscheiben geben. Evtl. mit Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Bauernbrot. Der in Gläsern abgepackte Feta-Käse wird oft noch mit Kräutern und Peperoni gewürzt. Geben Sie beides mit zu den Champignons, denn sie bringen zusätzliches Aroma.

Fenchel Fladen

Für 6 Stück Hefeteig:

300 g feines Weizenvollkornmehl
1/2 Würfel Hefe (21 g)
1 TL Schneekoppe Fruchtzucker
100 g feine Haferflocken
1 EL Schneekoppe Sonnenblumenöl
1 TL Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor

Belag:

600 g Fenchel,
200 ml Gemüsebrühe Schneekoppe Meersalz mit Jod und Fluor
Pfeffer,
1 TL Fenchelsaat
250 g vollreife Tomaten
1 Knoblauchzehe
125 g Creme fraiche
Weizenvollkornmehl für die Arbeitsfläche
150 g Fetakäse, zerkrümelt
1 EL frische Thymianblättchen

Zubereitungszeit 125 Minuten

1. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln. Fruchtzucker und 5 Esslöffel lauwarmes Wasser dazugeben und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt 20 Minuten gehen lassen. 250 Milliliter lauwarmes Wasser, Haferflocken, Öl und Salz dazugeben und verkneten. Abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

2. Fenchel waschen, putzen, halbieren, den Strunk entfernen und die Hälften in Scheiben schneiden. Brühe erhitzen. Fenchel darin 5 Minuten dünsten. Abtropfen lassen, mit Salz, Pfeffer und Fenchelsaat würzen. Die Tomaten abziehen, halbieren, von den Kernen befreien und würfeln. Knoblauch durchpressen, mit der Creme fraiche und 1 Prise Salz verrühren.

3. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C, Gas Stufe 4) vorheizen. Sechs Fladen ausrollen, auf das Blech legen. Knoblauch-Creme darauf streichen. Fenchel, Tomaten, Schafskäse und Thymian darüber streuen. Auf der untersten Schiene 20 bis 25 Minuten backen.

Pro Stück

1756/420 kJ/kcal

16 g Eiweiß

16 g Fett

47 g Kohlenhydrate

10 g Ballaststoffe

1 BE

TIPP

Wer Fencheltee in Teebeuteln vorrätig hat, braucht nicht extra Fenchelsaat zu kaufen, sondern kann den Inhalt eines Teebeutels verwenden.

Feta (Schafskäse) auf Tomaten und Zwiebeln

in der Pfanne gebacken

Zutaten für 1 Portionen

1 Scheibe/n Feta-Käse (Schafskäse)

4 Tomate(n) (Cocktail-Strauchtomaten)

1 m.- große Zwiebel(n)

1 Kräuterbutter

4 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer

Basilikum

ZUBEREITUNG

Zwiebel in Stücke schneiden (keine Würfel, etwas größer). Tomaten in 3-4 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln bei mittlerer Hitze kurz andün-

ten, 2-3 Min. Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Nicht zu geizig mit dem Salz, der Käse gibt kaum was ab. 2/3 des Knoblauchs gewürfelt zugeben. Die Scheibe Schafskäse in die Mitte legen, auf ein 'Zwiebelbett'. Tomaten ringsum anreihen. Rest Knobi auf den Schafskäse. Deckel auf die Pfanne. Bei schwacher Hitze weiter dünstennlassen. 5 Min. vor Ende (Festigkeit des Feta testen) dünne Scheiben der Kräuterbutter auf den Käse legen. Dazu passt frisches Baguette oder Toast. Mahlzeit.

Feta, Gefüllte Zucchini/ Rondini

Menge: 4 Portionen

4mittl. Zucchini/ Rondini je ca. 150 g
2 Knoblauchzehen; bis 1/2 mehr
1 Bund Basilikum
3 Essl. Olivenöl
300 Gramm Feta - am Stück
Pfeffer
Paprika
Salz

Gefüllte Zucchini/Rondini halbieren, mit Löffel aushöhlen. Die ausgehöhlten Gemüse leicht würzen. Das Ausgehöhlte hacken, in Schüssel geben. Knoblauch schälen, dazupressen. Basilikum fein schneiden, Feta würfeln, beides zur Füllung geben und alles würzen. Füllung in die Gemüse geben und diese in Alufolien einpacken (sollten oben noch etwas offen sein). Auf dem nicht zu heißen Grill zirka 20 Minuten garen.

:Energie: 310 kcal
:Zeitbedarf : 50 Min.

Feta-Käse, Pasta a la Greco

Zutaten für 4 Portionen
500 g Penne
125 g Feta-Käse
15 Oliven, grüne
2 TL Kapern
1 Bund Petersilie, glatte
1 TL Oregano, frisch
1 Peperoncini
2 Zehe/n Knoblauch

1 kleine Zwiebel(n), rote,
80 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Nudeln abkochen.

Die Petersilie waschen, trocknen und dann hacken. Einige Blättchen zur Deko beiseitelegen. Die Oliven vom Stein schneiden und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie, die Peperoncini, die Kapern und das Oregano mit einem großen Messer wiegen oder hacken, dann die Mischung in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazu drücken. Die Zwiebelringe und die Oliven dazu geben und alle Zutaten in der Schüssel vermengen. Jetzt das Olivenöl dazurühren. Zum Schluss den Feta dazu krümeln. Die Pasta abgießen und mit der Soße vermischen, abschmecken und mit Petersilienblättchen garnieren. Gleich servieren. Sollte die Soßenmischung zu dick sein, etwas vom Pastakochwasser dazu geben.

Das ist ein Rezept von Alfred Biolek. Uns ist es zuviel Olivenöl und wir haben festgestellt, dass man auch mit viel weniger Öl auskommt. Aber das ist Geschmackssache.

24.12.03 Katie CK

Fetakäse, Zucchini Blüten 1 Eigelb

Nach griechischer Art mit Fetakäse zubereitet

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

30 g Rosinen
2 cl Ouzo (griech. Anisschnaps)
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
150 g "Express Reis" (Packung)
Salz,
Pfeffer
ger. Muskatnuss
30 g Fetakäse
1/2 TL abger. Zitronenschale
8 Zucchini Blüten mit Fruchtansatz
20 g Butter oder Margarine
1 EL Mehl
125 ml Milch
1 Eigelb

ZUBEREITUNG

1 . Rosinen mit Ouzo beträufeln und ziehen lassen, Schalotte sowie Knoblauch abziehen, fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Den Reis zufügen und darin erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Käse fein zerbröseln, mit der Zitronenschale unter den Reis heben und abkühlen lassen.

2. Backofen auf 210 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen. Zucchini abbrausen, an den Blüten festhalten und die Fruchtansätze für einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Reis mit einem kleinen Löffel in die Blüten füllen, diese in eine gefettete Auflaufform legen.

3. Butter oder Margarine schmelzen, das Mehl einrühren. darin heiß rösten und mit der Milch ablöschen. Unter Rühren aufkochen lassen, vom Herd ziehen. Eigelb verquirlen und mit den eingeweichten Rosinen unter die heiße. nicht mehr kochende Bechamelsoße rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatwürzen. Über den Zucchini verteilen. Auf der mittleren Schiene im Ofen in 15-20 Min. goldbraun backen. Evtl. mit Salbeiblüten bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 260 kcal, Eiweiß: 7 g, Fett: 15 g, Kohlenhydrate: 21 g

Lisa Nr. 25/03

Fetakiauflauf mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Feta-Käse (Fetaki - Schafskäse, in Salzlake)

4 Fleischtomate(n)

4 große Pellkartoffeln

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch (ersatzweise Knoblauchsatz)

1 TL Gewürzmischung, italienische (oder Kräuter der Provence)

1 TL Salz

4 EL Öl

5 EL Sahne

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln kochen (kann schon einen Tag vorher geschehen), pellen und in Scheiben schneiden. Tomaten, Fetaki und Zwiebeln ebenfalls in Scheiben schneiden.

Nun die Kartoffeln, Tomaten, Fetaki und Zwiebeln dachziegelförmig in eine Auflaufform einlegen. Die Sahne mit dem Öl und den Gewürzen gut vermischen und über die Tomaten, Kartoffeln und Fetaki geben.

Im Ofen auf mittlere Schiene bei 200°Grad (Heißluft bei 180°Grad) 20 min. backen.

Fetapfanne

vegetarisch, 5 Minuten-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), grüne
- 5 m.- große Kartoffeln
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 200 g Feta-Käse oder Schafskäse
- 200 g Tomate(n), geschälte (Dose)
- 50 ml Schmand oder Sahne
- ½ EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Paprika und Kartoffeln würfeln, in Olivenöl anbraten. Den gepressten Knoblauch und die kleingeschnittenen Tomaten dazugeben und bei geringer Hitze ca. 20min. kochen (bis die Kartoffelwürfel gar sind!). Den Käse mit einer Gabel zerdrücken oder in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Zum Schluss die Sahne dazugeben und einkochen lassen. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es scharf mag, gibt noch etwas Sambal Olek dazu. Oder man gibt geraspelten Gauda zum Schluss dazu! Ich habe es schon sehr oft gekocht, aber ich lasse meistens die Sahne ganz weg. Schmeckt dann auch sehr gut und hat weniger Kalorien.

Gebackener Feta mit Tomaten

schnelles Abendbrot vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Tomate(n)
- 200 g Feta-Käse
- 1 Zwiebel(n)
- Salz
- Pfeffer
- Öl

ZUBEREITUNG

Tomaten, Zwiebel und Feta klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Ein paar Tropfen Öl (sehr lecker mit Olivenöl) dazu und in eine Auflaufform geben. Dann ca. 10-15 min im Ofen backen. Bis der Fetakäse leicht braun wird.

!!!Achtung nicht jeder Feta wird braun manchmal zerläuft er auch!!!

Dazu Knoblauchbaguette oder Toast! Super schnell und einfach!

Gefüllte Rote Bete GF

Portion/en: 1

Für 1 Person

2 Rote Bete a ca 200-250 g

40 g Buchweizen

1/4 l Gemüsebrühe

1 Bund Dill

Pfeffer

40 g Schafskäse

50 g Creme fraiche

Salz

Rote Bete enthält neben den wertvollen Autocyanen und Vitaminen auch relativ viel Nitrat. Sie sollten sie deshalb möglichst nicht nochmals aufwärmen. Für Schwangere ist das Wurzelgemüse besonders gut verträglich.

Rote Bete waschen und putzen. Buchweizen und Gemüsebrühe in einen Schnellkochtopf geben. Einen Siebeinsatz auf Füßchen Darüber stellen und die Rote Bete hineinlegen. Bei Normalstufe etwa 30 Minuten garen. Den Topf abdampfen lassen. Rote Bete und Körner herausnehmen und abkühlen lassen. Rote Bete mit einem Kartoffelausstecher innen aushöhlen. Den Schafskäse mit der Hälfte Creme fraiche, den feingehackten Dillspitzen und etwas Pfeffer pürieren, mit den Körnern mischen und in die Rote Bete füllen. In eine Auflaufform setzen und im Abstand von etwa 15 cm unter den Grill schieben. 10 Minuten grillen, bis die Füllung heiß ist. Inzwischen das ausgehöhlte Rote-Bete-Fleisch mit der restlichen Creme fraiche pürieren und erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den gefüllten Roten Beten reichen.

(Ca. 595 kcal bzw. 2479 kJ).

Tipp: Bleiben von der Roten Bete Reste übrig, kann man sie in Würfel schneiden und mit saurer Sahne als Salat anrichten.

* Für Schwangere und Stillende: Gesunde Hauptmahlzeit
(aus der Elternzeitschrift 12/90,
Gepostet von: Eva-Dorothea Bilgic

Gefüllter Blätterteig mit Feta

(Tirópita)

Zutaten für 6 Portionen

1 Paket TK-Blätterteig

200 g Feta

100 ml Sahne

200 ml Milch

3 EL Mehl

Olivenöl

Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

1. Blätterteig aus der Packung nehmen und einzelne Stücke zum Auftauen auslegen. Feta ebenfalls aus der Packung nehmen und fein würfeln.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Mit einem Schneebesen das Mehl langsam einrühren. Zuerst die Sahne hinzugeben und gründlich umrühren. Dann nach und nach die Milch hinzugeben und ebenfalls gründlich umrühren, dass keine Klümpchen entstehen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen und den Feta unterrühren.

3. Mit einem Löffel eine Portion der Fetamasse in die Mitte der unteren Hälfte eines Blätterteigblattes geben. Den Blätterteig umschlagen und die offenen Ränder mit einer Gabel ca. 1 cm zusammendrücken. Den zusammengedrückten Rand umklappen und die gefüllten Blätterteige auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl überstreichen und ca. 20 Minuten bei 160 Grad backen. Kurz abkühlen lassen und genießen.

Die gefüllten Blätterteige kann man prima zwischendurch verzehren.

Gemüse Auflauf /Kuchen

2 Ei GF

100 g Sonnenblumenkerne angeröstet + gehackt

350 g TK Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli + Karotten) in

200 ml Wasser +

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe, aufgetaut+ angedünstet +

6 Steinpilzchampignon ohne Stiel, in Scheiben kurz mit dazu

5 Pfefferkörner+

1 El Senfkörner +

10 El Mais gemahlen+

in
0,5 l Milch mit
2 TL Kräutersalz+
2 große Eier vermischt.

2 eingefettete 0,75 l Jena-Glasschüsseln,
das Gemüse eingefüllt
Milch + Eigmisch drüber gegossen darauf/ rein
150 g Schafs Feta gewürfelt
Je 10 kernlose schwarze Oliven (Lake) + mit
Ca 100 g geraspelten Gauda bedeckt

Bei 170°C Umluft ohne Vorheizen, 60 min gebacken

Ca 10 min sich verfestigen lassen, dann servieren

Montag, 23. August 2004 Hans60

[Gratinierter Tomaten mit Fetakäse](#)

Zutaten für 2 Portionen
6 Tomate(n) (je nach Größe und Hunger)
1 Pck. Feta-Käse (ob aus Schaf- oder Kuhmilch bleibt dem eigenen Geschmack überlassen)
Oregano
Käse (Gouda)

ZUBEREITUNG

Tomaten achteln und im Wechsel mit den kleingeschnittenen Feta in einer Auflaufform verteilen. Zwischendurch immer ein wenig Oregano streuen. Je nach Geschmack können natürlich auch noch andere Gewürze oder auch Zwiebeln verwendet werden.

Für zwei Personen machen sich auch kleine Portionsförmchen gut. Dann ab in den Ofen und backen, bis die Tomaten und der Käse eine leichte bräunliche Färbung annehmen und es gut duftet.

Kurz vor Schluss noch etwas Gouda obendrauf, zerlaufen lassen und fertig. Mit frischem Baguette oder Toast servieren.

Wer es etwas kalorienreicher verträgt, macht einfach einige Butterflöckchen obendrauf.

[Griechische Bohnen mit Kartoffeln und Tomaten](#)

Fassolakia ladera

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Bohnen, junge grüne

150 ml Olivenöl

3 m.- große Zwiebel(n)

1 Chilischote(n), frische oder

½ TL Chili - Flocken, getrocknete rote

1 Bund Petersilie

3 m.- große Kartoffeln, geschält und in größere Stücke geschnitten

Salz und Pfeffer

2 Dose/n Tomate(n)

ZUBEREITUNG

Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Die Zwiebeln grob hacken und in der Hälfte des Olivenöl 3 Minuten dünsten. Die Petersilie, das von den Kernen befreite und gehackte Chili, und die Bohnen zufügen. alles gut vermischen. Salzen und Pfeffern. Die Kartoffeln darauf verteilen und nicht mehr umrühren. Die Tomaten darüber verteilen. Das restliche Olivenöl darüber gießen.

Die Hitze klein stellen und 45 Minuten garen. Zwischendurch mal nachsehen, ob genug Flüssigkeit vorhanden ist, eventuell etwas Brühe nachgießen. Den Topf von der Platte nehmen und etwas abkühlen lassen. Dazu passt Baguette und Feta Käse.

24.2.04 Mimaki CK

Griechische Kartoffelpfanne

1 kg Kartoffeln

30 g Butterschmalz; (1)

20 g Butterschmalz; (2)

1 Knoblauchzehe

1 Rote Paprika

1 Gelbe Paprika

2 Stangen Lauch

; Salz

; Schwarzer Pfeffer, gemahlen

150 g Feta- Käse

1 TL Thymian

Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Butterschmalz (1) in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 20 Minuten goldbraun braten. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Paprika und Lauch putzen und waschen. Paprika in grobe

Streifen und Lauch in Ringe schneiden. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Butterschmalz (2) in die Pfanne geben, Knoblauch und das Gemüse darin unter Wenden ca. 5 Minuten schmoren. Zum Schluss eventuell etwas Wasser zufügen und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta-Käse würfeln. Kartoffeln, Feta-Käse und Thymian in die Pfanne geben darin erhitzen.

Pro Portion ca. 410 kcal.

Griechischer Bauernsalat I

Portion/en: 4

1 grüne Paprikaschote
1/2 Salatgurke
1 lg Zwiebel
6 Tomaten
1/2 Knoblauchzehe
150 g Schafskäse
50 g schwarze Oliven
1/2 TI getrockneter Rosmarin
1 Msp getrockneter Oregano
1/2 TI Salz
1/2 TI Zucker
2 EI Rotwein
5 EI Olivenöl
2 Zweige frisches Basilikum

Paprikaschote halbieren, ausputzen, waschen, trocknen, in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, Ringe halbieren. Salatgurke waschen, abtrocknen, ungeschält in nicht zu kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen und achteln. Die Salatschüssel mit der halben Knoblauchzehe ausreiben. Die vorbereiteten Salatzutaten in der Schüssel mischen.

[Das ist der Grund, warum ich den Salat noch nie gemacht habe: Rezepte bei denen man den Zutaten für den Bruchteil einer Sekunde den Schatten einer anderen Zutat zeigen soll, sind nicht so mein Ding. Entweder kommt in den Salat Knoblauch, dann kommt er aber direkt rein, oder es kommt gar keiner rein. Ich will doch nicht die Schüssel auslecken müssen, um den vollen Geschmack zu bekommen :-)]

Nun gut, weiter:

Die vorbereiteten Salatzutaten in der Schüssel mischen.

Rosmarin und Oregano rebeln, mit dem Salz, Zucker und Rotwein verrühren. Das Olivenöl dazugeben, verrühren. Diese Salatsauce unter die Salatzutaten heben. Den Salat bei Raumtemperatur ca. 10 Min. durchziehen lassen.

Basilikum waschen, abtropfen lassen, klein schneiden. Schafskäse in gleich große Würfel schneiden. Oliven kalt abrausen, abtropfen lassen. Salat vor dem Servieren mit dem Basilikum, Käse und den Oliven bestreuen.

Gepostet von: Thomas Weidenfeller, 26.02.1996

Griechischer Salat mit Feta

Zutaten (für 4 Personen):

4 Tomaten
1 Salatgurke
2 Zwiebeln
1 grüne Paprika
200 g Feta
1 Glas schwarze Oliven (360 g)
Oregano
0,1 l Olivenöl
3 EL roter Weinessig
Salz und Pfeffer

Das Gemüse putzen und waschen, die Zwiebeln schälen. Tomaten in Achtel, die Gurke in Scheiben, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Paprika halbieren, Kerne und die weißen Trennwände entfernen. Paprika in Ringe schneiden, Feta in mundgerechte Stücke zerbröckeln. Die Oliven abtropfen lassen. Alles auf vier großen Salattellern anrichten und mit frisch gezupften Oregano-Blättchen würzen. Aus Olivenöl, rotem Weinessig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und über den Salat geben.

Guten Appetit wünscht Griseldis

www.meine-kochecke.de.vu

Zutaten: (für 4 Personen)

500 g Tomaten
1 Salatgurke (ca. 450 g)
1 kleine Gemüsezwiebel
1 kleiner Pflücksalat
1 Bund Petersilie
100 ml Weißwein-Essig
Salz,
Pfeffer,
Zucker,
7 EL Öl
75 g schwarze Oliven
1 Packung Feta-Käse (200 g)
1 Ei (Größe M)
50 g Paniermehl

Zubereitung:

1. Die Tomaten in grobe Stücke und die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Pflücksalat in mundgerechte Teile zupfen.
2. Petersilienblätter hacken, 3/4 davon mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 5 EL Öl drunter schlagen. Salat, Tomaten, Gurke, Zwiebel und Oliven mischen. Vinaigrette dazugeben, durchziehen lassen.
3. Feta in Rechtecke teilen. Ei verquirlen, und den Käse zuerst darin, dann in Paniermehl wenden. Restliches Öl erhitzen und die Stücke darin von jeder Seite etwa 1 Minute bei mittlerer Temperatur goldbraun braten. Den Gurken-Tomaten-Salat auf Tellern anrichten. Feta darauf setzen und mit dem Rest der gehackten Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt zum Beispiel ein kräftiges Bauernbrot.

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Extra-Tipp:

Wer es lieber etwas herzhafter mag, kann den Gurken-Tomaten-Salat anstatt mit Feta-Käse auch mit Putenfleisch zubereiten. Hierfür 300 g Putenschnitzel in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Geflügelstücke darin unter Wenden goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Fleisch auf dem Salat anrichten.

Brenn- und Nährwerte pro Portion:

ca. 1760 kJ/420 kcal,

Eiweiß: 15 g,

Fett: 31 g,

Kohlenhydrate: 17 g,

BE: ca. 1,4

(c) Vida Nr. 25/03

- Inge -

Kartoffelauflauf

4 Ei GF

1300 g Kartoffeln, gewaschen + fein geraspelt (Küchenmaschine)
250 - 300 g Äpfel um den Griebsch geraspelt
1 Zwiebel ca 100 g ,fein gewürfelt
3 x 150 g Feta , Ziege/Schafskäse fein gewürfelt
¼ Muskatnuss gerieben oder mehr
2 TI Kräutersalz +
2 TI Meersalz
300 g Kichererbsen + oder mehr, je nachdem wie „neu“ die
3- 5 Pfefferkörner mit gemahlen , oder mehr,
Kartoffeln sind
20- 30 schwarze steinlose Oliven, fein gewiegt / geschnitten

1 Dose geschälte Tomaten, püriert +
1 TI Kräutersalz+
4 Eier zusammen verrühren

Von Kartoffeln bis Kichererbsen zusammen , manschen.
Tomaten Eier Mischung dazu.

6 Jenaglasschüsseln ausfetten , (Olivenöl)
da rein verteilen , + wer darf , kann noch obendrauf
100 - 200 g Gauda geraspelt rauf streuen+
mit Paprika Pulver bestreuen .

+ ca 50- 60 min bei 180°C Umluft ohne vorheizen backen,
schmeckt auch kalt

13.07.2004 eigene Zusammenstellung, Hans60

Kartoffelkuchen/ Backlinge/Bratlinge

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen
550 g Kartoffeln
300 g Möhre(n)
1 Zwiebel(n), gewiegt
20 Oliven, gewiegt
150 g Kichererbsen
200 g Feta-Käse
100 g Käse, ger. (Gouda)
2 TL Kräutersalz
1 TL Meersalz
Pfeffer - Körner

Senfkörner

ZUBEREITUNG

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

Bratpfanne 24 cm einfetten, die Masse rein + glatt streichen, zudecken, + bei Stufe 1 oder 1,5 so lange backen, bis die Oberfläche nicht mehr klebt, flachen Teller drauf, umdrehen, den Teig in die Pfanne gleiten lassen, zudecken noch etwa 20 min backen. Oder kleine, handtellergroße Fladen formen + in Öl von beiden Seiten bräunen, nicht zu groß die Hitze einstellen. Oder auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech im Backofen bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

19.9.03 Hans60 CK

Kartoffeln, griechische Art Feta

Zutaten:

400 g Kartoffeln

50 g Butterschmalz

je 1 rote u. gelbe Paprikaschote

1 Bund Lauchzwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 - 5 Eßl. Wasser

150 g Feta - Käse

4 - 6 Stiele frischer od. 1 Teel. getr. Thymian

Salz

Zitronenpfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in 30 g Butterschmalz unter Wenden 12 - 15 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Paprika in Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Restliches Butterschmalz in die Pfanne geben und alles ca. 5 Min. schmoren. Wasser zufügen und etwas einkochen lassen. Käse in Würfel schneiden, mit Thymian und Kartoffeln unterheben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelpuffer - Rösti

4 Ei GF

1,8 Kg Kartoffeln geraspelt

3 kleine Zwiebeln
250 g Kichererbsen gem mit
1 TL Senfkörner +
5-7 Pfefferkörner

4 Eier

500 g mager Quark
200 -300 g Gauda groß geraspelt
2 x 200 g Feta
Salz

Alles zusammen mischen, + entweder Schöpflöffelweise , in eine heiße Pfanne geben, oder auf Backpapier im Backofen, ca 60 min bei ca 160° C Umluft ohne vorheizen goldbraun backen.

Dazu frisch gekochtes Apfelkompott

13.05.2004 Hans60

Kartoffelpuffer / Reibekuchen/ Backling mit Käse 2 Ei GF

Zutaten für 12 Portionen
1600 g Kartoffeln
2 kleine Zwiebel(n)
160 g Kichererbsen, fein gemahlene
½ TL Senfkörner, gemahlen
½ TL Pfeffer, gemahlen
2 Ei(er)
400 g Quark
250 g Feta-Käse
2 handvoll Käse, geriebener
1 TL Kräutersalz
1 TL Schabzirkleesamen , gemahlen

ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit Zwiebeln in der Küchenmaschine reiben, (Scheibe 4) nicht zu fein, die Masse durch ein Leinentuch etwas auspressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen. Kichererbsen mit Senfkörner + Pfeffer fein mahlen, zu der Kartoffelmasse geben, sowie Eier, Quark, den zerdrückten Feta Käse, die Gewürze + die abgegossene Kartoffelstärke alles miteinander gut vermischen. Mit 2 Esslöffel, die immer wieder in das Kartoffelwasser getaucht werden, esslöffelweise Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, + ein bisschen glatt streichen(mit Kartoffelwasser) ca. 30- 50 min, vorgeheizten Ofen bei ca. 190 Grad Umluft + nach

Gefühl backen. Ergibt 3- 4 Backbleche. Oder esslöffelweise in heißen Fett/Öl braten.

5.9.03 Hans60 CK

Kartoffelpuffer mit Feta

3 Ei GF

4 Personen

Zutaten:

800 g fest kochende Kartoffeln, geschält

250 g Feta, mit einer Gabel zerdrückt

50 g Grieß

3 Eier, verquirlt

1 TL Salz

Pfeffer

Bratbutter oder Bratcrème

Sauce:

180 g Jogurt nature

1 TL Zitronensaft

1 EL Rucola, fein gehackt

Salz

Zubereitung:

Kartoffeln an der Bircherraffel reiben, abtropfen lassen. Feta, Grieß, Eier Salz und Pfeffer zugeben, mischen.

Esslöffelgrosse Portionen in Bratbutter oder Bratcrème bei mittlerer Hitze anbraten. Puffer leicht flachen drücken. Wenden, fertig braten, warm stellen, bis alle Puffer gebraten sind.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen.

Puffer und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

Dazu passt gemischter Salat.

Kartoffelpuffer mit Feta 3 Ei GF

(für 4 Personen)

Zutaten:

800 g fest kochende Kartoffeln, geschält

250 g Feta, mit einer Gabel zerdrückt

50 g Hartweizengrieß----(Mais) o. Reis o. Hirse bindet die Flüssigkeit, na
mal versuchen) Mais war gut Hans60
3 Eier, verquirlt
1 TL Salz
Pfeffer
Brat Butter / Margarine oder Bratcreme

Sauce:

180 g Jogurt nature
1 TL Zitronensaft
1 EL Rucola, fein gehackt
Salz

Zubereitung:

Kartoffeln an der Bircherraffel reiben, abtropfen lassen. Feta, Grieß, Eier
Salz und Pfeffer zugeben, mischen.
Esslöffelgrosse Portionen in Brat Butter / Margarine oder Bratcrème bei
mittlerer Hitze anbraten. Puffer leicht flachen drücken. Wenden, fertig bra-
ten, warm stellen, bis alle Puffer gebraten sind.
Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen.
Puffer und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

Dazu passt gemischter Salat.

Ich denke, wenn Grieß nicht erlaubt ist, kannst Du anstelle von Grieß auch
Buchweizenmehl verwenden, ist ja nur zum Binden der Kartoffeln.

[Kartoffelpuffer mit Feta 2](#)

[2 Ei](#) [GF](#)

8.3.03

27.06.2003

20.8.03

Veränderung nach Annemaries Rezept

1600 g Kartoffeln +
2 kl Zwiebeln mit Küchenmaschine reibenein bisschen durch ein
Tuch pressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen

160 Kichererbsen mit
Pfeffer +
Senf feinmahlen dazu geben, ebenso
2 Eier +
1 ½ Päckchen ca. 400 g Quark +
200 g Feta mit einer Gabel zerdrückt +

2 Handvoll ger Käse alles miteinander vermischen + mit
Kräutersalz +
1 TI Schabziegekleesamen würzen +

Esslöffelweise , entweder in Öl/Fett braten oder
Auf ein mit Backpapier ausgelegten Blech bei ca 190 ° Umluft, 30 min
+ nach Gefühl
dazu
Tomatensauce

500 g Tomaten heiß überbrühen, klein schneiden
+ in dem ausgedrückten Kartoffelwasser kochen +
mit Kräutersalz +
Delikater +
Majoran +
Pfeffer +
1 TI Honig
wenn fertig, durch ein Sieb passieren.

Und oder
Rohes Apfelkompott

Hans60

Käse Kuchen 1 Ei GF

50 g Sonnenblumenkerne +
10 g Sesam angeröstet + fein gehackt
250 ml Milch
1 großes Ei
150 g Quark

5 EI Mais +
5 Pfefferkörner gem
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker alles zusammen verrühren

10 Oliven o Kern (Lake)
75 g Schafs- Ziegen Feta kleingewürfelt
50 g Gauda grob raspelt
100 g gekochten NT- Reis (möglichst)
250 g TK - Gemüse (z B Erbsen + Möhren + grüne Bohnen)
dazu + untermischen +
in eine gefettete Jenaglasschüssel füllen

darauf noch eine gute Schicht raspelten Gauda

+ mit Paprikagranulat bestreuen, Vorsicht sehr scharf

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

sonst ca 20 -40° mehr, mit vorheizen, dann ca 45 min goldbraun backen

Hans60

Käsekuchen / Auflauf

2 Ei GF

glutenfrei

50 g Kokosraspel, angeröstet + fein gehackt

50 g Sonnenblumenkerne, angeröstet + fein gehackt

1 TI Senfkörner gem

0,5 TI Korianderkörner gem

0,5 TI Chilipulver

1 TI Kurkuma

5 Pfefferkörner gem

1 TI Kräutersalz alles zusammen leicht angeröstet, bis es duftet.

100 g Steinchampignons, entstielt + in Scheiben geschnitten, + in

1 TI Margarine / Butter angedünstet.

1 Tomate, in kleine Würfel geschnitten

2 große Eier

250 g Quark

ca 10 El Kefir /Jogurt schaumig rühren + dazu

150 g Schafs Feta , klein würfeln

200 g Gauda grob geraspelt , 50 + 150 g

30 kernlosen Oliven, 20 davon klein wiegen

100 g Mais gem

50 g Sojabohnen gem

Fett für zwei 0,75 l Jenaglasschüsseln

zu den Ei / Quarkgemisch , Feta + 50 g Gauda sowie 20 klein geschnittenen Oliven mit Mais/Soja verrühren. Von Kokosraspel bis Tomate dazu, mischen .

dann in die eingefetteten zwei 0,75 l Jenaglasschüsseln, verteilen

2 x 5 ganze Oliven drauf stecken, + mit

ca 150 g geraspelten Gauda bedecken +

2 Prisen Paprikagranulat darauf

160 ° C Umluft ohne vorheizen, ca 60 min backen,
ca 10 min in den Schüsseln lassen , zum verfestigen,
Ränder mit einem Messer lösen + auf
1 Teller stürzen
heiß servieren.

21.08.2004 Hans60

[Kichererbsen mit roten Zwiebeln und Feta käse GF](#)

Rezept aus Kreta

Zutaten für 4 Portionen

150 g Kichererbsen, eingeweicht
3 Lorbeerblätter
3 Nelken
7 Knoblauch (Zehen)
2 Schalotte(n)
1 Bund Suppengrün mit Thymian
Staudensellerie
Salz
200 g Zwiebel(n), rote
150 ml Öl (Oliven)
1 EL Zucker
150 ml Essig
120 g Tomate(n) in Stücken
Zweig/e Koriander
120 g Feta-Käse
1 Orange(n), unbehandelt, die Schale in Streifen
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
3 Chilischote(n)
Zweig/e Petersilie
Minze

ZUBEREITUNG

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in einen Topf geben mit 3 cm Wasser darüber bedecken. Lorbeer, Nelken, eine Knoblauchzehe, geschälte Schalotten und Suppengrün begeben, salzen und etwa 30-40 Min. köcheln lassen. Kichererbsen müssen gut weich sein. Die roten Zwiebeln schälen und quer in feine Streifen schneiden. Restlichen Knoblauch schälen, Chilischoten halbieren, entkernen und fein hacken. Olivenöl erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und leicht glasieren. Salzen und mit Essig ablöschen- ca. 10 Min. köcheln. Tomatenstücke und abgetropfte Kichererbsen zugeben, gründlich vermengen und vom Herd nehmen. Von den Früh-

lingszwiebeln die Wurzeln und zwei Drittel der grünen Enden entfernen-
Zwiebeln mit einem Teil des Grüns in feine Ringe schneiden, andere Kräu-
ter fein hacken. Kichererbsen in eine Schüssel geben mit Frühlingszwie-
beln, Kräuter und Feta-Käse vermischen, mit Orangenschale bestreuen
und etwa 1 Stunde marinieren lassen.

Mit frischgebackenen Weißbrot und leichtem Rotwein servieren.

13.4.01 Felix CK

Knödelspieße GF

Zutaten für Portionen

200 g Zucchini

100 g Champignons

200 g Feta-Käse, fester

12 Tomate(n) (Cocktailtomaten)

5 EL Öl (Keimöl)

1 TL Kräuter der Provence

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gebraucht wir außerdem 1 Pkt. Semmelknödel im Kochbeuteln (6 Stück)
Semmelknödel nach Packungsanweisung zubereiten, aus den Kochbeuteln
nehmen und abkühlen lassen. Zucchini waschen und Champignons put-
zen. Fetakäse längs halbieren. Zucchini, Champignons und Käse in Schei-
ben schneiden.

Knödel jeweils in 4-5 Scheiben schneiden. Abwechselnd Knödel-, Zucchini-
, Champignon- und Käsescheiben auf einen Spieß stecken. Für jeden
Spieß einen Knödel verwenden. Auf die Spießenden jeweils eine Cocktail-
tomate stecken.

Keimöl mit den Kräutern der Provence verrühren, mit Salz und Pfeffer
würzen.

Jeden Spieß auf ein Stück Alufolie setzen, mit dem Kräuteröl beträufeln
und die Alufolie an den oberen Enden verschließen.

Knödelspieße auf dem Grill oder im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad
Celsius (Gas: Stufe 4 / Umluft: 200 Grad Celsius) 15-20 Minuten garen

24.3.03 Fraudoktor CK

Lauchauflauf mit Nudeln

1 Ei GF

Zutaten (für 2 Portionen)
etwas Salz

200 g Makkaroni
300 g Lauch
schwarzer Pfeffer
200 g Tomaten
1 Peperoni
30 g schwarze Oliven
7 l Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
1 TL frische Oreganoblättchen
(ersatzweise ½ TL getrockneter Oregano)
100 ml Milch 1,5 %
1 kleines Ei
100 g Feta

Zubereitung

Makkaroni in Salzwasser bissfest kochen. Lauch in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Lauchstücke in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 5 Min garen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Nudeln abschütten und in eine große Auflaufform geben. Den Lauch draufgeben. Die Tomaten in Scheiben schneiden und diagonal und überlappend auf den Lauch legen. Die Peperoni klein schneiden und über die Tomaten geben. Die Oliven zwischen die Tomaten legen. Die Gemüsebrühe mit dem Tomatenmark und dem Oregano verquirlen und auf den Auflauf träufeln. Den Auflauf im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen. Die Milch und das Ei verquirlen, pfeffern (evtl. etwas Muskat) und über den Auflauf gießen. Den Schafskäse zerbröckeln und darüber streuen. Den Auflauf noch etwa 10 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion 620 kcal, 21g Fett, 30,48 Fett %

Bemerkung: Statt der Gemüsebrühe kann man auch als Sauce Tomatenpüree nehmen. Schmeckt auch ganz gut.

Nudelauflauf mit Schafskäse (2 P)

160 g Vollkornnudeln
1-2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 gelbe Paprika
2 Zucchini
2 TL Olivenöl
½ - ¾ Tetrapack stückige Tomaten
100-150 g Schafskäse (milden korsischen Feta)
Salz, Pfeffer, Rosmarin

Nudeln sehr knapp garen. Zwiebeln und Knoblauch hacken und im Öl weich dünsten. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, Zucchini in

Scheiben schneiden. Beide Gemüse in die Pfanne geben und andünsten. Tomaten dazu, alles knapp garen. Abschmecken. Gemüse und Nudeln mischen und in eine (ungefettete) Auflaufform geben. Alles mit Schafskäse belegen.

Den Nudelauflauf bei 200 Grad auf mittlerer Schiene 30 Min. leicht bräunen.

Omelett mit Bohnen

4 Ei GF

2 Portionen

- 150 g Grüne Bohnen; frisch od. TK
- ; Salz
- 100 g Cocktail-Tomaten
- 75 g Feta-Schafkäse
- 4 Eier
- 4 El Schlagsahne
- 2 TI Frisch gemahlener Pfeffer
- 4 TI Butterschmalz

ZUM BESTREUEN

- 1 El Schnittlauchröllchen
- Grober schwarzer Pfeffer

Frische Bohnen putzen. Bohnen (frisch oder tiefgekühlt) in Salzwasser etwa zehn Minuten kochen. Auf einem Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Cocktail-Tomaten halbieren, Fetakäse zerbröckeln. Eier und Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne zwei Teelöffel Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Eiermasse hineingießen. Zwei Minuten braten, dann jeweils die Hälfte der anderen Zutaten darauf verteilen. Die Pfanne mit einem Deckel schließen und das Omelett weitere fünf Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen. Das erste Omelett aus der Pfanne lösen und warm halten. Das zweite Omelett genauso braten. Mit den Schnittlauchröllchen und grobem Pfeffer bestreuen.

Nährwerte: pro Portion ca. 450 Kalorien, 36 g Fett pro Portion ca. 450 Kalorien, 36 g Fett

Paprikaschoten, Feta Käse GF

(vegetarisch)

Glutenfrei

Zutaten für 2 Portionen

- 3 Paprikaschote(n)
- 4 Scheibe/n Weißbrot
- 1 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 200 g Feta-Käse
- 3 EL Schmand
 - Salz
 - Pfeffer
 - Thymian
 - Petersilie
- 1 EL Kapern
- 2 Dose/n Tomate(n) (Pizzatomaten)

ZUBEREITUNG

Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden und aushöhlen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Weißbrot in Würfel schneiden und darin rösten, den Knoblauch dazupressen und kurz mitrösten. Feta würfeln, mit dem Schmand, Salz, Pfeffer, Thymian, Kapern und klein gehackter Petersilie mischen. Zuletzt die gerösteten Brotwürfel untermischen. Das Ganze in die Schoten füllen, Deckel draufsetzen und in eine Auflaufform stellen. Die Pizzatomaten mit Salz und Pfeffer würzen, um die Paprikaschoten verteilen und für ca. 45 Minuten bei 200 Grad in den Ofen. Vorsicht, die Schoten werden oben schnell dunkel (evtl. nach 20 Minuten mit Alufolie abdecken).

2.7.03 Claudia Weis CK

Schmortomaten mit Feta

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Tomate(n)
- 1 kleine Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)
- 7 EL Olivenöl
 - Salz und Pfeffer
- 1 Bund Basilikum
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 150 g Schafskäse
- 75 g Oliven
 - Zucker

ZUBEREITUNG

Tomaten waschen und in Viertel schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. 2Eßl. Öl. in einer Pfanne erhitzen Zwiebel darin anrösten. Salzen und Pfeffern. aus der Pfanne nehmen. Tomaten bei kleiner Hitze offen 30 Min. schmoren, ab und zu durchrühren. Würzen. Knoblauch und Basilikum im Universalzerkleinerer fein hacken, mit 4-5 EL Öl mischen,

unter die Tomaten heben. Zwiebel ebenfalls unterrühren. Feta zerbröseln und mit den entsteinten Oliven über die Tomaten streuen. Abgedeckt 3 Min schmoren. Abschmecken und mit frischen Fladenbrot servieren.

Sommerlicher Bohnensalat mit Nüssen

Zutaten

250 g Wachsbohnen
250 g Stangenbohnen
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Cocktailtomaten
1 Glas Mungo- Bohnenkeimlinge
1 Tl. Senf
3-4 El. Essig
Salz
Pfeffer
4 El. Öl (kein 20W50)
50 g geröstete, grob gehackte Haselnusskerne
1 El. gehackte Petersilie

Zubereitung

Bohnen putzen, waschen, in Salzwasser ca. 15 Minuten garen.
Die Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln. Keimlinge abbrausen. Mit den Zwiebeln und Tomaten mischen.
Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl darunter schlagen, bis die Marinade cremig ist.
Bohnen abgießen, ca. 3 El. Kochwasser auffangen. Bohnen mit dem Kochwasser zur Salatsoße geben. Gut durchziehen lassen.
Alles zusammen mischen. Mit den Nusskernen und Petersilie bestreuen.
-> Statt der Haselnüsse können auch gerösteter Speck oder Feta-Käse verwendet werden.

Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta GF

Zutaten für 10 Portionen

1 Zwiebel(n)
5 EL Öl (Knoblauchöl)
2 Zehe/n Knoblauch
2 Dose/n Tomate(n), mit Saft á 850 g
3 EL Honig
3 EL Basilikum, die Blätter, geschnitten
5 EL Hirse
Salz
Pfeffer
400 g Feta-Käse

ZUBEREITUNG

Öl mit kleingeschnittener Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, Tomaten aus der Dose dazugeben. Tomaten etwas zerkleinern. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Gewaschene Hirse dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Basilikum hinzufügen. Vor dem Servieren würfelig geschnittenen Feta zugeben und in der Suppe erwärmen.

Dazu passt Chiabatta oder einfach nur Baguette.

24.5.02 Kessichen CK

Tomatenauflauf Griechischer

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Tomaten

200 g Feta 10 % Fett

1 TL Öl

150 g Reis (roh)

300 ml Wasser

1 Btl. Maggi Fix für Tomaten-Zucchini Gratin

Zubereitung

Tomaten waschen, Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Feta in dünne Scheiben schneiden. Auflaufform mit Öl ausfetten. Ungekochten Reis einfüllen, Tomaten- und Feta- Scheiben dachziegelartig abwechselnd darüber schichten. Wasser erwärmen, Maggi Fix einrühren und aufkochen. Soße über den Auflauf gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion: 415 kcal, 18g Fett, 39,04 Fett %

Bemerkung: Nährwerte basieren auf Feta mit 55 % Fett.

Meine Version dürfte LF sein.

Tomatensalat Viva Italia GF

Zutaten für 4 Portionen

50 g Bohnen, weiße

Salz

1 Zweig/e Rosmarin

1 Zweig/e Thymian

1 EL Balsamico

Pfeffer

1 Zehe/n Knoblauch

6 EL Öl (Olivenöl extra Vergine)

8 Tomate(n) (San Marzano)

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel), weiße, in Ringe geschnitten

ZUBEREITUNG

Am Vortag die Bohnen in einem Liter kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abschütten und die Bohnen mit 5 dl frischem Wasser aufkochen. Zugedeckt während ca. 45 Minuten bei kleiner Hitze weiterkochen. 15 Min. vor Ende der Garzeit salzen.

Die Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und fein hacken. Die Thymianblättchen abzupfen. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Den Knoblauch direkt dazupressen. Die Kräuter und das Öl beifügen, alles zu einer sämigen Vinaigrette verrühren.

Die Tomaten in Schnitze schneiden und auf Tellern anrichten. Die Zwiebelringe über die Tomaten verteilen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und mit der Vinaigrette mischen. Über den Tomaten anrichten.

Tipp: Anstelle von Bohnen kann man Mozzarella - oder Feta-Würfeln nehmen. Beim Feta- Käse hat man die Wahl zwischen dem griechischen Original mit Schafkäse oder Feta aus Kuhmilch.

23.4.03 Lang51 CK

Weißkrautkruste auf Kartoffel GF Feta

4 große Kartoffeln
1/8 Stück Weißkraut
1 Zwiebel
1 TL Majoran, gerebelt
1/2 Bund Petersilie, fein geschnitten
1 EL Semmelbrösel
200 g Feta
Pfeffer und Salz
Butter,
Olivenöl

Die Kartoffeln kochen und pellen. Das Weißkraut und die Zwiebel in sehr feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Butter die Zwiebeln kurz anschwitzen. Das Weißkraut zugeben, mit etwas Pfeffer und Salz würzen und bei geringer Hitze das Kraut anrösten. Das Kraut ist fertig, wenn es aussieht wie goldbraun geröstete Zwiebeln. Zum Schluss Majoran und die Petersilie untermischen.

Die gekochten Kartoffeln der Länge nach halbieren, mit einem Löffel etwas aushöhlen und die beim Aushöhlen gewonnenen Kartoffelstücke mit dem Kraut mischen.

Die Semmelbrösel in einer Pfanne mit Butter anrösten. Die Krautmasse in die Kartoffeln füllen, mit den Semmelbröseln bestreuen und unter der Grillschlange kurz gratinieren.

In der Zwischenzeit den Feta in 1 cm starke Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer würzen und ebenfalls unter der Grillschlange kurz wärmen.

Feta Zwiebeltortilla mit Käse 1 Ei

(für 1 Person)

Zutaten:

1 großes Ei (Klasse L),
Salz,
1 EL fein gehackte Petersilie,
1 große rote Zwiebel,
1 TL (10 g) Butter oder Margarine,
30 g Feta

Zubereitung:

Das Ei mit dem Salz und der Petersilie verquirlen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Butter oder Margarine zerlassen und die Zwiebelringe darin bei schwacher Hitze glasig und weich dünsten. Den Feta in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebelringe in der Pfanne flach drücken und mit den Feta Scheiben belegen. Sobald der Käse zu schmelzen beginnt, das Ei darüber gießen und bei schwacher Hitze in 6-7 Minuten stocken lassen.

(271 kcal/1138 kJ, 19,7 g Fett, 7,6 g Kohlenhydrate; Zubereitungszeit 25 Minuten)

Gorgonzola

Bunte Gemüse - Lasagne

2 Fenchelknollen
400 g Möhren
1 Zucchini
2 Stangen Staudensellerie
2 TL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
italienische Kräuter
8 Lasagneplatten, trocken
400 g stückige Tomaten (Dose)
50 g Gorgonzola
500 ml fettarme Milch
4 EL Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)

2 EL heller Saucenbinder
1 EL Basilikum, gehackt

Fenchel in Stücke, Möhren, Zucchini und Staudensellerie in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Gemüse darin kurz andünsten und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Lasagneplatten, Tomaten und Gemüse abwechselnd in eine Auflaufform (24 x 28 cm) einschichten. Für die Sauce Gorgonzola würfeln, mit Milch erhitzen und Frischkäse einrühren. Saucenbinder einrühren, Sauce aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Sauce auf der Lasagne verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas Stufe 2) auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten überbacken.

Pro Portion 5,5 Points

Fussili mit Gorgonzola-Sauce

2 Portionen

400 g Blattspinat (TK)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Margarine
250 ml fettarme Milch
100 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)
35 g Gorgonzola
80 g Fussili, trocken
Salz, Pfeffer
1 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
Geriebene Muskatnuss

Blattspinat nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Margarine glasig dünsten. Milch, Brühe und Käse zufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Fussili nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Sauce mit Saucenbinder binden. Spinat gut ausdrücken, zur Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit den Nudeln servieren.

Pro Portion 5.5 Points

Gorgonzola- Dip

Zutaten:

250 g Speisequark

½ Becher Dickmilch

100 g Gorgonzola

1 El Zitronensaft

Salz

Pfeffer

etwas Muskat

1 El grob gehackte Walnusskerne

Zubereitung:

Die Zutaten cremig rühren, dann die gehackten Nüsse unterziehen und mit einigen Walnussstückchen garnieren

Jogurt

Aubergine Gefüllte, überbackene ,

2 Portionen

1 lg Aubergine

5 Eiertomaten

2 Zwiebeln, kleingehackt

5 Mittlere Champignons

100 g Schafskäse

100 ml Brühe, Gemüse- o. Rinder-
Olivenöl

4 sm Karotten, in kleinen Würfeln

3 sm Zehen Knoblauch

Hot Pfeffer Sauce

Salz, Pfeffer

Paniermehl, n. Belieben

Einige Scheiben Maasdamer

; nach Belieben

Aubergine halbieren, aushöhlen, sodass ein Rand von etwa 0,5-1 cm bestehen bleibt. Auberginenhälften einsalzen und ½ h stehen lassen, danach gut abwaschen. In kochendem Wasser die Auberginenhälften 5 min garen lassen, abgießen und abschrecken. Das ausgehöhlte Auberginenfleisch klein würfeln, die Champignons putzen und klein schneiden. Olivenöl erhitzen und Karotten, Auberginen, Pilze und durchgepressten Knoblauch darin gut anbraten. Mit Pfeffer, Hot Sauce und Salz abschmecken. Mit dem kleingewürfelten Schafskäse vermischen und die Auberginenhälften damit füllen. Eventuell die Füllung mit etwas Paniermehl vermischen.

Tomaten waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen,

Tomaten hinzufügen und mit der Brühe aufgießen. Bis auf die Hälfte

einkochen lassen. Salzen und pfeffern.

Eine flache Auflaufform mit der Tomatensauce füllen, die Auberginen darauf setzen und nach Belieben mit ein paar Scheiben Maasdamer belegen. 20 min im 200-220C heißem Ofen überbacken.

Mit Brot servieren.

Rezept von M. Sommer erdacht, ausprobiert und für lecker befunden.

Mozzarella

Mozzarella selbst gemacht

Zutaten und Zubereitung

2 l Milch,

1 1/4 Labtabletten

Herstellung:

Pasteurisierte Milch(aus dem Supermarkt) auf 73 Grad erhitzen und im Wasserbad auf 40 Grad abkühlen.

Wenn Sie Rohmilch verwenden auf 40 Grad erwärmen.

Die Labtabletten in lauwarmen Wasser auflösen und einrühren. Dann bei 40 Grad 1 Stunde in der Wärmeummantelung stehen lassen. Wenn die Masse fest ist mit einem Messer in kleine Stückchen schneiden (Bruch) in einem Tuch die Molk ablaufen lassen.

Nach 1/2 Stunde den Käse im Tuch wenden,

Wenden: 2 mal im Stundentakt 3 mal im 3-Studentakt dann kleine Ballen herstellen ca. apfelgroß.

Lagerung: In einer Schüssel 1 Teelöffel Salz auflösen und den Käse darin einlegen. Im Kühlschrank hält er sich dann min. 1 Woche.

Falls keine Labtabletten zu erhalten sind nimmt man als Säuerungsmittel ca. 100 ccm Buttermilch.

Die Stockung dauert dann etwas länger.

Gefüllte Paprikaschoten,

Zutaten für 4 Portionen

1 große Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

2 EL Olivenöl

200 g Reis (Risottoreis, z.B. Arborio)

1 Zweig/e Rosmarin
1 Zweig/e Thymian
400 ml Gemüsebrühe, warm
4 Paprikaschote(n)
2 Tomate(n), getrocknet, in Öl eingelegt
1 Bund Petersilie, glatt
200 g Mozzarella
4 TL Oliven - Paste, schwarz oder grün (aus dem Glas)
50 g Parmesan, frisch gerieben
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und beides darin goldbraun braten. Den Reis einrühren, kurz anschwitzen lassen, Rosmarinnadeln vom Zweig abstreifen, klein schneiden und zusammen mit den Thymianblättchen dazugeben. Dann die Brühe aufgießen und den Reis in 15-20 Minuten ausquellen lassen.

Den Reis leicht abkühlen lassen und den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Inzwischen die Paprikaschoten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und die Kerne auslösen, die Schoten ausspülen. Die getrockneten Tomaten fein würfeln. Die Petersilie waschen und fein schneiden. Den Mozzarella fein würfeln.

Die Olivenpaste, die Tomaten- und Mozzarellawürfel, den Parmesan und die Petersilie bis auf einen kleinen Rest in den Reis einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Reismasse in die Schoten füllen, die Deckel aufsetzen, die Schoten in eine Auflaufform setzen und auf den Boden der Form etwa 1 l heißes Wasser gießen.

Die Schoten im Backofen etwa 35 Minuten backen. Dann mit der restlichen Petersilie garnieren.

Zu den Schoten passen sehr gut eine Salsa verde oder eine Tomatensauce.

Gefüllte Tomaten GF M

Pomodori Ripieni al Forno Con Rucola e Mozzarella-

Zutaten für 8 Tomaten:

8 mittelgroße Tomaten
2 Schalotten, klitzeklein
1 Chilischote, scharf, klitzeklein
3 Bund Rucola (ca. 350 g insges.)
2 Kugeln Mozzarella (wenn möglich Büffelmozzarella)
50 g Parmesankäse, gerieben

3 EL Paniermehl
Olivenöl
Pfeffer, Salz
2 Knoblauchzehen
Auflaufform
Backzeit 200 Grad 15 Min.

Zubereitung:

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, dabei Kerne und Strünke entfernen. Rucola von groben Strünken befreien, waschen, trocknen und grob in mundgerechte Stücke hacken. Schalotten, Chili und Knoblauch würfeln. In Olivenöl Schalotten und Knoblauch andünsten - Rucola dazu geben - alles fällt leicht zusammen. Chili, etwas Salz und schwarzen Pfeffer dazu - 3 Minuten köcheln - etwas auskühlen lassen. Tomaten mit je einer Scheibe Mozzarella füllen, Rucolagemüse dazu, mit Paniermehl und Parmesan bestreuen - Tomatendeckel darauf geben. Die Tomaten in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl benetzen und bei 200 Grad 15 Minuten garen.

Idealer Begleiter: etwas Baguette, Rotwein und einen Löffel Joghurt.

Gefüllte Tomaten in Käsesoße

Zutaten für 4 Portionen
100 g Nudeln (Tortiglioni)
8 Fleischtomate(n)
200 ml Gemüsebrühe
2 Kugel/n Mozzarella
4 EL Öl (Olivenöl)

ZUBEREITUNG

Nudeln kochen. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Das Tomateninnere pürieren und mit einem Teil der Brühe auffüllen. Mozzarella fein würfeln. Nudeln mit Käse und Olivenöl vermengen, nach Geschmack würzen und in die Tomaten füllen. In eine offene Form setzen, mit restlicher Brühe übergießen und im vorgeheizten Ofen (E: 200 Grad, Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) ca. 20 Min. garen.

Kartoffelpizza Margherita 3 Ei GF

Für 6-8 Portionen

Teig

200 g Sahne
3 Eier
1/4 TL Salz
1/2 TL getrockneten Majoran
100 g Parmesan
1 kg mehligkochende Kartoffeln

Belag

800 g geschälte Tomaten (Dose)
Salz
schwarzer Pfeffer
1/2 TL getrockneter Basilikum
2 Knoblauchzehen
300 g Mozzarella
ca. 70 g Olivenöl

für die Form

Butter

Den Backofen auf 210 Grad, den Heißlufttherd auf 190 Grad vorheizen.

Die Sahne mit den Eiern verquirlen. Das Salz, den Majoran und den Käse unterrühren. Die Kartoffeln auf der Rohkostreibe in die Eiersahne raffeln und gut untermengen. Den Teig eventuell nachsalzen.

Eine ausreichend große feuerfeste rechteckige Form mit Butter / Margarine ausfetten.

Den Teig in die Form füllen (er soll ca. 2 cm dick sein) und 20 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

Inzwischen die Tomaten abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Den Knoblauch durch die Presse in die Sauce drücken. Den Käse abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Zuerst die Tomatensauce, dann den Käse auf den Kartoffelboden verteilen. Den Käse salzen.

Die Pizza mit dem Öl beträufeln und in ca. 20 Minuten fertig backen.

Info: pro Portion 1800 kJ / 430 kcal; 18 g Eiweiß; 29 g Fett;
26 g Kohlenhydrate; 5 g Ballaststoffe

Kartoffelpuffer, GF

Vegetarisch, Mexikanisch

1300 g Kartoffeln (Pell)
; Salz
1 Zwiebel
2 El Öl
125 g Mozzarella
100 ml Achioteöl / anderes

Die Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in wenig Salzwasser weich kochen, das dauert, je nach Größe der Kartoffeln, 20-25 Minuten. Inzwischen die Zwiebel pellen und fein würfeln. Das Öl in eiserner Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun knusprig braten, dann beiseite stellen.

(Ich nahm lieber Pellkartoffeln , + dann durch die Presse Hans60)

Die Kartoffeln abgießen und heiß durch die Presse drücken. Mit Salz und den gebratenen Zwiebeln vermischen. Die Masse zu einem festen Kloß zusammendrücken und etwas abkühlen lassen.

Den Mozzarella in 12-14 Würfel schneiden. Mit einem Esslöffel jeweils ein Stück Kartoffelteig abstechen, mit 1 Würfel Mozzarella füllen und flachdrücken. Auf diese Weise 12-14 gefüllte Puffer formen.

Das Achioteöl erhitzen. Die Puffer darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braun braten.

: A N M E R K U N G! - A N M E R K U N G! - A N M E R K U N G!
: In Ecuador heißen diese Kartoffelpuffer "Llapingachos (das doppelte "ll" wird wie "j" ausgesprochen). Sie sind mit einem Salat ein vegetarischer Imbiss, passen aber auch gut zu Braten oder Gulasch. In Ecuador gehören sie unbedingt zur "Fritada".

:

: Zubereitungszeit: 75 Minuten

: Pro Portion: 7 g E, 22 g F, 28 g KH = 330 kcal (1400 kJ)

Kartoffelpuffer, Vegetarisch, Mexikanisch

1300 g Kartoffeln
; Salz
1 Zwiebel
2 El Öl
125 g Mozzarella
100 ml Achioteöl

Die Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in wenig Salzwasser weich kochen, das dauert, je nach Größe der Kartoffeln, 20-25 Minuten.

Inzwischen die Zwiebel pellen und fein würfeln. Das Öl in eiserner Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun knusprig braten, dann beiseite stellen.

Die Kartoffeln abgießen und heiß durch die Presse drücken. Mit Salz und den gebratenen Zwiebeln vermischen. Die Masse zu einem festen Klob zusammenrücken und etwas abkühlen lassen.

Den Mozzarella in 12-14 Würfel schneiden. Mit einem Esstöffel jeweils ein Stück Kartoffelteig abstechen, mit 1 Würfel Mozzarella füllen und flachdrücken. Auf diese Weise 12-14 gefüllte Puffer formen.

Das Achioteöl erhitzen. Die Puffer darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braun braten.

: A N M E R K U N G ! - A N M E R K U N G ! - A N M E R K U N G !

: In Ecuador heißen diese Kartoffelpuffer "Llapingachos (das doppelte "ll" wird wie "j" ausgesprochen). Sie sind mit einem Salat ein vegetarischer Imbiss, passen aber auch gut zu Braten oder Gulasch. In Ecuador gehören sie unbedingt zur "Fritada".

:

: Zubereitungszeit: 75 Minuten

: Pro Portion: 7 g E, 22 g F, 28 g KH = 330 kcal (1400 kJ)

Kartoffelquiche mit Mozzarella 2 Ei

Das brauche ich 8 Stücke

250 g kleine Kartoffeln
5 Stängel Staudensellerie
230 g Mehl Type 1050
125 g kalte Butter
1 Ei
1 Prise Meersalz
150 g Creme fraiche
1 Ei
Meersalz
schwarzer Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
200 g Mozzarella

Pro Stück:

11 g Eiweiß,
28 g Fett,
25 g Kohlenhydrate,
395 kcal / 1650 kJ

Das mache ich

Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, schälen, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Stangensellerie vorbereiten, in dünne Scheiben schneiden und ca. 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren. Mehl in eine Schüssel geben, die Butter in kleinen Würfeln, Ei und Salz untermischen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Ca. 30 Minuten kühl stellen. Eine Springform fetten, den Teig ausrollen, hineinlegen und einen Rand drücken. Kartoffeln und Sellerie auf dem Teig verteilen.

Crème fraîche mit Ei, Salz, Pfeffer und geschnittenem Schnittlauch verrühren und darüber gießen. Den Mozzarella würfeln, auf der Quiche verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 35 Minuten backen.

Reformhaus Kurier 5/2003

Kirschtomaten gefüllt

Zutaten für 35 Stück :

Salz

30 g Suppennudeln (Kleine Sternchen)

½ Bund Basilikum

40 g Mozzarella

4 El Pinienkerne

schwarzer Pfeffer

35 Kirschtomaten

Zubereitung:

Salzwasser aufkochen und die Nudeln darin nur knapp bissfest garen. In ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Das Basilikum kurz waschen und trockenschütteln. Sehr kleine Blättchen zum Garnieren beiseite legen, die restlichen fein hacken. Den Mozzarella klein würfeln. Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne goldgelb rösten. 35 Stück beiseite legen, die restlichen grob hacken. Das gehackte Basilikum mit dem Mozzarella, den gehackten Pinienkernen und den Nudeln vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen, die Blättchen entfernen. Oben einen Deckel abschneiden, die Tomaten dann vorsichtig aushöhlen. Mit der Nudelmischung füllen, mit Basilikumblättchen und ganzen Pinienkernen garnieren.

Kürbisgratin

Servings: 4

750 g Fleischtomaten
1 lg Zwiebel
2 El Olivenöl
2 Knoblauchzehen
2 Tl Thymian; frisch
800 g Kürbis
2 Mozzarella; a 150 g
50 g Parmesan; frisch gerieben
; Salz
; Pfeffer
; Fett für die Form

Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und grob hacken, dabei von den Stielansätzen befreien.

Die Zwiebel Schälen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin etwa 2 Minuten dünsten. Die Tomaten hinzufügen. Den Knoblauch Schälen und dazupressen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten kochen.

Den Kürbis von den Kernen und der Schale befreien und das Fruchtfleisch in Würfel von etwa 1cm Kantenlänge schneiden. Die Kürbiswürfel unter die Tomaten mischen und etwa 10 Minuten mitgaren.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Den Parmesan unter das Gemüse mischen.

Eine Auflaufform ausfetten und das Gemüse hineinfüllen. Mit den Mozzarellascheiben belegen und im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten überbacken.

Pro Portion etwa 330 kcal.

Mozzarella mit Tomaten

Zutaten für 3 Portionen
1 Kugel/n Mozzarella
4 Tomate(n), groß und fest
Basilikum, frisch
Salz
Pfeffer
Olivenöl
Balsamico, hell

ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, in Scheiben schneiden (Strunk herausschneiden) und auf einem Teller anrichten. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Tomatenscheiben legen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Olivenöl und Balsamico besprühen und mit den Basilikumblättern garnieren. Kurz anziehen lassen und servieren.

Mozzarella - Tomaten

Zutaten für 6 Portionen

6 kleine Tomate(n)
150 g Mozzarella
2 EL Olivenöl, kalt gepresstes
2 EL Essig (Wein-Essig)
2 EL Mozzarella - Molke
2 EL Basilikum - Blättchen, grob gehackte
Salz und Pfeffer

Die Tomaten waschen, abtrocknen und von jeder Tomate einen Deckel abschneiden, die Tomaten aushöhlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mozzarella fein würfeln. Öl, Essig und die Molke verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen, die Basilikumblättchen zugeben.

Die Mozzarella- Würfel in die Marinade geben und mindestens eine Stunde durchziehen lassen.

Die Mischung in die ausgehöhlten Tomaten füllen und mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Mozzarella - Tomaten - Salat

Zutaten für 4 Portionen

4 Tomate(n)
600 g Mozzarella
1 EL Oregano
1 Bund Basilikum
Öl (Olivenöl)
Balsamico
Pfeffer, schwarz
Salz

Die Tomaten und den Mozzarella in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese auf einen flachen Teller nebeneinander verteilen, danach mit Olivenöl begießen und etwas Balsamico, danach mit Oregano, Salz und Pfeffer

bestreuen, ca. 10 Minuten ziehen lassen und vorm Servieren mit den frischen Basilikumblättern garnieren. Dazu geröstetes Brot, Toastbrot oder Baguette.

Mozzarella mit Tomaten

Zutaten für 1 Portionen

- 2 Tomate(n)
- 1 Kugel/n Mozzarella, (125 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Öl (Olivenöl)
- 1 EL Balsamico
- Basilikum

ZUBEREITUNG

Tomaten halbieren und in Scheibchen schneiden. Auf einem tiefen Teller (Suppenteller) überlappend anrichten. Etwas salzen und pfeffern. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden und darüber verteilen. Mit frischem Basilikum - je nach Geschmack: mehr oder weniger - bestreuen und für 3 Minuten bei 750 Watt in die Mikrowelle stellen. Wenn der Käse geschmolzen ist mit Baguette oder Vollkornbrötchen und einem Gläschen trockenem Weißwein genießen! Ich esse es mindestens 1 x die Woche!

Mozzarella Salat mit Roten Linsen GF

- 750 g kleine fest kochende Kartoffeln
- 250 g grüne Bohnen
- Salz
- 75 g rote Linsen
- 200 g Kirschtomaten
- 125 g Mozzarella - Kugeln
- 250 g Salatgurke
- 100 g kleine Gewürzgurken (Glas)
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 - 4 EL Weißwein - Essig
- 1 TL grober Senf
- schwarzer Pfeffer
- 3 EL Öl

1. Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken und die Schale abziehen.

2. Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abtropfen und abkühlen lassen. Linsen in Salzwasser 5 - 8 Minuten kochen. Abtropfen lassen.

3. Tomaten vierteln. Mozzarella abtropfen lassen. Gurke vierteln und in Scheiben schneiden. Gewürzgurken in Scheiben schneiden.

4. Kartoffeln, Bohnen, Linsen, Tomaten, Mozzarella, Salat - und Gewürzgurken in einer Schüssel mischen.

5. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Essig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl unterrühren. Schnittlauch unterrühren. Vinaigrette und Salatzutaten mischen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 45 Min. (ohne Wartezeit)

kcal/Stück: ca. 370 Fett/Stück: ca. 14 g

Avanti Nr. 29/03

Mozzarella Tomaten Suppe GF

Zutaten für 6- 8 Personen

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

4 Tomaten

2 EL Olivenöl

1 EL Mehl

1 Dose (850 ml) Tomaten

1 l Gemüsebrühe

Salz,

Pfeffer

1 Lorbeerblatt

3 Platten (a 45 g) TK- Blätterteig

2 EL Pesto (aus dem Glas)

1 Töpfchen Basilikum

250 g Mini- Mozarellakugeln oder 2 große Kugeln (a 125 g)

1- 2 EL Balsamico- Essig

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und zerdrücken. Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Frische Tomaten und Dosentomaten samt Saft und Brühe unter Rühren zufügen. Aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabeiiterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lorbeer zugeben. Suppe zugedeckt noch ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3. Blätterteig auftauen, dünn ausrollen und rund (ca. 6 cm Ø) ausschneiden. Mit Pesto bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C / Umluft: 200 °C / Gas: Stufe 4) 8- 10 Minuten backen.

4. Basilikum waschen und hacken. Mozzarella abtropfen lassen (große Kugeln in Stücke schneiden). Vor dem Servieren in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Pesto- Taler dazu servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Pro Portion ca. 210 kcal/880 kJ., Eiweiß 8 g, Fett 14 g, Kohlenhydrate 10 g

Bella Nr. 8/04

Mozzarella Tomaten Toast

Eine saftige Variante aus der italienischen Küche.

1 Frühlingszwiebel

1 Pckg. Doppelrahmfrischkäse (62,5 g)

1 Eßl. Sahne

Salz

Pfeffer

4 Scheiben Vollkorntoast

1 Tomate

1 Kugel Mozzarella (125 g)

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro Portion etwa: 910 kJ/220 kcal

1. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden.

2. Den Doppelrahmfrischkäse in einer kleinen Schüssel mit der Sahne vermischen. Die Frühlingszwiebelringe unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Creme auf 2 Toastscheiben streichen. Die Tomate abbrausen, abtrocknen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Tomaten auf die bestrichenen Toastscheiben legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Toastscheiben darauf legen, diagonal durchschneiden und im Sandwich-Toaster 6 Min. toasten.

Würziger wird der Toast, wenn Sie statt Doppelrahmfrischkäse Sahnegorgonzola verwenden.

Aus dem Buch: Sandwich Toasts leicht gemacht

Mozzarella- Zucchini-Salat

3 rote Paprikaschoten
1 Zucchini
1 Kopf Friseesalat
3 TL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
2 TL Senf
2 TL Honig
2 EL Balsamico-Essig
4 EL Tomatensaft
Saft von 1 Orange
1 EL gehackter Thymian
Salz, bunter Pfeffer
75 g Mozzarella

Paprikaschoten halbieren, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im Backofen bei 225 Grad so lange backen, bis die Haut Blasen wirft. Paprika häuten und in Streifen schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden und Friseesalat in Stücke zupfen. 2 TL Öl erhitzen und Zucchinis in Scheiben darin ca. 5 Minuten garen. Knoblauch zerdrücken und mit restlichem Öl, Senf und Honig verrühren. Essig, Tomaten-, Orangensaft und Thymian zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse und Mozzarella vermengen, mit Dressing beträufeln und vor dem Servieren ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Pro Portion 2 Points

Mozzarellaspieße Marinierte

für 1 Person

1/2 Zucchini
Salz
Pfeffer

6 Silberzwiebeln (Konserven)
6 Cocktailtomaten
25 g kleine Mozzarella-Kugeln
einige Basilikumblätter
1 TL Ketchup
2 TL Balsamico-Essig
1/2 TL Senf
3 EL Brühe (1 Prise Instant)
Oregano
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
1 Brötchen

Zucchini in Würfel schneiden, in einer Pfanne auf Bratfolie von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Silberzwiebeln abtropfen lassen und abwechselnd mit Zucchini, Tomaten, Mozzarella und Basilikum auf 2 Spieße stecken.

Ketchup mit Essig, Senf und Brühe verrühren und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Süßstoff abschmecken. Spieße in einen verschließbaren Behälter geben, mit Dressing beträufeln und bis zum Transport kalt stellen. Brötchen dazu verzehren.

Pro Person 3,5 Points

Penne Tomaten - Mozzarella

Zutaten für 4 Portionen
500 g Tomate(n), geschälte, aus der Dose
400 g Mozzarella
500 g Penne
Salz
Basilikum

ZUBEREITUNG

Tomaten aus der Dose in einem Topf aufkochen und einreduzieren lassen sowie salzen (Dauer ca. 30 Minuten).

Nudeln gar kochen und den geschnittenen Mozzarella zu den Tomaten dazugeben. Die Soße ist fertig, wenn sie eine leicht weißliche Farbe annimmt und der Mozzarella vollständig geschmolzen ist. Am Ende mit Basilikum würzen.

(Entweder mit frischem Basilikum oder mit tiefgefrorenem. Von getrocknetem Basilikum aus der Packung ist abzuraten).

Pizza 4 Käsesorten

1 Blech

PIZZATEIG

400 Gramm Weizen-Vollkornmehl
1 Pack. Weinstein-Backpulver
3 Essl. Olivenöl

Je 1,5 TL Meersalz und Brotgewürz (Anis, Fenchel,
-- Koriander, Kümmel)

150 Gramm Quark
125 ml Wasser; ca.

BELAG

500 ml Passierte Tomaten
2 Essl. ???

Pizzagewürz (Oregano, Basilikum
Rosmarin, Thymian)

Kräutersalz

375 Gramm Mozzarella in Scheiben
250 Gramm Zerdrückter Schafkäse
200 Gramm Geriebener Gouda
200 Gramm Geriebener Bergkäse

Schrot und Korn Erfasst *RK* 17.10.04 von mamje

1 Zutaten zu einem Teig verkneten, gefettetes Blech damit auskleiden und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

2 Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) etwa 10 Minuten vorbacken.

3 Tomatensauce auf dem Teig verstreichen und würzen.

4 Käsesorten auf der Sauce verteilen.

5 Pizza in 15 bis 20 Minuten fertig backen.

Pizza Mortale

Katerkiller die 2.

Zutaten für 1 Portionen

1 Dose/n Tomate(n)
1 Mozzarella
1 Brot (Fladenbrot)
1 EL Öl (Olivenöl)

1 Zehe/n Knoblauch

Parmesan, Oregano, Pfeffer, Salz

Oregano

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Fladenbrot horizontal halbieren.

Die Dose Tomaten öffnen und durch ein Sieb gießen. Die Tomaten etwas zerkleinern. Die eine Hälfte des Brotes wird nun im Ofen geröstet bis sie leicht braun ist. Danach wird die Knoblauchzehe wie ein Radiergummi auf der krossen Oberfläche zerrieben.

Dann kommen die Tomaten darauf, etwas Parmesan wird nun darüber gestreut und mit Oregano, Salz und Pfeffer gewürzt. Die Mozzarella wird in dünne Scheiben geschnitten und über den Tomaten verteilt. Zum Schluss noch etwas Olivenöl darüber.

Jetzt wird alles noch so ca. 10- 15 Min. bei mittlerer Stufe gebacken.

Eine Pizza Calzone wird es, wenn man die zweite Brothälfte obenauf als Deckel legt.

Reibekuchen Italienische

1 kleine Zucchini

Salz

Pfeffer

Oregano

8 Reibekuchen (TK)

2 EL geriebener Parmesan

600 g Wachsbohnen (Konserve)

300 g Cocktailtomaten

50 g Mozzarella

einige Basilikumblätter

2 EL Balsamico-Essig

6 EL Gemüsebrühe

2 TL Pflanzenöl

2 TL italienische Kräuter (TK)

1 TL Tomatenmark

1 TL Senf

1 TL Honig

Für die Reibekuchen Zucchini in Scheiben schneiden, salzen, ca. 10 Minuten ruhen lassen und mit Pfeffer und Oregano würzen. Reibekuchen auf Backfolie setzen, mit Zucchini-Scheiben belegen und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 12 Minuten backen.

ten backen. Für den Salat Bohnen abtropfen lassen, Tomaten vierteln, Mozzarella in Stücke schneiden und mit Basilikum in eine Schüssel geben. Essig mit Brühe, Öl, Kräutern, Tomatenmark, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnensalat mit Dressing mischen und zu den Reibekuchen servieren.

Pro Person 5,5 Points

Salsa alla Sorrentina GF M

1 Dose geschälte Tomaten (500 gr.)
250 g Mozzarella
1 Knoblauchzehe
Basilikum
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Parmesan, Grana Padana oder Pecorino Käse

Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und die Knoblauchzehe schälen und klein hacken. In einer Kasserolle Das Öl erhitzen und den Knoblauch darin anbraten. Die geschälten Tomaten zerdrücken und dazugeben. Einen Teil der Basilikumblätter (ganz oder in Streifen geschnitten) dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße fertig kochen.

Die Nudeln (es eignen sich gut: Fusilli oder Bucatini) al dente kochen. Die Nudeln abgießen, in die Soße geben, dann den Mozzarella darüber streuen, alles kurz mischen, auf die Teller geben - den Rest Soße darüber geben, mit ein paar Basilikumblättern und dem geriebenen Parmesan garnieren.

Guten Appetit!

Tomate mit Mozzarella

1 Knoblauchzehe
1 Bund Rucola
3 TL Olivenöl
2 EL geriebener Parmesankäse
2 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
Pfeffer Salz
1 EL heller Balsamico-Essig
1 Prise Zucker
4 Tomaten
1 Kugel Mozzarella (100 g)

Knoblauch zerdrücken, Rucolastiele entfernen, einige Rucolastiele entfernen, einige Rucolablätter für die Garnitur zur Seite legen, Rest klein schneiden und mit Olivenöl und Parmesan im Mörser zerreiben oder pürieren. Brühe und Pfeffer zufügen und mit Essig und Zucker abschmecken. Tomaten und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, auf einem Teller anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Rucolapesto darüber geben und mit Rucolablättchen garniert servieren.

Pro Portion 2,5 Points

Tomate Mozzarella mit Rucola GF

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

FÜR 4 PORTIONEN

1/2 Bund Rucola

4 Tomaten

2 Mozzarella- Kugeln (a 125 g)

250 g Baguette

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

6 EL Bio- Raps- Kernöl (z. B. Teutoburger Öle)

1. Rucola waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten vierteln, Mozzarella in Scheiben schneiden und mit den Tomatenstücken und den Rucola Blättern dekorativ auf 4 Tellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 4 EL Rapsöl beträufeln.

2. Baguette in Scheiben schneiden, mit dem restlichen Öl bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad auf beiden Seiten knusprig backen. Baguette zu dem Mozzarella- Tomaten- Salat servieren.

TIPP:

Hobeln Sie hauchdünne Scheiben Parmesan und streuen diese über den Salat, das gibt einen würzigeren Geschmack.

Pro Portion ca. 417 kcal, 11 g E, 25 g F, 37 g KH

Frau von Heute Nr. 10/04

Tomaten - Basilikum Kaltschale

Zutaten für 4 Portionen

5 Tomate(n), reife

½ Bund Basilikum

1 Zehe/n Knoblauch (schon in feine Würfel geschnitten)
¼ Liter Hühnerbrühe, kalte
1 Pck. Mozzarella
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zuerst die Tomaten waschen und den Strunk entfernen.
Basilikum ebenfalls waschen und einmal grob zusammen hacken (aber noch die feinen Blätter an der Spitze aufheben, eignet sich wunderbar zum ausdekorieren!!!)
Die Tomaten und den Basilikum in einem Mixer gut mixen! Je nach Konsistenzwunsch mit Fond aufgießen! Den kleingehackten Knoblauch ~~Den~~ Mozzarella in ca. 1/2 - 1cm große Würfeln schneiden!
Die Kaltschale anrichten mit etwas Mozzarellawürfeln und mit dem feinen Basilikumblättchen ausgarnieren!

Tomaten - Mozzarella

- Platte mit Croutons

Zutaten für 4 Portionen

1 Eisbergsalat
400 g Tomate(n)
250 g Mozzarella
4 Scheibe/n Toastbrot
150 g Joghurt (Vollmilchjogurt)
1 TL Zucker
4 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Den Salat verlesen und waschen. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Den Toast in Würfel schneiden und in einer Pfanne anrösten. Salatblätter 4 auf Tellern anrichten, Tomaten- und Mozzarellascheiben darauf legen, die Toastbrotwürfel darüber geben. Aus Jogurt, Zucker, Zitronensaft und Gewürzen nach Geschmack das Dressing zubereiten und darüber löffeln.

Tomaten - Mozzarella - Sterne

Zutaten für 4 Portionen

4 Tomate(n)
etwas Mozzarella, geriebener
etwas Basilikum
etwas Olivenöl (Oregano- Olivenöl)
etwas Salz

Gewürze, nach Geschmack (z.B. Pfeffer)

ZUBEREITUNG

Die Tomaten waschen, den Strunk vorsichtig entfernen.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder eine feuerfeste Form bereitstellen.

Die Tomaten mit der Strunkseite nach oben auf ein Schneidebrett und Sternförmig einschneiden - Achtung! nicht ganz durchschneiden. Die aufgeschnittenen Tomaten auf die Backunterlage legen und aufspringen lassen.

Mit etwas Salz, gut Basilikum und Gewürzen nach Geschmack bestreuen. Den geriebenen Mozzarella darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C backen bis der Käse braun wird (oder nach Gusto).

Eignet sich gut als Beilage zu Fleischgerichten, ist aber auch Ideal pur mit den mittelalterlichen Brötchen!

Tomaten - Mozzarella Auflauf

Zutaten für 2 Portionen

3 Tomate(n)

1 Pck. Mozzarella

Kräuter, italienische

Öl

Salz

Pfeffer

3 Scheibe/n Toastbrot

1 Zehe/n Knoblauch

1 kleine Zwiebel(n)

ZUBEREITUNG

Tomaten in Scheiben schneiden, Mozzarella in Scheiben schneiden und halbieren. Toastbrot toasten und in eine gefettet Auflaufform legen. 2-3 EL Öl mit ital. Kräutern, gepressten Knobi und klein geschnittener Zwiebel mischen. 1/3 dieser "Soße" auf die Toastbrote geben.

Tomaten mit Mozzarella schichtweise (wie Dachziegel) auf das Toastbrot legen mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rest der "Soße" draufgeben. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad 15-20 Min. backen.

Tomaten mit Mozzarella und Kräuterpesto

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Mozzarella
4 Tomaten
1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum
2 EL Kapern (Glas)
2 Knoblauchzehen
4 EL Sonnenblumenkerne
8 EL Olivenöl
Salz,
weißer Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Mozzarella mit dem Eierschneider in dünne Scheiben zerteilen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mit Mozzarella belegen und portionsweise auf vier Tellern anrichten.
2. Für das Pesto Petersilie und Basilikum kalt abbrausen und gut trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, zusammen mit Kapern, geschälten Knoblauchzehen, Sonnenblumenkernen und dem Olivenöl mit dem Stabmixer gut pürieren und cremig aufschlagen,
3. Die Masse mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und in Klecksen auf dem Mozzarella verteilen.
4. Nach Wunsch jede Portion mit ein paar Basilikum und Petersilienblättchen sowie goldbraun gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren. Essbare Blütenblätter zur Dekoration
Zubereitung: ca. 20 Min.
kJ/kcal. p. P.: 2.352/560

Tomaten - Mozzarella Salat

Zutaten für 2 Portionen
4 Tomate(n)
1 Zwiebel(n)
1 Kugel/n Mozzarella
4 Blätter Basilikum, roter
Balsamico
Öl (Oliven oder beliebiges Öl)
Pfeffer
Salz

ZUBEREITUNG

Die Tomaten in runde feine Scheiben schneiden und mit dem Mozzarella auf Tellern anrichten. Die Zwiebeln und die geschnittenen Basilikumblätter darauf zerstreuen, mit Pfeffer aus der Mühle und Salz würzen. Mit dem Öl und Essig kurz vor dem servieren beträufeln und schon kann man diesen Salat genießen.

Tomaten- Gratin mit Mozzarella GF und Zwiebeln

Für 4 Personen:

1,2 kg Tomaten *
Pfeffer, Paprika, Salz
1-2 Knoblauchzehen oder 1/2 TL Knoblauchpulver
150 g gelbe Peperoni * (1 mittlere)
120 g Zwiebeln *
1-2 EL Aceto Balsamico
1/2 TL Oregano, getrocknet *
1 Kugel Mozzarella * (150 g) z. B. LIFESTYLE
100 g Greyerzer, gerieben
1/2 Bund Basilikum, frisch

Zubereitung:

Von den Tomaten den Stielansatz herausschneiden, dann in ca. 5 mm dicke

Scheiben schneiden und in eine große Gratinform oder auf ein eckiges Blech verteilen. Tomaten mit Pfeffer, Paprika und Salz würzen.

Knoblauchzehen schälen, fein scheibeln, über die Tomaten geben (oder Knoblauchpulver darüber streuen).

Peperoni halbieren, entkernen, Zwiebeln schälen, beides in feine Streifen schneiden, ebenfalls über die Tomaten verteilen. Aceto darüber träufeln, mit

Oregano bestreuen, nochmals leicht pfeffern und salzen.

Ofen auf 200°C vorheizen.

Mozzarella halbieren, in dünne Scheiben schneiden, auf dem Gratin verteilen, zuletzt mit Reibkäse bestreuen.

Gratin in Ofenmitte schieben und während 30-40 Minuten backen.

Basilikum in Streifen schneiden, vor dem Servieren über den Gratin streuen.

Zusammen mit Knoblauch- oder Kräuterbrot servieren.

Für 2 Personen: Zutaten halbieren, kleinere Form verwenden.

Vorbereitungszeit: ca. 40 Minuten

Kochzeit: ca. 40 Minuten

Tomatensalat mit Mozzarella I

1 Bund Rucola,
4 Tomaten,
1 Mozzarella,
1 Zweig Basilikum, Balsamico-Essig,
Olivenöl,
Pfeffer,
Salz

Auf einen Teller Rucola anrichten, die in Scheiben geschnittenen Tomaten darüber legen, zwischen die Tomatenscheiben Scheiben von Mozzarella schieben. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl eine Marinade bereiten und darüber träufeln. Mit Basilikumblätter garnieren.

Tomatensalat mit Mozzarella II

Zutaten
600 Gramm Mozzarella
1 Kilo Tomaten
1 Bund Basilikum, frisch
1 Bund Thymian, frisch
1 Bund Salbei, frisch

VINAIGRETTE
5 El Aceto Balsamico
Salz
Pfeffer, weiß
8 El Olivenöl, kaltgepresst

Zubereitungsanweisungen
Den Mozzarella abtropfen lassen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten quer und Scheiben schneiden.
Basilikum, Thymian und Salbei waschen, abtropfen und trockentupfen. Einige Zweige für die Dekoration beiseite legen. Die Blättchen von den restlichen Stielen zupfen und jeweils in separate Schüsselchen geben. Tomaten- und Mozzarellascheiben auf einem sehr großen Teller oder einer Platte abwechselnd überlappend anrichten. Die Platte mit den beiseite

gestellten Kräutersträußchen dekorieren.

Aceto Balsamico mit Salz und Pfeffer verrühren, bis das Salz sich aufgelöst hat. Öl unterschlagen. Die Vinaigrette gleichmäßig über Tomaten und Mozzarella verteilen.

Die Kräuter separat dazu reichen, so dass jeder den Salat nach Belieben variieren kann.

Zucchini Tomaten Toast

Zutaten:

- 1 Zucchini
- 4 Tomaten
- 400g Mozzarella-Käse
- 4 Scheiben Bauernbrot
- Butter oder Margarine zum Bestreichen
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Kästchen Kresse

Zubereitung:

Die Zucchini und die Tomaten putzen und in Scheiben schneiden, den Mozzarella-Käse ebenfalls in Scheiben schneiden.

Das Brot mit Butter oder Margarine bestreichen und die Zucchini-Tomaten- und Mozzarellascheiben dekorativ darauf anrichten.

Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und unter dem Grill kurz überbacken. Den Zucchini-Tomaten-Toast herausnehmen, dekorativ anrichten, mit Kresse bestreuen und servieren.

Parmesan

Gefüllte Paprikaschoten,

Zutaten für 4 Portionen

- 1 große Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Reis (Risottoreis, z.B. Arborio)
- 1 Zweig/e Rosmarin
- 1 Zweig/e Thymian
- 400 ml Gemüsebrühe, warm
- 4 Paprikaschote(n)

2 Tomate(n), getrocknet, in Öl eingelegt
1 Bund Petersilie, glatt
200 g Mozzarella
4 TL Oliven - Paste, schwarz oder grün (aus dem Glas)
50 g Parmesan, frisch gerieben
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und beides darin goldbraun braten. Den Reis einrühren, kurz anschwitzen lassen, Rosmarinnadeln vom Zweig abstreifen, klein schneiden und zusammen mit den Thymianblättchen dazugeben. Dann die Brühe aufgießen und den Reis in 15-20 Minuten ausquellen lassen.

Den Reis leicht abkühlen lassen und den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Inzwischen die Paprikaschoten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und die Kerne auslösen, die Schoten ausspülen. Die getrockneten Tomaten fein würfeln. Die Petersilie waschen und fein schneiden. Den Mozzarella fein würfeln.

Die Olivenpaste, die Tomaten- und Mozzarellawürfel, den Parmesan und die Petersilie bis auf einen kleinen Rest in den Reis einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Reismasse in die Schoten füllen, die Deckel aufsetzen, die Schoten in eine Auflaufform setzen und auf den Boden der Form etwa 1 l heißes Wasser gießen.

Die Schoten im Backofen etwa 35 Minuten backen. Dann mit der restlichen Petersilie garnieren.

Zu den Schoten passen sehr gut eine Salsa verde oder eine Tomatensauce.

gefüllte Zucchini

Zutaten für 4 Portionen

4 große Zucchini, od. 8 kleine
1 große Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
3 Tomate(n), reife
4 EL Öl (Olivenöl)
4 Blätter Salbei, in Streifen geschnitten
1 Lorbeerblätter
1 TL Zucker
2 EL Balsamico
Pfeffer
100 g Parmesan, gerieben

ZUBEREITUNG

Die Zucchini waschen, trocken tupfen, die Enden knapp abschneiden, längs halbieren und mit Teelöffel aushöhlen. Ausgeschabtes Fruchtfleisch fein hacken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten häuten, entkernen, Fruchtfleisch klein schneiden

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel + Knoblauch glasig dünsten, Zucchini- und Tomatenfruchtfleisch dazu, leicht salzen. Kräuter, Zucker und Essig dazu und alles bei kleiner Hitze 20 min. schmoren. Masse mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und in die Zucchinihälften füllen. Backofen auf 200°C vorheizen.

Gefüllte Zucchini auf ein gefettetes Backblech setzen, mit Parmesan und restl. Öl bestreuen, 20-30 backen.

Gnocchi con Ricotta 1 Ei

Zutaten für 2 Portionen:

1 P. TK-Spinat (300g)

40 g Butter

100 g Ricotta-Käse

1 Ei

50 g Mehl

50 g geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer

Muskat

Fett für die Form

Zubereitung:

Den Spinat auftauen lassen. Den Spinat gut auspressen und 1 Ei heißem Fett andünsten. Den Ricotta-Käse unterrühren und 5-7 Min. garen. Dann das Ei, das Mehl und ½ El Parmesan unterheben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abkühlen lassen. Salzwasser zum Kochen bringen. Von dem Teig mit 2 Esslöffeln Klöße abstechen und im Wasser 7 Min. gar ziehen lassen. Die Klöße herausnehmen und in eine gefettete Auflaufform legen. Das restliche zerlassene Fett darübergießen und den Käse darüberstreuen. Die Gnocchi im vorgeheizten Ofen kurz überbacken, bis der Käse zerlaufen ist.

Muschelnudeln mit Spinat und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Pinienkerne

2 handvoll Spinat, frischer

150 g Tomate(n), getrocknete, in Öl

½ Bund Schnittlauch

400 g Nudeln
Salz
Pfeffer
50 g Parmesan, am Stück

ZUBEREITUNG

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne anbräunen. Die Spinatblätter verlesen, waschen und putzen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, das Öl auffangen. Die Tomaten grob zerkleinern. Den Schnittlauch waschen und in längere Abschnitte zerteilen.

Die Nudeln nach Packungsanweisung garen.

Die Pasta mit dem Öl der Tomaten in einer großen vorgewärmten Schüssel vermischen. Spinat, Pinienkerne und Tomaten hinzufügen. Salzen und pfeffern. Kurz vor dem Servieren mit einem Kartoffelschäler feine Parmesanstreifen über die Nudeln hobeln und mit dem Schnittlauch verzieren.

Muskat - Sahne - Sauce mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen
1 Becher süße Sahne
½ Becher Wein, weiß
2 EL Öl (Olivenöl)
4 Tomate(n)
1 Bund Basilikum
Muskat, frisch gerieben
Salz und Pfeffer
Parmesan

ZUBEREITUNG

Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln. Basilikum in Blätter zupfen. Sahne und Wein Wasser in eine Pfanne geben - stark mit Muskat würzen. Tomatenfleisch dazugeben - alles salzen und pfeffern und die ganzen Basilikumblätter aufstreuen. Mit Nudeln servieren und mit frischem Parmesan bestreuen.

Tomaten - Crostini

Zutaten für 4 Portionen
2 große Fleischtomate(n)
4 EL Parmesan, geriebener
2 TL Pesto - Sauce aus dem Glas
1 Stangenweißbrot(e)

3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, den Saft in einem Sieb etwas abtropfen lassen. Parmesan und Pesto-Sauce unter die Tomaten rühren.

Brot in 12 fingerdicke Scheiben schneiden, diese beidseitig mit Öl bepinseln und auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen. Tomatenmasse auf den Scheiben verteilen und leicht andrücken

Crostini im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen während zirka 8 Minuten in der Ofenmitte backen.

Heiß oder lauwarm servieren.

Tomaten aus der Folie GF

750 g Langkornreis, Salz
100 g entsteinte schwarze Oliven, gehackt
je 2 EL gehackte Petersilie und Basilikum
75 g geriebener Emmentaler
25 g geriebener Parmesan
Salz,
Pfeffer
8- 12 große Tomaten

Außerdem:

Alufolie

Butter / ungehärtete Margarine zum Bestreichen

1. Reis nach Packungsanweisung garen, abtropfen lassen. Oliven, Kräuter und beide Käsesorten untermischen, salzen und pfeffern.

2. Tomaten waschen, eine Haube abschneiden. Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen. Mit der Reismischung füllen.

3. Ausreichend große Stücke Alufolie mit Butter / ungehärtete Margarine bestreichen, jeweils 1 Tomate hineinsetzen, den Deckel darauf setzen und Tomaten in die Folie wickeln. Auf dem Grill ca. 10 Min. garen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Garzeit ca. 10 Min.

Tomaten mit Zucchini-Käse-Füllung 3 Ei GF

4 Port.

8 Tomaten
1 klein. Zucchini
2 Ei . Olivenöl
1/2 Tl. getrockneter Thymian
Salz
Pfeffer aus der Mühle
3 Eier
50 Gramm Parmesan
250 Gramm Mascarpone
Fett für die Form

Die Tomaten waschen und den Deckel abschneiden. Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, das Fruchtfleisch fein hacken. Den Zucchini putzen, waschen und würfeln.

Das Olivenöl erhitzen und die Zucchiniwürfel darin leicht andünsten. Die Tomatenstückchen und den Thymian dazugeben und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Eier trennen. Den Parmesan reiben und mit Mascarpone und Eigelb verrühren. Das Gemüse untermischen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Zucchini-Käse-Masse ziehen. Die Masse in die Tomaten füllen.

Die Tomaten in eine gefettete feuerfeste Form setzen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten überbacken.

: Zub. Zeit : 30

Tomatengnocchi 1 Ei

- Rezept für 4 Personen -

160 g getrocknete Tomaten in Olivenöl
40 ml Olivenöl
160 g Quark
50 g Parmesan, gerieben
120 g frische Weißbrotbrösel
20 g Mehl
1 Ei
Salz
Chili aus der Gewürzmühle

40 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen, gehackt

- 1 Schalotte, gehackt
- 1 EL Petersilie, grob gehackt
- Salz, Pfeffer

Die Tomaten mit dem Olivenöl in einem Mixer fein mixen. Den Quark durch ein feines Sieb passieren, mit den Tomaten, dem Parmesan, Weißbrot, Mehl und Ei zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Salz und Chili würzen. Aus dem Teig mit Hilfe eines Spritzbeutels auf eine bemehlte Arbeitsfläche dünne Röllchen spritzen, in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden und zu Gnocchi formen. In kochendes Salzwasser geben, einmal aufkochen und ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz abschrecken und abtropfen lassen.

40 ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Schalotten darin anbraten.

Die Gnocchi hinzufügen und kurz braten lassen. Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomatensuppe mit Käseklößchen

Ca. 1 1/4 Stunden

Zutaten für 4 Personen

- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 kg Tomaten
- 1/8 l Milch
- 1 TL Butter / ungehärtete Margarine
- 6- 7 EL Grieß
- 1 Kohlrabi
- 3 mittelgroße Möhren
- 1 Stange Porree (Lauch)
- je 1/2 Bund Petersilie und Basilikum
- 1 Ei (Gr. M)
- 30 g ger. Parmesan- Käse
- Salz,
- Pfeffer

Zubereitung

1. Suppengrün putzen bzw. schälen und waschen. Zwiebel schälen. Alles klein schneiden und im heißen Öl andünsten. Mit 1 1/4 l Wasser ablöschen. Aufkochen. Hälfte Tomaten waschen, vierteln, entkernen und zur Brühe geben. Ca. 30 Minuten köcheln.

2. Milch und Butter / ungehärtete Margarine aufkochen. Grieß unter Rühren einstreuen, vom Herd nehmen, quellen lassen.

3. Rest Tomaten überbrühen, Haut abziehen. Vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Rest Gemüse putzen bzw. schälen, waschen und in Stücke schneiden.

4. Kräuter waschen, hacken. Ei, Kräuter und Parmesan unter den Grieß rühren. Klößchen formen. In siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen, salzen, aufkochen. Gemüse, außer Tomaten, darin ca. 12 Minuten garen. Klößchen und Tomaten in der Suppe erhitzen, abschmecken.

Getränk. z. B. Weißwein- Schorle.

Wichtige Nährwert- Angaben

Pro Portion ca. 240 kcal/1 000 kJ

Eiweiß 14 g

Fett 6g

Kohlenhydrate 32 g

Vital - Tipp:

Tomaten sind echte Schlankmacher - 100 Gramm haben nur 19 Kalorien!
Außerdem stecken sie voller Vitamine.

Bella Nr. 33/03

Zucchini-Käse-Füllung 3 Ei GF

4 Port.

8 Tomaten

1 klein. Zucchini

2 Ei . Olivenöl

½ Tl. getrockneter Thymian

Salz

Pfeffer aus der Mühle

3 Eier

50 Gramm Parmesan

250 Gramm Mascarpone

Fett für die Form

Die Tomaten waschen und den Deckel abschneiden. Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, das Fruchtfleisch fein hacken. Den Zucchini putzen, waschen und würfeln.

Das Olivenöl erhitzen und die Zucchiniwürfel darin leicht andünsten. Die Tomatenstückchen und den Thymian dazugeben und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Eier trennen. Den Parmesan reiben und mit Mascarpone und Eigelb verrühren. Das Gemüse untermischen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Zucchini-Käse-Masse ziehen. Die Masse in die Tomaten füllen.

Die Tomaten in eine gefettete feuerfeste Form setzen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten überbacken.

:Zub. Zeit : 30

Pecorino

Bruschetta mit Tomaten und Pecorino

Zutaten für 2 Portionen

1 Brot (Chiabatta)
1 Zehe/n Knoblauch
6 Tomate(n)
100 g Käse (Pecorino)
Salz und Pfeffer
Basilikum

ZUBEREITUNG

Das Chiabatta Brot in ca. 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Pecorino reiben.

Jede Scheibe Brot toasten, dann mit Knoblauch einreiben. Zuerst die mit Salz, Pfeffer und Basilikum gewürzten Tomaten, dann den Käse darüber geben.

In den 200 Grad vorgeheizten Backofen solange backen, bis der Käse beginnt, braun zu werden.

Hirse-Lauchauflauf 3 Ei GF

6 Personen

350 Gramm Hirse
750 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
2 Äpfel

1 Essl. Butter oder Margarine
4 groß. Stangen Lauch
150 ml Gemüsebrühe
Etwas Frisch geriebene Muskatnuss
100 Gramm Grob gehackte Walnüsse
3 Eier
150 ml Süße Sahne
Kräutersalz
100 Gramm Geriebener
Pecorino oder Parmesan

Schrot und Korn Erfasst *RK* 17.10.04 von mamje

1 Hirse in 750 ml Gemüsebrühe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

2 Zwiebel und Äpfel würfeln. Fett erhitzen. Zuerst Zwiebeln, dann Äpfel darin andünsten.

3 Lauch in Ringe schneiden und in 150 ml Brühe 5 Minuten dünsten. Mit Muskat würzen.

4 Hirse in eine Auflaufform füllen. Mit Zwiebeln, Äpfeln, Lauch und Nüssen bedecken.

5 Eier mit Sahne und Salz verquirlen und über den Auflauf gießen.

6 Käse darüber streuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) 15 Minuten backen.

Tipp: So waschen Sie Lauch

Lauch der Länge nach von unten nach oben schlitzten. Lauchstange von den Schnittkanten her öffnen und Erde herausspülen

Kutscher - Nudeln

Nudeln mit Tomaten-Basilikum

Zutaten für 6 Portionen
750 g Nudeln (Spaghetti)
6 reife Tomate(n)
4 Zehe/n Knoblauch
1 Prise Chili
150 ml Öl (Olivenöl)
125 g Käse (Ricotta oder Pecorino), gerieben

ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen.

Tomaten schälen und hacken und mit dem Saft der Tomaten in eine Schüssel geben. Den Knoblauch, Basilikum und Chiliflocken mit einer Prise Salz im Mixer zerkleinern und mit dem Olivenöl zu einer cremigen Paste verrühren. Jetzt die Tomaten und die Knoblauchpaste miteinander vermischen.

Nudeln abgießen (ein paar Löffel des Nudelwassers aufheben) und in eine Schüssel geben; geriebenen Käse dazugeben und mit dem aufgehobenen Nudelwasser übergießen.

Nudeln mit der Sauce verrühren und vor dem Servieren mit dem restlichen Käse bestreuen.

Pecorino Klößchen 2 Ei

150 ml Milch

30 g Butter / ungehärtete Margarine

; Salz

80 g Mehl

2 Eier (L)

80 g Pecorino

1 Ei Basilikum; frisch gehackt

Die Kalbsknochen in reichlich kochendem Wasser blanchieren, in ein Sieb schütten und zuerst heiß, dann kalt abspülen. Danach die Knochen in einem großen Topf mit dem Wasser und Salz zum Kochen bringen. Eventuell

entstehenden Schaum mit der Schöpfkelle abschöpfen und die Hitze reduzieren, damit der Fond leise kocht. Nach 30 Minuten Kochzeit das grob

zerteilte Suppengrün, die Beinscheibe, die Zwiebeln, die Hälfte der Tomaten, die Lorbeerblätter und die Pfefferkörner in den Topf geben. Den Fond weitere 3 Stunden gerade über dem Siedepunkt kochen lassen.

Zwischendurch immer wieder den Schaum abschöpfen. Dann den Fond durch ein

feines Sieb passieren und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Das Rinderhack, die restlichen Dosentomaten, das Eiweiß und die Hälfte der Basilikumblätter vermischen und in die abgekühlte Brühe geben. Bei mittlerer Hitze langsam aufkochen lassen. Dabei darauf achten, dass die Consomme nicht sprudelnd kocht. Von der Kochstelle nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Dann die Consomme vorsichtig mit einer Suppenkelle durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen (das muss ganz langsam geschehen, sonst wird die Consomme nicht klar!). Die Consom-

me eventuell mit etwas Salz abschmecken. Für die Klösschen die Milch mit der Butter / ungehärtete Margarine und etwas Salz aufkochen, das Mehl auf einmal dazuschütten und mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich auf dem Topfboden ein weißer Belag bildet und sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst. Den Kloß in eine Schüssel geben und 5 Minuten abkühlen lassen. Die Eier nacheinander unter die Masse rühren, den Pecorino auf der Haushaltsreibe fein reiben und mit dem gehackten Basilikum unter die Brandteigmasse heben. In einem flachen Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Mit einem Teelöffel von der Masse Klösschen abstechen, Portionsweise ins Wasser gleiten lassen und 4 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Die gegarten Klösschen mit der Schaumkelle herausheben und abschrecken. Gut abtropfen lassen. Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten.

Die Tomaten vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die restlichen Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Zum Anrichten die Klösschen in etwas Consomme erwärmen und mit den Tomatenwürfeln und den Basilikumstreifen in vorgewärmte Suppentassen geben, mit der heißen Suppe begießen.

Pesto mit grünen Bohnen

2 Knoblauchzehen
4 Bund Basilikum
4 EL Pinienkerne
4 EL geriebener Pecorino
4 EL geriebener Parmesan
8 TL Olivenöl
8 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
Pfeffer aus der Mühle
800 g grüne Bohnen
Salz
480 g gegarte Spaghetti

Knoblauch zerdrücken und mit Basilikumblättern und Pinienkernen im Mörser zerreiben oder Pürieren. Käse, Öl und Brühe unterrühren und mit Pfeffer würzen. Bohnen in Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Spaghetti mit Pesto und grünen Bohnen servieren.

Pro Portion 6,5 Points

Spaghetti mit Tomaten, Oliven und Kräutern

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln (Spaghetti)

3 EL Olivenöl

100 g Tomate(n), sonnengetrocknet, eingeweicht und gewürfelt

2 TL Chili - Flocken

4 Zehe/n Knoblauch, gehackt

400 g Tomate(n) (Tetrapack)

1 Bund Oregano, gehackt

3 Zweig/e Rosmarin, gehackt

Salz

Zucker

150 g Oliven, schwarze?, entsteint und in Ringen

170 g Käse (Pecorino), gerieben

ZUBEREITUNG

Spaghetti al dente garen, Knoblauch in Olivenöl andünsten, Chiliflocken, Tomaten (sonnen getr.) und Oliven dazutun und etwas mitbraten. Tomaten einrühren und 7 Minuten köcheln lassen. Kräuter untermischen, Spaghetti in die Sauce tun, 1 Minute ziehen lassen und abschmecken. Vor dem Servieren mit Pecorino bestreuen.

Sbrinz

Tomaten mit Sbrinz Füllung GF

an Basilikum Vinaigrette

Für 4 Personen

4 mittelgroße Tomaten

Sbrinz- Füllung:

125 g Sbrinz, sehr fein gerieben

1 dl Milch

2 EL Milch

1 ½ Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht

1,5 dl Rahm, geschlagen

2 Stängel Stangensellerie

Basilikum-Vinaigrette:

1 EL Rotweinessig

3 EL Olivenöl

4 Zweige Basilikum, gehackt

2 schwarze oder violette Oliven, in feinste Würfelchen geschnitten

Salz, Pfeffer

1 Bei den Tomaten einen Deckel abschneiden, aushöhlen, innen salzen und umgekehrt 1 Stunde im Wasser ziehen lassen. Mit Haushaltspapier innen austupfen und in den Kühlschrank stellen.

2 Für die Füllung Sbrinz und Milch mischen, 1 Stunde stehen lassen. 2 EL Milch erwärmen und die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Mit der Sbrinz-Masse mischen. Abkühlen lassen bis sie leicht dicklich wird und dann den Rahm darunter ziehen. Die Masse in die Tomaten füllen und einige Stunden kalt stellen.

3 Stangensellerie in feine Stücke schneiden und blanchieren, auskühlen lassen.

4 Für die Vinaigrette alle Zutaten mischen und den Stangensellerie damit marinieren.

5 Tomaten in zwei Hälften schneiden und mit dem Stangensellerie Salat servieren.

Tipp: Anstatt Sbrinz alten Schafkäse verwenden und noch einige Blättchen fein gehackte Minze dazugeben.

Schimmelkäse

Apfel-Käse-Aufstrich

8 Portionen

30 g Blauschimmelkäse (50 % Fett i. Tr.)

1 Apfel

1 TL Zitronensaft

3 EL Schmand

150 g Magerquark

2 EL Apfelsaft, ohne Zucker

Salz, Pfeffer

½ TL bunte Pfefferkörner

Blauschimmelkäse in Stücke und Apfel in feine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Käsestücke mit einer Gabel zerdrücken und mit Schmand, Quark und Apfelsaft verrühren. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken, Apfelwürfel unterheben und mit buntem Pfeffer bestreut servieren.

Pro Portion 1 Points

Käse Diverses Fleisch + Fisch

Goronzola - Fleisch

Rinderfilet, Schlemmertost Italia DIA

Ca. 25 Minuten

Zutaten für 1 Person

100 g geputzte Champignons
1 kleine geschälte Zwiebel
1 geputzte Tomate
1- 2 Stiele Thymian
150g Rinderfilet
1 EL Öl
Salz,
Pfeffer
1 Scheibe (40 g) Sandwich-Toast
1 EL Butter
3 EL Schlagsahne
30 g Blauschimmelkäse (z. B. Gorgonzola)
einige Blätter grüner Salat zum Garnieren

Zubereitung

1. Pilze in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Tomate waschen, vierteln, entkernen und in Würfeln schneiden. Thymian waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken.
2. Fleisch waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Toastbrot rösten, Filet darauf legen.
3. Butter in der heißen Pfanne erhitzen. Pilze zufügen und ca. 2 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne, Thymian und Tomatenwürfel zugeben. Kurz mit erhitzen. Gorgonzola darin schmelzen. Soße über das Filet geben. Im vorgeheizten Backofen (E- Herd: 225 °C / Umluft: 200 °C / Gas: Stufe 4) ca. 5 Minuten überbacken. Schlemmertost mit Salatblättern anrichten.

Wichtige Nährwert- Angaben ,

Portion ca.

670 kcal/2810 kJ

Eiweiß 45g

Fett 43g

Kohlehydrate 25g

Anzurechnende Broteinheiten 1,5

Profi- Tipp :

Wenn Sie Gouda-Käse statt Gorgonzola verwenden, schmeckt milder.
Bella Nr. 14/03

Rindsroulade mit Spargelfüllung

8 dünne Rindsrouladen,
Salz,
Pfeffer,
8 Stangen Spargel,
8 dünne Scheiben gekochten Schinken,
1 TL Olivenöl

Käsesauce:

1 EL Butter,
1 1/2 TL Mehl,
60 ml trockener Weißwein,
250 ml Milch,
30 g Parmesankäse (gerieben),
100 g Gorgonzola,
Salz,
Pfeffer

Die Spargelstangen schälen und in leichtem Salzwasser al dente kochen. Die Spargelstangen aus dem Salzwasser nehmen, unter kaltem, fließendem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Rindsrouladen auf die Arbeitsfläche legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Scheibe Schinken und eine Stange Spargel auf die

Rouladen legen und das Fleisch zusammen rollen. Mit einem Zahnstocher die Rouladen fixieren, mit Öl bepinseln. Auf dem heißen Grill die Rouladen von allen Seiten knusprig anbraten. Auf einer Platte anrichten und warm stellen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Butter zergehen lassen. Das Mehl dazurühren. Wein und Milch dazugießen und unter Rühren aufköcheln lassen. Den Käse zufügen und weiter köcheln lassen bis die Sauce cremig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Käsesauce über die Rouladen gießen und servieren.

Speck Kürbis - Penne - Auflauf

400 g Kürbisfleisch
1 Prise Salz
½ Zitrone(n)
100 g Speck
250 g Penne
5 Blätter Salbei
150 g Gorgonzola
200 ml süße Sahne

Zubereitung:

Kürbiswürfelchen mit Salz und Zitronensaft würzen und mit dem Speck vermischen. Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen, abschütten und anschließend mit den restlichen Zutaten abschmecken. Dann in eine gebutterte Auflaufform füllen und im vorgeheiztem Ofen bei 200 °C ungefähr 40 Minuten backen.

Zucchini im Speckmantel

Für 4 Personen:

4 kleine Zucchini
4 Scheiben Parmaschinken
2-3 EL Tomatenmark
4 Scheiben Gorgonzola
100 g Frühstücksspeck in Scheiben
Butter zum Ausfetten

Außerdem:

200 g Mozzarella-Käse

Zubereitung:

Die Zucchini putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Mit je einer Scheibe Parmaschinken belegen, und die andere Hälfte mit Tomatenmark bestreichen. Den Gorgonzola auf den Parmaschinken legen und die Zucchinihälften zusammenklappen. Mit Frühstücksspeck umwickeln, und mit

Zahnstochern feststecken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin kurz anbraten. Die Zucchini mit in Scheiben geschnittenen Mozzarella belegen und im auf 180°-200° vorgeheizten Backofen 10-15 Min. backen. Herausnehmen, anrichten und servieren.

Gauda- Fleisch

Fleischwurst, Porree-Auflauf mit Käse-Soße 1 Ei

Zutaten:

- 200 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- Salz
- 3 Stangen Porree (Lauch), ca. 750 g
- 375 g Tomaten
- 150 g Fleischwurst
- 1/8 l Milch
- 30 g Butter / ungehärtete Margarine
- Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 200 g deutscher Gouda, 48 % Fett i. Tr.
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Ei
- etwas Butter / ungehärtete Margarine zum Ausstreichen der Form

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und würfeln. In 1/8 l leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten weich kochen. Porree putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. In Salzwasser 2 - 3 Minuten blanchieren. Auf einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Pelle der Fleischwurst abziehen, die Wurst in dünne Scheiben schneiden. Milch und Butter / ungehärtete Margarine zu den Kartoffeln geben.

Kartoffelwasser im Topf lassen. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Gouda grob reiben. 2/3 unter das Kartoffelwasser rühren. Petersilie abspülen, trocken schütteln und hacken. Petersilie und das Ei einrühren. Den Porree in eine leicht ge Butter / ungehärtete Margarine Auflaufform geben. Tomaten und Fleischwurst dachziegelartig darauf schichten. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Im Backofen bei 225° C (Umluft: 200° C, Gas: Stufe 4) 25 - 30 Minuten backen.

Schweinemedallions Tomaten überbackene

1 große Schweinelende

1 Dose stückige Pizzatomaten oder geschälte, ganze Tomaten
1 Beutel geriebener Käse (Emmentaler, Gouda)
1 mittlere Zwiebel - gehackt -
2 bis 3 Knoblauchzehen - gehackt -
Salz, Pfeffer, Fondor, Fett zum Anbraten

Die Schweinelende falls nötig enthäuten und in Medaillons schneiden, salzen, pfeffern und in dem Fett braten.
Das Fleisch warmstellen und in dem Bratenfond Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Die Tomaten (ganze, geschälte vorher etwas zerkleinern) dazugeben und alles durchkochen lassen. Jetzt nur noch mit den Gewürzen abschmecken und über die Schweinemedillons geben. Den Käse darüber streuen und alles ca. 5 bis 10 Minuten unter dem Grill oder im Backofen (ca. 170 Grad) überbacken.
Dazu passt ein knackiger Salat. Als weitere Beilage ist Reis oder Nudeln zu empfehlen.

Diverse Sorten Fleisch

Käse-Kotelett :

Zutaten für 2 Portionen :
1 kleiner Apfel,
2 Rippenkoteletts (a 200 g),
Salz, Pfeffer,
20 g Butterschmalz,
1 Scheibe Leerdammer Käse (40 g),
2 Lauchzwiebeln, 10 g Butter.

Zubereitung:

Apfel schälen, mit einem Kernausstecher das Kerngehäuse entfernen. Apfel in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Koteletts waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von beiden Seiten 6 Min. braten, herausnehmen. Im Bratfett Apfelscheiben goldgelb braten und auf die Koteletts legen. Fleisch wieder in die Pfanne setzen. Käsescheibe teilen, und je eine Hälfte auf die Koteletts legen. 3 EL Wasser in die Pfanne geben, und die Koteletts zugedeckt 10 Min. garen. Inzwischen Lauchzwiebeln waschen, putzen und längs zerteilen. In der heißen Butter anbraten, salzen und pfeffern. Käsekoteletts auf den Lauchzwiebeln anrichten.

Tipp:

Dazu passen Röstkartoffeln.
Pro Portion ca. 2147 kJ/512 kcal.

Kasseler in Käsesoße

Zutaten: 8-10 Personen

Zubereitung:

3 kg Kasseler ohne Knochen

Soße:

600g Sahneschmelzkäse

125g Butter

2 Dosen Ananasstücke

Über Nacht marinieren lassen

250 ml Sahne

Das Kasseler im Bräter bei 200° 1 Stunde garen und dann etwas auskühlen lassen. Butter im Topf schmelzen, Käse zerlaufen lassen, cremig rühren (nicht kochen!) Fleisch in Scheiben schneiden, in eine Auflaufform schichten, darüber die Ananasstücke geben und mit der Soße begießen. Zugedeckt über Nacht ziehen lassen. Mit der Sahne begießen und bei ca. 170° ca. 1 Stunde im Backofen erhitzen.

Schinken Käsekartoffeln überbacken 2 Ei

1 kg festkochende Kartoffeln

1/2 l Wasser

1 Würfel Fleischbrühe (15 g)

Margarine

100 g Emmentaler am Stück

250 g in 1 cm dicke Scheiben

geschnittener gekochter Schinken

1/4 l Milch

2 Eier

10 g Speisestärke

1 Sp./Schuss Muskatnuss

1 Löffelspitze Paprika edelsüß

Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wasser mit der Fleischbrühe zum Kochen bringen. Eine halb hohe feuerfeste Form einfetten, Kartoffelscheiben hineinschichten und die heiße Fleischbrühe darüber

gießen. Die Form mit Alufolie gut verschließen und die Kartoffeln im vorgeheizten Backofen (200 Grad) etwa 35 Minuten garen. Inzwischen Käse mittelfein reiben, Schinken in 1 cm große Würfel schneiden. Milch mit den Eiern und der Speisestärke gut verquirlen, mit Muskatnuss und Paprika würzen. Den Auflauf aus dem Backofen nehmen und Schinkenwürfel darüber streuen, mit Eiermilch übergießen und mit dem Käse bestreuen. Die offene Form in den Backofen zurückstellen und bei nur noch 180 Grad 15-20 Minuten goldgelb überbacken.

Schwein Parmesanschnitzel 2 Ei

Zutaten für 2 Portionen:

2 Schweineschnitzel,
1 Glas Sambal Olek,
1 Dose Tomatenmark,
Mehl,

2 Eier,
Salz,
Pfeffer,
Paprikapulver, edelsüß,
Paniermehl,
Parmesan, (ganzes Stück).

ZUBEREITUNG:

Eier in einen Teller schlagen. Prise Salz, Pfeffer und Paprika dazu. Verrühren. Schnitzel in Mehl wenden. Anschließend in die Eier tunken und in Paniermehl wenden. Schnitzel durchbraten. Schnitzel aus der Pfanne nehmen. Sambal Oelek nach Geschmack mit Tomatenmark mischen. Mischung dünn auf die Schnitzel streichen. Anschließend Parmesankäse über die Schnitzel raspeln. 15 min. in den Ofen auf 150 Grad. Fertig. Dazu Pommes und Ketchup (oder Soße). Einfach, aber Lecker!

Greyerzer - Fleisch

Käse-Weißwein-Toast 2 Ei

Zutaten:

10 Scheiben Toastbrot,
Weißwein nach Geschmack,
10 Scheiben Greyerzer Käse,
30 g Butter,
1/2 l Milch,

2 Eier,

Salz,
Pfeffer,
Muskatnuss

Zubereitung:

Die Brotscheiben toasten und mit Wein beträufeln. Auf jede Brotscheibe eine Scheibe Greyerzer Käse legen und ziegelartig in eine ausgebutterte Auflaufform setzen.

Milch mit den Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Brotscheiben gießen.

Für 30 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen stellen.

Schinken Croque Madame 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen:

8 Scheibe/n Toastbrot

Butter

8 Scheibe/n Käse (Emmentaler oder Gruyere, dünn geschnitten)

4 Scheibe/n Schinken, gekochter (nicht zu dünn geschnitten)

4 Ei

Salz

Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

Zubereitung:

Die Toastscheiben mit Butter bestreichen. 4 Scheiben davon mit abwechselnd je 1 Scheibe Käse, Schinken und noch mal Käse belegen, dann mit je 1 Scheibe Toastbrot belegen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Darin die Sandwichs beidseitig goldbraun rösten. Währenddessen in einer weiteren Pfanne 4 Spiegeleier in Butter braten. Nun kommt auf jedes Sandwich ein Ei. Dieses dann salzen, pfeffern und heiß servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Speck , Tomaten und Gurken 3 Ei G

Den Teig

100 g Frühstücksspeck,
2 El Öl,
150 g Mehl,
1 Msp. Backpulver,
150 ml Milch,
1 Tl Zucker,
Salz,

3 Eier,

50 g Greyerzer Käse,

Sonstiges

500 g Tomaten,
1/2 Salatgurke,
Salz, Pfeffer,
1/2 Bund Schnittlauch.

Speck in sehr kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen und Speck darin braten.

Aus Mehl, Backpulver, Milch, Zucker, Salz und Eiern einen Teig rühren. Speck mit Öl unterrühren. Teig 30 Minuten quellen lassen. Käse fein reiben

und unter den Teig rühren. Aus dem Teig Waffeln backen. Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Waffeln mit Gurke und Tomaten

anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Tomaten im Kartoffelnest

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kartoffeln, mehlig
8 m.- große Tomate(n)
250 ml Milch
1 EL Butter
150 g Champignons, braun
½ Bund Lauchzwiebel(n)
250 g Käse (Greyerzer)
100 ml Sahne
200 g Sauerrahm
Salz
Pfeffer, grober
Muskat
Thymian
Basilikum

Oregano
Rosmarin

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden. In Salzwasser garen und abgießen. Durch eine Presse drücken. Milch erhitzen, mit der Butter dazugeben. Alles glatt rühren.

Tomaten abbrausen, den Deckel abschneiden, Tomaten aushöhlen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe teilen. Pilze putzen, feucht abreiben und würfeln. Den Käse reiben.

100 g Käse mit Lauchzwiebeln und Pilzen mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kräutern würzig abschmecken und in die Tomaten füllen.

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Püree in eine gefettete Gratinform streichen. Tomaten einsetzen und etwas andrücken.

Sauerrahm und Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Tomaten gießen. Mit restlichem Käse bestreuen und etwa 20 Minuten backen.

Mozzarella- Fisch

Lachs Tomaten Quiche

Ca. 1 1/2 Stunden (ohne Wartezeit)

Zutaten für 4 Personen

200 g Mehl

Salz,

Pfeffer

100 g Butter / ungehärtete Margarine

4 Eier

200 g Kirschtomaten

50 g Rauke- Salat

100 g Mozzarella- Käse

100 g Schlagsahne

1 TL Pinienkerne

100 g geräucherter Lachs

2- 3 Stiele Dill

3 EL Creme fraiche

1 TL Sahne- Meerrettich

4 Scheiben Toastbrot

Zubereitung

1. Mehl, 1 Prise Salz, Butter / ungehärtete Margarine in Flöckchen und 1 Ei verkneten. Zugedeckt ca. 30 Min. kalt stellen.

2. Tomaten waschen und halbieren. Rauke putzen, waschen. Mozzarella würfeln. Sahne und 2 Eier verrühren, würzen.

3. Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen. 4 Kreise (ca. 15 cm Ø) ausschneiden. In 4 gefettete Tortelettförmchen (ca. 12 cm Ø) mit herausnehmbarem Boden geben. Gemüse, Käse und Pinienkerne darauf geben. Mit Eier- Sahne begießen. Im heißen Ofen (E- Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

4. 1 Ei hart kochen. Lachs würfeln. Dill waschen, grob schneiden und unter den Lachs heben. Creme fraiche und Meerrettich verrühren, würzen. Ei schälen, in Scheiben schneiden. Toast rösten, evtl. Herzen ausstechen. Ei, Lachs und Creme auf den Toasts verteilen.

Wichtige Nährwert- Angaben

Pro Portion ca. 710 kcal/2980 kJ

Eiweiß 249

Fett 46 g

Kohlenhydrate 51 g

Profi- Tipp:

Noch eine Toast- Idee! Gekochte Shrimps auf einen Klecks Kräuter-Frischkäse und eine Avocadoscheibe setzen.

Bella Nr. 45/03

[Sardellenfilet Tomatensuppe](#) M

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten.

Pro Portion ca. 1210 kJ/290 kcal.

Zutaten für 4 Personen

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

250 g Tomaten,

5 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 Dose (850 ml Tomaten

1 Lorbeerblatt

2 Stiele Thymian

¼ l Gemüsebrühe (Instant)

4 kleine Baguettescheiben

50 g entsteinte schwarze Oliven
25 g Kapern,
1 Sardellenfilet
Salz,
Pfeffer aus der Mühle
125 g Mozzarella- Käse
Basilikum zum Garnieren

Zubereitung

1. Die Zwiebel würfeln und die Knoblauchzehe fein hacken. Tomaten putzen und in grobe Stücke schneiden. 1 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Das Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen. Tomaten, Dosentomaten mit Saft, Lorbeer sowie Thymian zufügen. Mit Brühe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

2. Die Baguettescheiben mit 2 El Öl beträufeln und in einer heißen Pfanne goldgelb rösten. Anschließend herausnehmen und beiseite legen. Oliven, Kapern, das Sardellenfilet und das restliche Öl in einem Universalzerkleinerer grob zerkleinern. Die Baguettescheiben mit der Olivenpaste bestreichen. Suppe durch ein grobes Sieb streichen. In den Topf zurückgeben, wieder erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomatensuppe in Tellern anrichten und je 1 Baguettescheibe darauf geben. Einige Mozzarellawürfel in die Suppe geben und mit Basilikum garniert servieren.
Auf einen Blick Nr. 29/03

Mozzarella - Fleisch

Hack- Tomaten-Kuchen M

Zutaten für ca. 8 Stücke:

1 mittelgroße Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
200 g Champignons
750 g gemischtes Hack
Salz
weißer Pfeffer
Edelsüß-Paprika
1 TL getrockneter Oregano
1 Packung (400 g) Pizzateig (Kühlregal; z. B. Sanella)

etwas Mehl und Fett
4 große Tomaten
2 Packungen (a 125 g) Mozzarella-Käse
evtl. Oregano z. Garnieren

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Pilze putzen, waschen und grob hacken. Alles mit Hack verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano würzen.
 2. Teig auf wenig Mehl zum Rechteck (ca. 26 x 42 cm) ausrollen. Auf ein kleines gefettetes Backblech (ca. 22 x38 cm) legen und am Rand etwas hochdrücken. Hackmasse darauf streichen.
 3. Tomaten putzen, waschen, in Scheiben schneiden und auf das Hack legen. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kuchen im heißen Backofen (E- Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Oregano waschen, abzupfen und darüber streuen.
- Getränk: kühles Bier.
Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Hackfleisch-Muffeins 1 Ei

Für 12 Stück
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 grüne Paprikaschote
2 Tomaten
1 Bund Petersilie
500 g Rinderhack
50 g Semmelbrösel
Salz
Pfeffer
gem. Kreuzkümmel
1 Ei
125 g Mozzarella

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Muffeinblech fetten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprikaschote halbieren, putzen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und ohne Stielansätze in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schwenken, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken.
2. Rinderhack, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Ei und Petersilie gründlich vermischen. Die übrigen vorbereiteten

Zutaten ebenfalls untermischen. Den Mozzarella in 12 Würfel schneiden.

3. Die Hackmasse in die Muffeinmulden verteilen, in jeden Muffein 1 Stück Mozzarella drücken. Die Muffeins im Backofen (Mitte; Gas Stufe 2-3; Umluft 160 °C) 25-30 Minuten backen.

Hähnchen Spinat Gratin GF

Für 4 Personen:

800 g kleine Kartoffeln

200 g Möhren

1 EL Butter/Margarine

Salz

1 Zwiebel

2 EL Öl

200 g Blattspinat

Pfeffer

200 g Hähnchenfilets

250 ml Schlagsahne

150 g Gorgonzola - Käse

Kerbel zum Garnieren

1. Kartoffeln in siedendem Wasser 15 - 20 Minuten garen. Die Schale abziehen. Die Möhren in Stücke schneiden und in heißem Fett andünsten. Mit 200 ml Wasser auffüllen, salzen und zugedeckt zirka 15 Minuten kochen.

2. Zwiebel fein würfeln. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Spinat hineingeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenfilets in übrigem heißen Öl unter Wenden ungefähr 10 Minuten braten. Salzen und pfeffern.

3. Möhren abgießen, Fond dabei auffangen und mit Sahne erhitzen. Käse darin schmelzen. Salz und Pfeffer hinzufügen. Kartoffeln, Möhren und Fleisch in einer Auflaufform verteilen. Soße darüber gießen und im vorgeheizten Ofen (E - Herd: 200°C; Umluft: 175 °C; Gas: Stufe 3) 15 - 20 Minuten backen. Den Auflauf mit Kerbel garniert servieren.

Zeitaufwand: ca. 1 ¼ Stunden

Nährwert: pro Person ca. 2430 kJ/580 kcal, E 24g, F 40 g , KH 28g

Vida Nr. 34/03

Mett- Tomaten-Auflauf M

400 g Mett
1 Zwiebel
500 g Tomaten
1 Packung Mozzarella
Salz,
Pfeffer,
Öl
1 TI Basilikum

Mett kräftig in Öl anbraten, dann Zwiebeln dazu, würzen.
Tomaten in Scheiben schneiden und die Hälfte in eine feuerfeste Form geben.
Mett darauf verteilen, dann Rest Tomatenscheiben.
Mozzarellascheiben darauf verteilen, salzen, pfeffern mit Öl beträufeln.
Backofen 200 Grad 15 Minuten backen

Pute, Geflügel-Roulade "Italienische Art"

Zutaten: Für 4 Portionen

125 g tiefgekühlter Blattspinat
125 g Mozzarella
4 dünne Putenschnitzel r 125 g
Salz, weißer Pfeffer
4 Scheiben Mortadella
2-3 EL MAZOLA Keimöl
1 Beutel KNORR Fix für Rouladen
50 ml Schlagsahne
1 EL Zitronensaft

Zubereitung: 1. Blattspinat in einem Topf oder in der Mikrowelle auftauen. Mozzarella in 8 dünne Scheiben schneiden.

2. Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 Scheibe Mortadella, dem Blattspinat und je 2 Scheiben Mozzarella belegen. Fleischscheiben aufrollen und mit Holzspießchen zustecken.

3. Rouladen im heißen Keimöl rundherum anbraten. 300 ml Wasser zugießen, aufkochen und Beutelinhalt Fix für Rouladen einrühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20-25 Minuten garen. Sauce mit Sahne verfeinern und mit Zitronensaft abschmecken.

Dazu passt Reis mit Gemüse und Kräutern vermischt oder Risotto.

Putenschnitzelpizza vom Blech

Für 8 Personen

1 Zwiebel, fein hacken
1 Knoblauchzehe, pressen
1 TL Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln dazugeben, kurz anschwitzen. Ablöschen mit
1 Dose (850ml) Tomaten, aufkochen lassen und
2 Pck. Tomatensauce abbinden.
150 g Champignons und
2 TL Pizzagewürz dazugeben und abschmecken.
Ein Blech mit
8 dünnen Putenschnitzel a 120 g belegen und auf die Schnitzel
4 in halbe Scheiben geschnitten Kochschinken legen. Das ganze mit 75 g geriebenen Parmesankäse bestreuen und Tomatenmasse darüber verteilen. Nun das Blech in den Ofen schieben und bei 175 Grad 1 Stunde überbacken. In der Zwischenzeit 300 g Mozzarella light in dünne Scheiben schneiden. Nach einer Stunde die Schnitzelpizza mit dem Mozzarella belegen und nochmals bei 175 Grad 15 Minuten überbacken. Und fertig ist ein sehr leckeres Gericht für eine Party, aber auch für die ganze Familie. Dazu passt ein gemischter Salat oder Gurkensalat, sowie Reis und Baguette. Es gehen aber auch Nudel und Kartoffeln! Diese Beilagen müssen dann aber noch dazugerechnet werden!!!

Pro Person 4,5 Points

Rouladenspieße

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten:

4 dünne Schweineschnitzel à 100 g
1 kleine Zucchini
125 g Mozzarella
2-3 EL MAZOLA Keimöl
1 Beutel KNORR fix für Geschnetzeltes "Züricher Art"
Basilikumblätter

Zubereitung:

1. Schweineschnitzel der Länge nach halbieren. Zucchini waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden, die Schnitzel damit belegen und aufrollen.

2. Abwechselnd Fleischröllchen, Cocktailtomaten und Zucchinischeiben auf Spieße stecken und in heißem Keimöl rundherum braten. Die Spieße aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3. 1/4 l (250 ml) kaltes Wasser in die Pfanne gießen, Beutelinhalt Fix für Geschnetzeltes "Züricher Art" einrühren, unter Rühren aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Mit einigen Basilikumblättern bestreuen.

Tipp:

Falls nötig, die Schnitzel vor dem Füllen flach klopfen

Dazu Reis, z.B. eine Mischung aus Langkorn- und Wildreis.

Salami Käse Nudelauflauf

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Stunden.

Pro Portion ca. 3060 kJ/730 kcal.

Zutaten für 6 Personen

500 g breite Bandnudeln

750 g Spinat

2 Zwiebeln,

3 Knoblauchzehen

40 g Butter oder Margarine

Salz,

Pfeffer,

Cayennepfeffer

geriebene Muskatnuss

1 EL Mehl

1 Dose (850 ml) Tomaten

1 TL getr. italienische Kräuter

200 g Schlagsahne

1 2 TL Gemüsebrühe (Instant)

75 g Salami

125 g Mozzarella

100 g Gorgonzola

75 g geriebener Gouda
50 g geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Die Nudeln in Salzwasser etwa 5 Minuten garen und abtropfen lassen. Spinat putzen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken. Die Hälfte Zwiebeln und Knoblauch in 20 g heißem Fett andünsten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Pfeffer, Salz sowie Muskat würzen.

2. Rest Zwiebeln und Knoblauch in übrigem Fett andünsten. Mehl darin anschwitzen. Tomaten zufügen und grob zerkleinern. Mit Kräutern, Salz sowie Cayennepfeffer würzen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Sahne zugießen und weitere ca., 5 Minuten köcheln. Mit Brühe, Salz und Cayennepfeffer würzen.

3. Eine Fettpfanne (ca. 32 x 38 cm) fetten und die Nudeln als Nester hineinsetzen. Den Spinat und die Salami darin verteilen. Mit Tomatensoße übergießen. Mozzarella und Gorgonzola würfeln, auf den Nudeln verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E Herd: 200 °C/Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten backen.
Auf einen Blick Nr. 24/03

Salami Tomaten Pizza M

Zutaten für 2- 3 Stücke

2 Stiele Thymian

100 g passierte Tomaten,

Salz

schwarzer Pfeffer

1 TL Tomatenmark

Edelsüß- Paprika

1 Beutel (230 g) Pizza- Teig Grundmischung "für Pizza und Gemüseknödelchen"

Mehl für Arbeitsfläche

125 g Mini- Mozzarella- Kugeln

je 125 g gelbe und rote Kirschtomaten

50 g Salami in dünnen Scheiben

2 EL Olivenöl

nach Belieben Salbei und Thymian zum Garnieren

Backpapier

Zubereitung

1. Thymian grob hacken. Passierte Tomaten, Salz, Pfeffer, Tomatenmark und Edelsüß- Paprika verrühren. Pizza- Teig Grundmischung in eine Rühr-

schüssel geben. 125 ml lauwarmes Wasser zufügen. Mit en Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten (bis sich der Teig vom Schüsselrand löst). Dann nochmals kurz mit den Händen durchkneten.

2. Pizza- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (26 cm Ø) ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit passierten Tomaten bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 25 Minuten backen.

3. Mozzarella abtropfen lassen. Tomaten halbieren. Nach ca. 10 Minuten der Backzeit den Pizza- Boden mit Tomaten, Mozzarella- Kugeln und Salami belegen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Pfeffer bestreuen. Nach Belieben mit Salbei und Thymian garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Pro Stück ca. 560 kcal, E 19 g, F 31 g, KH 49 g

Mini Nr. 12/04

Salami, Pizza Muffeins 1 Ei

120 g Vollkornmehl (1 Tasse)

140 g Weißmehl (1 Tasse)

2 TL Backpulver

1/2 TL Natron

1/2 TL Salz

1 TL getrocknete Zwiebel

1/2 TL Oregano

1/8 TL Knoblauchpulver

125 g geschnittener Mozzarella

40 g geriebener Parmesan

120 g grüne Paprika, fein geschnitten

1 Ei

60 ml Olivenöl (1/4 Tasse)

180 g Butter oder Margarinemilch (3/4 Tasse)

110 g Tomatensauce (1/2 Tasse)

120 g Salami (12 Salamischeiben), extra scharf

Den Backofen auf 180_C vorheizen. Die Muffeinblechvertiefungen einfetten oder mit Papier-Backförmchen ausstatten. In einer mittelgroßen Schüssel die trockenen Zutaten, d. h. Mehl, Backpulver, Natron, Salz, getrocknete Zwiebel, Gewürze, Käse und die Paprikastückchen sorgfältig vermischen.

In einer weiteren großen Schüssel das Ei aufschlagen und leicht verquirlen. Das Öl, die Butter oder Margarinemilch, die Tomatensauce und die Salamistückchen hinzugeben und gut vermischen. Zuletzt die trockenen Zutaten beifügen und vorsichtig unterheben, bis sie feucht sind.

Den Teig zu 3/4 in die Muffeinblechvertiefungen einfüllen. Auf jedes Teigteil etwas geriebenen Käse geben. Bei 180_C auf mittlerer Schiene 20 - 25 Minuten backen.

Tipp:

Werden die Muffeins zu einem späteren Zeitpunkt gegessen, so können sie nachträglich nochmals mit geriebenem Käse ca. 3-4 Minuten im Backofen überbacken werden.

Schinken Auberginenrouladen in Tomatensugo

4 Personen

2 Auberginen
2 Kugeln Mozzarella
1 Bund Basilikum
16 Scheiben Parmaschinken
50 g Kräuterbutter

Tomatensugo:

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 Dose Schältomaten
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für das Tomatensugo Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Zerkleinerte Schältomaten zugeben und alles aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und leicht einköcheln lassen.

Auberginen waschen, trocknen und längs in 16 Scheiben schneiden.
Scheiben

von beiden Seiten mit Salz bestreuen. Basilikum waschen und trocken tupfen,

Mozzarella in Scheiben schneiden.

Je eine Scheibe Schinken, Mozzarella und ein paar Basilikumblättchen auf eine Auberginenscheibe legen, aufrollen und mit einem Zahnstocher

feststecken.

Tomatensugo in eine feuerfeste Form füllen, Auberginen-Rouladen hineinlegen

und jeweils ein kleines Flöckchen Kräuterbutter darauf setzen. Im Ofen bei 175°C ca. 20 min überbacken.

Schinken Gefüllte Champignons

2 Portionen

8 große Champignons

1 Bund Lauchzwiebeln

2 Scheiben gekochter Schinken, ohne Fett

2 EL Kräuterfrischkäse (30 % Fett i. Tr.)

2 EL saure Sahne

Salz, Pfeffer

1 EL Kräuter der Provence

50 g Mozzarella

Stiele aus den Champignons drehen. Lauchzwiebeln in Ringe und Schinken in Streifen schneiden. Beides in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Frischkäse mit saurer Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Kräuter pikant abschmecken und mit Schinken-Zwiebel-Mischung vermengen.

Masse in die Champignons füllen. Mozzarella reiben, auf den Pilzen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen.

Pro Portion 3,5 Points

Schinken Mozzarella Püreeauflauf

Salz

1/8 l (125 ml) kalte Milch

1 Beutel PFANNI Kartoffel-Püree "Das Lockere" (3 Portionen)

300 g Tomaten

250 g Mozzarella

1-2 gepresste Knoblauchzehen

weißer Pfeffer

1 Bund Basilikum

50 g roher Schinken (in dünnen Scheiben geschnitten)

Fett für die Form

Zubereitung:

1. 1/4 l (250 ml) Wasser mit 1/2 TL Salz aufkochen. Vom Herd nehmen, kalte

Milch dazugießen und Püreeflocken mit dem Rührlöffel kurz einrühren.

2. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Tomatenscheiben mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Einige Blätter Basilikum abzupfen und den Rest hacken. Jeweils eine Scheibe Mozzarella und ein Basilikumblatt mit

einer 1/2 Scheibe Schinken umwickeln.

3. Abwechselnd 1 EL Püree, 1 Scheibe Tomate und 1 Schinken- Mozzarella- Päckchen in die gefettete Form schichten. Im vorgeheizten Backofen bei

225 °C (Gas: Stufe 4/Umluft: 200 °C) ca. 20 Minuten backen. Mit gehacktem Basilikum bestreuen.

Schinken Tomaten- Ciabatta- Auflauf

(4 Port.)

- 1 Ciabatta-Brot (400-500 g)
- 2 - 4 El Olivenöl
- 375 Gramm Mozzarella
- 5 mittelgroße Tomaten (600 g)
- 50 Gramm Parmesan am Stück
- 1 Knoblauchzehe
- Fett für die Form
- Salz
- Pfeffer
- 2 Tl. getrocknete italienische Kräuter
- 150 Gramm gekochter Schinken in dünne Scheiben
- 1 Pack. (370 g) stückige Tomaten mit Zwiebeln

Backofen vorheizen 200 Grad. Chiabatta in Scheiben schneiden und von jeder Seite mit Öl einstreichen bzw. beträufeln Aufs Blech legen und im heißen Ofen c. 10 Minuten goldbraun rösten. Zwischendurch einmal wenden.

Mozzarella abtropfen lassen. Tomaten waschen. Beides in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.

Knoblauch schälen, halbieren. Eine Auflaufform damit ausreiben und dann fetten.

Hälfte Tomaten in die Form legen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern gut würzen. Jeweils Hälfte Schinken, Mozzarella, stückige Tomaten und Parmesan

darauf schichten. Würzen und Hälfte Brotscheiben darauf legen. Übrige Zutaten ebenfalls einschichten und gut würzen. Mit Mozzarella und Parmesan abschließen. Auflauf im heißen Backofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Brennwert: 703 kcal (2940 k Joule)
Eiweiß: 51 Gramm
Fett: 27 Gramm
Kohlenhydrate: 59 Gramm

Schwein Koteletts, Mozzarella Tomaten

Ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Personen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 Tomaten
4 Schweine- Stielkoteletts (a ca. 250 g)
2 EL Öl
Salz,
Pfeffer
125 g Mozzarella- Käse
2- 3 Stiele Basilikum

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen. Eine Tomate in Scheiben schneiden, übrige fein würfeln.
2. Koteletts waschen und trocken tupfen. 1 EL Öl erhitzen. Koteletts darin von jeder Seite 3- 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.
3. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomatenwürfel zugeben und 4- 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen. Koteletts in eine ofenfeste Form geben. Tomatensoße, Mozzarella, Tomatenscheiben und Basilikum auf den Koteletts verteilen. Würzen. Im vorgeheizten Backofen (E- Herd: 200 °OC / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken. Dazu schmecken Kartoffelgnocchi oder Bandnudeln.

Getränk. z. B. leichter Weißwein oder Mineralwasser.

Wichtige Nährwert- Angaben

Pro Portion ca.

380 kcal/1590 kJ

Eiweiß 49g

Fett 19g

Kohlenhydrate 2g

Profi- Tipp:

Wer gern Mozzarella isst, sollte Büffelmilch- Mozzarella probieren. Leider nicht billig - aber ein besonderer Genuss.

Bella Nr. 34/03

Schweinefilet mit Tomaten

und Mozzarella überbacken

Zutaten für 4 Portionen

600 g Schweinefilet

2 Zehe/n Knoblauch

2 Tomate(n)

1 Kugel/n Mozzarella

Basilikum

Öl, zum Braten

Salz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Das Schweinefilet waschen und mit Küchentüchern trocknen.

Nun in Scheiben schneiden und in der heißen Pfanne, mit dem Öl braten.

Mit Salz, Pfeffer und dem gepressten Knoblauch würzen. Die Tomaten und den Mozzarella halbieren und in Scheiben schneiden.

Die gebratenen Filetscheiben in eine flache Auflaufform legen und mit den Tomaten belegen. Schön mit dem kleingezupften Basilikum bestreuen und die Mozzarellascheiben auf die Tomaten legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 250 ° überbacken, bis der Käse zerlaufen und leicht gebräunt ist.

Zur Deko mit Basilikumblättchen belegen.

Geht sehr schnell, dazu frisches Baguette reichen.

Schweinemedallions Mozzarella Gratin GF

2 Schweinefilets (ca. 600 g)
2 EL Öl
Salz
Pfeffer
500 g Tomaten
250 g Mozzarella
1/2 Topf Basilikum
3 EL Olivenöl

1. Schweinefilets in Medallions schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Medallions darin (eventuell in 2 Portionen) unter Wenden kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

2. Tomaten in dicke Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Basilikumblättchen, bis auf einige zum Garnieren, abzupfen.

3. Eine Gratinform fetten und die Medallions, Tomaten und Mozzarella-scheiben fächerförmig hineinschichten. Dabei Basilikumblättchen zwischen die einzelnen Scheiben legen.

4. Das Gratin mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 °C ca. 15 Minuten backen. Mit restlichem Basilikum bestreuen und garnieren. Dazu schmeckt Ciabatta- Brot.

Ergibt ca. 4 Portionen
Zubereitung: ca. 30 Minuten
kcal/Portion: ca. 430
Fett/Portion: ca. 26 g

Extra Tipp

Wer es etwas würziger mag, streut vor dem Backen noch ca. 50 g frisch geriebener Parmesan oder Pecorino- Käse gleichmäßig über das Gratin.
Avanti Nr. 11/04

Parmesan- Fleisch

gekochter Schinken ,Farfalle mit Karottensauce

200 g Farfalle, trocken

Salz
2 Zwiebeln
4 Scheiben gekochter Schinken
2 TL Pflanzenöl
600 g Karotten (TK)
500 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
2 TL gehackte Minze
Pfeffer
4 EL Saure Sahne
4 EL geriebener Parmesan

Farfalle in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

Zwiebeln würfeln, Schinken in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anbraten, Karotten zufügen, Brühe angießen und ca. 10 Minuten garen lassen. Hälfte der Karotten aus dem Topf nehmen und Rest pürieren. Karotten, Schinkenstreifen und Minze unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Saure Sahne einrühren. Farfalle mit Karottensauce auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Pro Person 5 Points

roher Schinken , Herzhafte Bauernpfanne

2 Zwiebeln
160 g roher Schinken, ohne Fett
2 TL Pflanzenöl
240 g Tatar
Salz
Pfeffer
800 g gekochte Kartoffeln
3 Zucchini
75 ml Gemüsebrühe
1 TL Rosmarin
1 Salatgurke
1 Kopfsalat
45 g Parmesan (32% Fett i. Tr.)
1 Becher Saure Sahne (150 g)
2 TL Salatkräuter (TK)
1 TL Senf
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Zwiebeln und Schinken in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln und Schinken zugeben und unter Rühren anbraten. Tatar zufügen, salzen,

pfeffern und krümelig anbraten. Kartoffeln in Spalten und Zucchini in Würfel schneiden. Kartoffelspalten und Zucchiniwürfel zufügen und ca. 5 Minuten anbraten. Mit Brühe ablöschen, mit Rosmarin würzen und weitere ca. 5 Minuten garen. Für den Salat Salatgurke in Scheiben schneiden, Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen und Parmesan reiben. Für das Dressing Saure Sahne mit Parmesan, Kräutern und Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und über den Salat geben. Herzhafte Bauernpfanne abschmecken und mit Gurkensalat servieren.

Pro Person 6,5 Points

Salami, Tomaten Rucola Pizza

Zutaten für 3 Portionen:

Für den Teig:

200 ml Wasser

400 g Mehl (Weizenmehl Typ 405)

$\frac{3}{4}$ TL Salz

$\frac{3}{4}$ TL Zucker

30 g Hefe

Für den Belag:

1 Dose/n Tomate(n) (Pizzatomaten)

200 g Parmesan, gerieben

4 EL Öl (Olivenöl)

1 Bund Rucola

50 g Salami, in Scheiben, hauchdünn

3 EL Essig (Rotweinessig)

Salz und Pfeffer

Zucker

Zubereitung:

Teigzutaten kneten, bis ein glatter Teig entsteht. 30 Min. gehen lassen. Pizzateig auf ein Backblech rollen. 1 EL Olivenöl auf den Teig streichen. Erst Pizzatomaten, dann die Salami, dann den geriebenen Parmesan darüber geben. Evtl. noch 30 Min. gehen lassen (je nachdem, wie dick Ihr den Teig am liebsten mögt). Backofen auf 160 Grad vorheizen, Pizza ca. 30 Min. backen. In der Zwischenzeit Essig, restliches Öl, etwas Salz, Pfeffer und Zucker vermischen. Gewaschenen, gezupften Rucola hineingeben. Rucola auf der heißen Pizza verteilen und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schweinefilet überbacken

Zutaten für 4 Personen

8 große Tomaten

30 g Parmesankäse

1 Bund Petersilie

abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

2 EL + 50 g weiche Butter / ungehärtete Margarine

Salz,

Pfeffer

1 Baguettebrot

2 Knoblauchzehen

400 g Schweinefilet

2 EL Öl

Zitrone und Melisse zum Garnieren

Zubereitung

1. Tomaten waschen. Haut kreuzweise etwas einritzen und in eine ofenfeste, gefettete Form geben. Parmesan reiben. Petersilie waschen und fein hacken. Käse, Petersilie, Zitronenschale und 2 EL Butter / ungehärtete Margarine verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Tomaten verteilen. Tomaten im vorgeheizten Backofen (E- Herd. 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 12- 15 Minuten backen.

2. Baguette längs halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit 50 g Butter / ungehärtete Margarine verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Baguettehälften mit der Knoblauch Butter / ungehärtete Margarine bestreichen. Mit in den Ofen legen und ca. 5 Minuten mit backen.

3. Schweinefilet waschen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. In ca. 8 Medaillons schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Medaillons darin von jeder Seite 3- 4 Minuten braten. Würzen. Knoblauchbrot in Stücke schneiden.

4. Tomaten, Medaillons und Knoblauchbrot auf einer Platte anrichten und mit Zitrone und Melisse garnieren.

Getränk: z. B. Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 410 kcal/1720 kJ. ,Eiweiß 33 g, Fett 22 g, Kohlenhydrate 21 g

Bella Nr. 28/03

Schweinefiletpfanne mit Nudel

1 Romanesco (ersatzweise Blumenkohl)
Salz
300 g Schweinefilet
2 TL Pflanzenöl
Pfeffer
4 Karotten
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Champignons
100 g Erbsen (TK)
480 g gegarte Nudeln
45 g Parmesan, am Stück (32% Fett i.Tr.)

Romanesco in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Schweinefilet in schmale Streifen schneiden, in erhitztem Pflanzenöl in einer tiefen Pfanne braten, salzen, pfeffern, herausnehmen und warm stellen. Karotten und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden und in verbliebenem Bratfond ca. 5 Minuten dünsten. Pilze und Romanesco gut abtropfen lassen, Pilze klein schneiden, beides mit den Erbsen zugeben und weitere ca. 5 Minuten garen. Zum Schluss Filet und Nudeln unterheben, miterwärmen und alles pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan grob hobeln und Nudel Filetpfanne damit bestreut servieren.

Pro Person 5 Points

Schafskäse - Fisch

Fischfilet in griechischer Tomatensoße

Zutaten für 4 Portionen
1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)
2 Zehe/n Knoblauch
30 g Zucker
1 Dose/n Tomate(n), geschält (800 g)
200 ml Wein (Martini), weiß
1 TL Hühnerbrühe, gekörnt
3 Nelken
2 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer
4 Fischfilet, á 250 g
1 Zitrone(n)
2 Fleischtomate(n)
3 EL Dill, frisch gehackt
1 EL Semmelbrösel
50 g Feta-Käse

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zucker bei mittlerer Hitze in einem großen Topf karamellisieren. Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz anbräunen. Dosentomaten mit der Flüssigkeit, Martini, Brühe, Nelken und Lorbeerblätter zugeben. Etwa 25 Minuten im offenen Topf kochen. Lorbeerblätter und Nelken herausfischen und die Soße pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilets abspülen und trocken tupfen, in eine ofenfeste Form geben und mit Zitronensaft beträufeln. Die Fleischtomaten in Scheiben schneiden. Feta in kleine Würfel hacken und mit Dill und Semmelbröseln vermischen. Fisch salzen und pfeffern. Tomatenscheiben auf die Fischstücke legen, mit Käsebröseln bestreuen und mit Pfeffer würzen. Tomatensoße in die Form gießen und alles im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad etwa 30 Minuten backen. Dazu passt gekochter Reis.

13.8.02 Streifenstrumpf CK

Rotbarsch ,Fischauflauf mit Feta

Zutaten für 4 Portionen:

4 Stangen Lauch
2 EL Sonnenblumenöl
4 Fleischtomaten
800 g Rotbarschfilet
400 g Feta am Stück
Pfeffer
Salz
250 g Creme fraiche
Muskatnuss

Backofen auf ca. 200°C vorheizen

Lauch in Ringe schneiden und waschen.
Tomaten in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.
Rotbarschfilet waschen und trocken tupfen.
Feta in dünne Scheiben schneiden.

Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Lauch darin 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauch in eine gefettete Auflaufform geben und die Hälfte des Feta darüber verteilen. Rotbarschfilet darauf verteilen und kräftig mit Pfeffer und Salz würzen. Zum Schluss die Tomaten darüber verteilen. Creme fraiche glatt rühren, mit Muskatnuss würzen und über die Tomaten streichen.

Auflauf mit den restlichen Fettscheiben belegen und ca. 35 Minuten backen.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Sardellenfilet, Gemüsenudeln (Schafskäse) GF

Sizilianische

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

2 Paprikaschote(n), gelb und grün

500 g Aubergine(n)

2 Zwiebel(n)

4 Zehe/n Knoblauch

75 g Oliven, schwarze

75 g Oliven, grüne

8 Sardellenfilet(s)

50 g Kapern

6 EL Olivenöl

1 Dose/n Tomate(n), (850 gr)

600 g Nudeln (Spaghetti)

100 g Schafskäse (Pecorino)

Salz und Pfeffer

Basilikum, frisches

ZUBEREITUNG

Paprika putzen, waschen und vierteln. Im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten rösten bis die Haut schwarze Blasen wirft. In eine Plastiktüte geben und abkühlen lassen. Die Auberginen putzen, waschen, würfeln und mit ca. 1/2 TL Salz bestreuen. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Oliven grob hacken. Basilikum waschen, trocken tupfen und hacken. Sardellen hacken. Kapern abtropfen lassen. Paprika häuten und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Auberginen abtupfen, mit Tomaten samt Saft zugeben. Bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 10 Minuten mitdünsten. Paprika, Oliven, Sardellen, Kapern und Basilikum zufügen. Pfeffern und alles zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren lassen.

Nudel abkochen. Abgießen, gut abtropfen lassen. Nudel mit Soße und geriebenem Käse anrichten.

4.3.04 Katie CK

Schafskäse – Fleisch

Diverses Feta - Fleisch

Hähnchenpfanne

Griechische

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Hähnchenkeulen
- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Glas Bohnen, feine (ganze)
- 1 Pck. Feta-Käse
- 5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Zweig/e Rosmarin, frischer
- Paprikapulver (Rosenpaprika)

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen und in größere Würfel oder Spalten schneiden. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben. Das Olivenöl, den gepressten Knoblauch und die klein geschnittenen Rosmarinnadeln dazu geben. Das ganze salzen & pfeffern, gut vermengen und ca. 1 Stunde stehen lassen.

Die Hähnchenkeulen mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und auf ein hohes, gefettetes Blech legen. Im 200°C heißen Ofen ca. 30 min backen, dabei gelegentlich wenden. Nach den 30 min die Kartoffeln um die Keulen herum verteilen und weitere 30 min backen.

Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Bohnen auf dem Blech zwischen den Kartoffeln verteilen. Alles nochmal ca. 10 min backen. Während der gesamten Backzeit alles gelegentlich wenden.

Köstlich!

9.3.04 Ananaskirsche CK

Putenrouladen Gebackene

Zutaten für Portionen

- 4 Putenschnitzel
- ½ Glas Oliven, schwarze
- 4 große Fleischtomate(n)
- 750 g Kartoffeln (Frühkartoffeln)
- 1 Aubergine(n)

2 Zucchini
200 g Feta-Käse
300 g Frischkäse
Salz und Pfeffer
Kräuter der Provence
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Oliven entkernen und fein hacken, Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, die Kerne entfernen und klein schneiden. In einer Schüssel die Oliven und die Hälfte der Tomaten mit dem Frischkäse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die ungeschälten Frühkartoffeln waschen und in grobe Scheiben (ca. 1 cm Dicke) schneiden und mit Schale in Olivenöl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie goldbraun sind. Salzen und pfeffern. Beiseite stellen.

Die Aubergine und die Zucchini würfeln und in Olivenöl andünsten, dann die restlichen Tomatenwürfel zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken. Beiseite stellen.

Die Putenschnitzel vorsichtig flach klopfen, salzen und pfeffern. Ca. die Hälfte der Frischkäsemischung einseitig auf den Schnitzeln verteilen, glatt streichen und anschließend zu Rouladen rollen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einpinseln und die Rouladen so verteilen, dass zwischen ihnen Platz bleibt.

Die Kartoffelscheiben in den Freiräumen verteilen und das Gemüse darauf geben. Die restliche Frischkäsemischung auf das Gemüse streichen und mit dem feingewürfelten (oder zerriebenen) Feta überstreuen. Die freiliegende Fleischseite der Rouladen mit Olivenöl beträufeln und Kräuter der Provence darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 45 min. backen.

Anmerkung: Die Angaben der Zutatenmengen sind geschätzt, da das Rezept von mir stammt und ich noch nicht nachgewogen habe. Daher vor allem die Menge der Kartoffeln und des Gemüses nach Geschmack variieren. Guten Appetit!

12.4.04 Rammi CK

Schafskäse - Hack

Auberginenpfanne mit Hackfleisch und Schafskäse

Zutaten für Portionen
1 große Aubergine(n)
3 EL Öl (Olivenöl)
1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch
350 g Hackfleisch vom Rind
Salz und Pfeffer
1 TL Oregano
150 g Schafskäse
1 Becher Natur-Joghurt
Chilipulver

ZUBEREITUNG

Die Aubergine würfeln und im Olivenöl ca. 10 min. braten. Die Zwiebel hacken und zufügen, den Knoblauch fein hacken oder pressen und kurz mitdünsten. Das Hackfleisch zugeben und braten, bis es krümelig ist. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Oregano abschmecken. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und unter den Joghurt rühren, pfeffern. Auf jede Portion Hackfleisch einen Klecks Joghurt-Käse-Mischung geben. Dazu gibt es türkisches Fladenbrot und einen Tomaten- oder Gurkensalat.

14.7.03 Sivi

Balkan-Hackfleischtorte 3 Ei

200 g Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken.

1 Ei,

1 Prise Salz,

100 g kalte Butter in die Vertiefung geben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

300 g TK- Gemüse Mischung (z. B. Kaisergemüse) kurz in kochendem Wasser blanchieren.

2 Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und mit

1 gepressten Knoblauchzehe,

2 Eiern,

1 gewürfelten Peperoni,

50 g zerdrücktem Schafskäse (Feta) und dem blanchiertem Gemüse unter 500 g gemischtes Hackfleisch ziehen.

Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß, Chilipulver pikant abschmecken.

Den Teig in eine gefettete 26 cm Springform drücken, dabei den Rand etwa 2 cm hochziehen.

Die Hackfleischmischung gleichmäßig darauf verteilen. und im vorgeheizten Backofen bei 220°C 45 Minuten backen.

150 g geriebenen Käse (Emmentaler, Gouda, o. ä.) darüber streuen und noch mal etwa 15 Minuten goldbraun überbacken.

Tipp: Will man die Hackfleischtorte für Gäste zubereiten, so kann man die Torte auch schon am Vortag oder Vormittag wie folgt zubereiten. Alles wie

oben beschrieben zubereiten. Die Torte allerdings 1 Stunde ohne sie mit Käse zu bestreuen im Backofen garen. Dann kalt stellen. Kurz vor Eintreffen der Gäste mit Käse bestreuen und bei 190°C ca. 30 - 35 Minuten goldbraun überbacken.

Hack Auflauf 2 Ei GF

Zutaten für 4 - 6 Personen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 g gemischtes Hackfleisch
5 - 6 EL Olivenöl
Salz,
Pfeffer
1 TL getr. Thymian
1 EL Tomatenmark
500 g Kartoffeln (festkochend)
1 Aubergine (ca. 200 g)
2 mittelgroße Tomaten
250 g TK - grüne Bohnen
30 g Butter/Margarine
30 g Mehl
300 ml Gemüsebrühe
200 g Schlagsahne
2 Eier
150 g Schafskäse
Kräuter zum Garnieren

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Hack in 1 EL heißem Öl kräftig anbraten. Zwiebel und Knoblauch zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Hälfte Thymian kräftig würzen. Tomatenmark unterrühren, kurz aufkochen.

2. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Aubergine putzen, waschen, in Scheiben schneiden und salzen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dann trockentupfen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Bohnen in 1/4 l Salzwasser ca. 16 Minuten garen. Abtropfen lassen.

3. 4 - 5 EL Öl nach und nach erhitzen. Erst Kartoffeln, dann Auberginenscheiben portionsweise darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Fett erhitzen. Mehl anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und übrigem Thymian würzen. Die verquirltem Eier unterrühren (nicht mehr kochen!).

5. Schafskäse würfeln. Hälfte Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform schichten und mit etwas Soße begießen. Hack darauf verteilen, die übrigen Kartoffeln aufschichten. Gemüse und Schafskäse darüber verteilen. Mit der restlichen Soße begießen und im vorgeheizten Backofen (E - Herd: 175 °C / Umluft: 150 °C / Gas: Stufe 2) ca. 35 Minuten backen. Mit Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Pro Portion ca.

570 kcal/2390 kJ.

Eiweiß 27 g,

Fett 39 g,

Kohlenhydrate 20 g

Bella Nr. 3/04

Hack Burger Kartoffel 1 Ei GF

1 Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel

400 g gemischtes Hackfleisch

1 Ei

1 gestr TL mittelscharfer Senf

Salz

schwarzer Pfeffer

Edelsüß - Paprika

4 EL Öl

4 tiefgefrorene Kartoffel - Puffer

75 g Lauchzwiebeln

3 Tomaten

150 g Schafskäse

1/2 Bund Thymian

frisch gemahlener bunter Pfeffer

nach Belieben Petersilie

Zubereitung

1. Zwiebel sehr fein würfeln. Für die Hacksteaks Hack, Ei, Senf, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Paprika verkneten und zu 4 Hacksteaks formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelpuffer darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten.

2. Restliches Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin von jeder Seite 3 - 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Lauchzwiebeln schräg in Ringe, Tomaten in Scheiben schneiden. Schafskäse zerbröckeln. Thymianblättchen abzupfen.

3. Jeden Puffer mit Tomatenscheiben, Hacksteak, nochmals Tomatenscheiben, etwas Käse und Lauchzwiebeln belegen und mit Pfeffer bestreuen. Nach Belieben mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Hack Schafskäse Taler 1 Ei

Zutaten für 46 Personen

400 g gemischtes Hack

1 Ei (Gr. 5)

23 EL Paniermehl

Salz,

Pfeffer

1 rote Paprikaschote

2 Zwiebeln

100 g Schafskäse

1 EL Öl

Zubereitung

Hack, Ei und Paniermehl verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Daraus flache Frikadellen formen. Paprika putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Käse in Scheiben schneiden. Hacktaler auf dem heißen, mit Öl bestrichenen Raclettegrill pro Seite 35 Minuten braten. je 1 Taler, etwas Paprika, Zwiebeln und Käse auf ein Pfanne geben. Unter dem Raclettegrill ca. 4 Min. überbacken.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Pro Portion ca.

190 kcal/790 kJ.

Eiweiß 18 g,

Fett 10 g,

Kohlenhydrate 5 g

Bella Nr. 51/03

Hack Zucchini Auflauf GF S

600 g Kartoffeln
2 Zucchini
3 Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 Topf Oregano
4 EL Olivenöl
400 g gem. Hackfleisch
Salz
Pfeffer
2 EL Tomatenmark
150 g Schafskäse
2 EL Paniermehl
1 - 2 EL Zitronensaft
Kräuter, Peperoni und Oliven zum Garnieren

1. Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen, Anschließend abgießen, abschrecken und schälen.

2. Zucchini und Tomaten in Scheiben schneiden. Knoblauch und Oregano hacken. 2 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Hack darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark und Oregano unterrühren. Mit 1/8 l Wasser ablöschen, kurz aufkochen lassen.

3. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Vorbereitete Zutaten abwechselnd in eine ofenfeste Form schichten. Gemüse dabei mit etwas Salz würzen.

4. Käse fein würfeln, mit Paniermehl mischen und auf dem Gemüse verteilen. Mit 2 EL Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen. Mit Kräutern, Peperoni und Oliven bestreuen.

Ergibt ca. 4 Portionen
Zubereitung ca. 1 1/4 Stunden
kcal/Portion: ca. 460
Fett/Portion: ca. 26 g

Extra Tipps

Sie können die Aufläufe auch prima vorbereiten. Bis zum Backen zuge-
deckt an einen kühlen Ort stellen,

Damit die Aufläufe nicht zu dunkel werden, zwischendurch nachsehen, ob
schon der richtige Bräunungsgrad erreicht ist. Eventuell mit einem Stück
Pergamentpapier abdecken.

Den Rand der Auflauf oder Gratinform nach dem Einfüllen säubern, da eventuell anhaftende Reste beim Backen verbrennen und sich dann die Form später nicht mehr so gut reinigen lässt.

Avanti Nr. 11/04

Hackbraten mit Spinat 1 Ei

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 75 Minuten davon ca. 50 Minuten Garzeit

Zutaten:

250 g Hackfleisch (Rind)

150 g frischer Spinat

½ Knoblauchzehe

¼ unbehandelte Zitrone

50 g Schafkäse

½ Brötchen

1 Ei

Salz, schwarzer Pfeffer, getrockneter Thymian, Olivenöl

Arbeitsschritte:

Vorbereitung:

Spinat putzen und waschen.

Brötchen in Wasser einweichen.

Zitrone auspressen.

Knoblauch schälen und pressen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Zubereitung:

Wenig Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Spinat darin kurz blanchieren. Dann abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, ausdrücken und klein hacken.

Das Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch, Spinat, Schafkäse, Knoblauch, Ei und Zitronensaft zu einem Teig verkneten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und ein bisschen Thymian würzen.

Den Teig zu einem Braten formen, mit etwas Olivenöl beträufeln und in einen feuerfesten Topf o.ä. legen.

Den Hackbraten ca. 50 Min. im Ofen backen.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf Tellern verteilen.

Wir haben Pommes dazu gegessen. Aber z. B. Tomaten-Reis könnte ich mir auch sehr gut dazu vorstellen.

Nährwerte:

kcal: 371

kJ: 1.555

Tipps & Tricks:

- Wer Sauce möchte, kann den Bratensatz auf dem Herd mit etwas Sahne los köcheln und würzen.

Hackbraten Mittelmeer 1 Ei

Portion/en: 4

3 Scheibe Altbackener Toast
300 g Blattspinat
Salz
500 g Rinderhackfleisch
1 Ei
1 Knoblauchzehe
1 Prise Thymian
Pfeffer
100 g Schafskäse
2 El Zitronensaft
20 g Ungeschälte Sesamsamen
1 El Sauerrahm (20% Fett)

Für die Familie: Mikrowellenrezept

Rindfleisch wird in der Mikrowelle leicht zäh und fad. Doch als Hackfleisch, aufgelockert durch Brot und Spinat, bleibt es saftig. Schafskäse, Knoblauch und Thymian sorgen für die nötige Würze. Durch die fettarme Zubereitung schmeckt der Hackbraten auch kalt.

Den Toast in heißem Wasser einweichen. Den Spinat putzen, verlesen und waschen, tropfnass in eine Mikrowellenform geben, leicht salzen und zugedeckt 2 bis 3 Minuten bei 800 Watt zusammenfallen lassen. Das Brot und den Spinat ausdrücken, den Spinat klein schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und feinhacken, mit Thymian, Salz und Pfeffer, dem Ei, dem Fleisch und der Spinat-Brot-Mischung in einer Schüssel zu einem würzigen Teig verkneten. Nun den Käse in kleine Würfel schneiden und unter den Fleischteig mischen. Einen länglichen Hackbraten formen, in dem Sesamsamen rollen und in eine Mikrowellenform setzen. Zitronensaft zufügen und mit geschlossenem Deckel bei 800 Watt 20 Minuten garen. 5 Minuten ziehen lassen, dann zu Tisch geben. Dazu passen Tomatensalat und Baguette.

Tipp:

Fürs Picknick sollten Sie den Braten gleich in einer Terrinenform aus Keramik garen. Den Fleischsaft nach dem Garen abgießen! Die Form dann mit Alufolie abdecken.

Pro Portion ca. 502 kcal.

Eltern 6/92

Gepostet von Stephanie Miede 31.03.1996

Hackfleisch Auberginen - Pizza

Zutaten für Portionen

1 Aubergine(n) (200 g)

Öl

150 g Hackfleisch vom Rind

4 Zweig/e Minze

1 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer

½ Paprikaschote(n), rot

½ Paprikaschote(n), gelb

100 g Schafskäse, mild

1 Beutel Backmischung, für Pizza-Teig (230 g)

½ Dose/n Tomate(n), gewürzt, für Pizza

ZUBEREITUNG

Aubergine waschen, putzen, quer in Scheiben teilen. In heißem Öl portionsweise braten, auf Küchenpapier abtropfen. Hack in heißem Öl anbraten.

Einige Minzeblätter beiseite legen, übrige hacken. Knoblauch abziehen, durchpressen, mit der gehackten Minze unter das Hack rühren, würzen. Elektro-Ofen auf 200 Grad heizen.

Paprika vierteln, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Schafskäse zerbröseln.

Pizza-Teig nach Packungsangabe zubereiten. Rund ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Pizzabelag bestreichen. Hack, Auberginen und Paprika darauf verteilen. Mit Schafskäse bestreuen.

Im Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen. Mit Minzeblättern garnieren.

21.5.02 Supermaus CK

Hackfleisch Schafskäse Auflauf GF

Zutaten:

Für 6 Portionen

1,5 kg mehlig kochende Kartoffeln
Salz, ca. 400 ml heiße Milch
frisch geriebene Muskatnuss
2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel
200 g Schafskäse
2 große Dosen geschälte Tomaten
(à 480 g Abtropfgewicht)
2 Auberginen (ca. 650 g)
4 EL Olivenöl
Fett für die Form
750 g gemischtes Hackfleisch
1-2 EL gerebelt Rosmarinnadeln
Pfeffer
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
100 g geriebener Gouda

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser gar kochen. Abgießen, ausdampfen lassen, noch heiß durch eine Presse drücken oder zerstampfen. Mit so viel heißer Milch glatt rühren, dass ein sämiges Püree entsteht. Mit Salz und Muskat abschmecken.
2. Knoblauch abziehen, durchpressen. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Die Hälfte des Knoblauchs mit dem zerbröselten Schafskäse unter das Püree mischen. Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Auberginen putzen, waschen und etwa 2 cm groß würfeln. Mit Salz bestreuen und 5 Minuten Wasser ziehen lassen. Mit Küchenpapier gut trocken tupfen und in 2 EL Öl von allen Seiten kräftig anbraten.
4. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Auflaufform fetten. Abgetropfte Tomaten längs halbieren und quer dritteln. Das restliche Öl erhitzen, Zwiebel und übrigen Knoblauch anbraten. Hackfleisch und Rosmarin zugeben, bröselig braten. Mit Pfeffer, wenig Salz und Paprikapulver würzen. Abgetropfte Tomaten, Auberginenwürfel und 2/3 des Käses untermischen.
5. Fleischmasse in die Auflaufform füllen. Püree mit einem Löffel dekorativ am Rand verteilen. Restlichen Käse über das Fleisch streuen. Auflauf im Ofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) 40 Minuten backen.

[Hackröllchen mit Schafskäse](#) 1 Ei

300 g Hack
60 g Schafskäse
½ Zwiebeln
2 EL Paniermehl

1 Eier
Pfeffer, Salz
Knoblauch
1 EL Olivenöl
250 g Fladenbrot
800 g Tzatziki

Zutaten: . Das Hack mit der feingewürfelten Zwiebel, dem Ei und Paniermehl mischen. Dann mit den Gewürzen abschmecken. Den Hackteig mit leicht angefeuchteten Händen zu kleinen Kugeln formen, flachdrücken und in die Mitte etwas feingehackten Schafskäse legen. Dann den Hackteig über den Schafskäse wieder zusammenlegen und nach Belieben kleine Kugeln oder längliche Rollen formen. Das Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und die Hackbällchen ringsum knusprig anbraten. Die Temperatur reduzieren und weitere 7-8 Min. braten. Dazu Fladenbrot und Tzatziki reichen.

3 Portionen - 732 Kcal pro Portion

Hackstrudel 2 Ei

Zutaten für 6 Portionen:

1 Zwiebel(n), gewürfelt, gedünstet
1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
50 g Tomatenpaprika, gewürfelt
1 Gewürzgurke(n), gewürfelt
500 g Hackfleisch, gemischt
1 Ei(er)
200 g Schafskäse, zerbröckelt
300 g Blätterteig, tiefgekühlt, aufgetaut
1 Ei(er), getrennt
Salz und Pfeffer
Muskat

Zubereitungszeit: 1 Std. Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitung:

Blätterteig zu einem Rechteck ausrollen, Ränder mit Eiweiß bestreichen, Hackmasse mit den Zutaten vermischen, auf dem Blätterteig verteilen. Schafskäse darüber geben, Ränder einschlagen, aufrollen, mit der Nahtseite auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Eigelb bestreichen, nach Belieben mit Kümmel oder Sesam bestreuen und bei 180°C etwa 45-60 Minuten backen.

Statt Schafskäse Goudawürfel oder Feta unter das Hackfleisch mischen.

10 Minuten vor Garende den Strudel mit 100 g Goudascheiben belegen, mit etwas Cayennepfeffer bestreuen und den Käse bei ausgeschaltetem Backofen zerlaufen lassen!

Kartoffel - Hack - Auflauf

Zutaten für 6 Portionen:

1.5 kg Kartoffeln, mehlig kochende
Salz
400 ml Milch, heiße
Muskat
2 Zehen Knoblauch, gepresst
1 Zwiebel fein gewürfelt
200 g Schafskäse, zerbröseln
2 Dosen Tomaten, geschälte, (à 480g Abtropfgewicht)
2 Auberginen
4 EL Öl
Fett für die Form
750 g Hackfleisch, gemischt
1.5 EL Rosmarin, gerebelt
Pfeffer
1 TL Paprikapulver, edelsüß
100 g Käse (Gouda), gerieben

Zubereitungszeit: 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser gar kochen. Abgießen, ausdampfen lassen, noch heiß durch die Presse drücken oder zerstampfen. Mit so viel heißer Milch glatt rühren, dass ein sämiges Püree entsteht. Mit Salz und Muskat abschmecken. Die Hälfte des Knoblauchs mit dem Schafskäse unter das Püree mischen. Tomaten auf einem Sieb abtropfen lassen. Auberginen ca. 2 cm groß würfeln. Mit Salz bestreuen und 5 Min. Wasser ziehen lassen. Mit Küchentuch trocken tupfen und in 2 EL Öl von allen Seiten kräftig anbraten. Backofen auf 200°C vorheizen (Umluft: 180°C, Gas: Stufe 3-4) vorheizen. Auflaufform fetten.

Abgetropfte Tomaten längs halbieren und quer dritteln. Restliches Öl erhitzen, Zwiebel und übrigen Knoblauch anbraten. Hackfleisch und Rosmarin zugeben, bröselig braten. Mit Pfeffer, wenig Salz und Paprikapulver würzen. Tomaten, Auberginenwürfel und 2/3 des Käses untermischen. Fleischmasse in die Form füllen. Püree mit einem Löffel dekorativ am Rand verteilen. Restlichen Käse über das Fleisch streuen und den Auflauf im heißen Ofen ca. 40 Min. backen.

Kartoffelauflauf mit Hackfleisch 2 Ei

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 100 Minuten davon ca. 60 Minuten Garzeit

Zutaten:

400 g Salatkartoffeln
½ rote Paprikaschote
½ grüne Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie glatt
300 g Hackfleisch (halb/halb)
100 g Schafkäse
80 g Joghurt
2 EL Schlagsahne
2 Eier
½ EL Tomatenmark
½ TL Rosmarin
80 ml Wasser

Salz, schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Olivenöl In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, darin die Paprika und den Knoblauch kurz andünsten. Das Hackfleisch hinzufügen und anbraten. Tomatenmark, Paprikapulver, Rosmarin, Salz und Pfeffer untermischen. Mit dem Wasser ablöschen und alles bei schwacher Hitze einköcheln lassen. Evtl. nochmals nachwürzen. Dann die Petersilie und den Schafkäse unter die Hackfleischmischung rühren.

Eine Auflaufform einfetten. Dann eine Schicht Kartoffelscheiben auslegen. (Ich streue immer noch etwas Salz über die Kartoffeln) Einen Teil des Hackfleischs darauf verteilen und ein Teil der Eier-Masse darüber gießen. Füllen sie so die Form und enden mit der Eier-Masse.

Den Auflauf im Backofen ca. 1 Std. garen.

Nährwerte:

kcal: 779

kJ: 3.264

Mittelmeerhackbraten 1 Ei

Zutaten

3 Scheibe Altbackener Toast •
300 g Blattspinat
Salz
500 g Rinderhackfleisch
1 Ei

1 Knoblauchzehe
1 Spur Thymian •
Pfeffer
100 g Schafskäse •
2 El. Zitronensaft
20 g Ungeschälte Sesamsamen •
1 El. Sauerrahm (20% Fett)

Zubereitung

Für die Familie: Mikrowellenrezept Rindfleisch wird in der Mikrowelle leicht zäh und fad. Doch als Hackfleisch, aufgelockert durch Brot und Spinat, bleibt es saftig. Schafskäse, Knoblauch und Thymian sorgen für die nötige Würze. Durch die fettarme Zubereitung schmeckt der Hackbraten auch kalt. Den Toast in heißem Wasser einweichen. Den Spinat putzen, verlesen und waschen, tropfnass in eine Mikrowellenform geben, leicht salzen und zugedeckt 2 bis 3 Minuten bei 800 Watt zusammenfallen lassen. Das Brot und den Spinat ausdrücken, den Spinat klein schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und feinhacken, mit Thymian, Salz und Pfeffer, dem Ei, dem Fleisch und der Spinat-Brot-Mischung in einer Schüssel zu einem würzigen Teig verkneten. Nun den Käse in kleine Würfel schneiden und unter den Fleischteig mischen. Einen länglichen Hackbraten formen, in dem Sesamsamen rollen und in eine Mikrowellenform setzen. Zitronensaft zufügen und mit geschlossenem Deckel bei 800 Watt 20 Minuten garen. 5 Minuten ziehen lassen, dann zu Tisch geben. Dazu passen Tomatensalat und Baguette. Tipp: Fürs Picknick sollten Sie den Braten gleich in einer Terrinenform aus Keramik garen. Den Fleischsaft nach dem Garen abgießen! Die Form dann mit Alufolie abdecken

Rinderhack Börek 1 Ei S

3 Portionen

250 g Rinderhackfleisch
150 g Schafskäse

1 Ei

1 Petersilie; großblättrige
1 Knoblauchzehe
1 sm Zwiebel
2 Tomaten
2 El Tomatenmark
4 sl Blätterteig (circa 20 * 13 cm)
Öl
Pfeffer
Salz
Paprika
Basilikum

Oregano
Sambal Ölek

Erfasst und gepostet von (Achim Elvert), 29.04.94

Achim Elvert:

Börek ist eine Art türkischer Pastete. Es gibt eine Vielzahl von Variationsmöglichkeiten (s.u.). So wird z.B. oft statt des Blätterteigs ein anderer Teig benutzt. Das folgende Gericht entspricht in etwa der Zubereitungsart, die ich im Süden der Türkei kennen gelernt habe.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und die feingeschnittene Knoblauchzehe zugeben. Nach 2-3 Minuten die ebenfalls feingehackten Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Anschließend das mit Salz und Pfeffer gewürzte Hackfleisch in den Topf geben und einige Minuten braten lassen.

Nach dem Hauten würfelt man die Tomaten und gibt sie zusammen mit dem Tomatenmark und der grob gehackten Petersilie ebenfalls in den Topf. Falls die anfallende Flüssigkeitsmenge nicht ausreicht, sollte man etwas Wasser zufügen. Je nach Geschmack mit Paprika, Basilikum, Oregano und Sambal Ölek nachwürzen.

Alles etwa 15-20 Minuten kochen lassen.

Den Ofen auf 200 C vorheizen und die untere Blätterteiglage auf Backpapier auslegen. Das fertige Hackfleisch gleichmäßig verteilen, etwa 1 cm Rand lassen, und anschließend den zerbröselten Schafskäse und verschlagenes Ei darüber geben. Die obere Blätterteiglage mehrfach anschneiden und auf die Pasteten legen. An den Rändern die verschiedenen Teiglagen etwas andrücken und alles in den Ofen schieben.

Alles etwa eine halbe Stunde backen lassen (variiert je nach Füllmenge und Teigbeschaffenheit).

Als vegetarische Variante kann man sehr gut Spinat statt Hackfleisch verwenden. Spinat putzen, kochen und weiterverarbeiten wie oben für Hackfleisch beschrieben. Wie bereits oben erwähnt kann man auch z.B. einen Hefeteig verwenden. Des weiteren kann man die Pastete vor dem backen auch noch mit Sesamkörnern bestreuen.

Rinderhack, Puszta- Kartoffelauflauf 2 Ei

Portion/en: 4

700 g Halbfestkochende Kartoffeln
3 sm Rote Paprikaschoten
3 Zwiebeln
3 El Öl
3 Knoblauchzehen
2 El Fett
500 g Rinderhackfleisch
75 g Semmelbrösel
2 Eier
; Salz
2 El Edelsüßes Paprikapulver
80 g Schafskäse
150 g Saure Sahne
3 El Gehackte Petersilie
Fett; für die Form

Die Kartoffeln gut waschen, in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt je nach Größe in 15-20 Minuten fast weich kochen. Anschließend abgießen, schälen und in Scheiben schneiden.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren und von Stielansatz, Kerngehäuse und Trennhäuten befreien. Die Hälfte in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne im erhitzten Öl andünsten, dann die Paprikastreifen zugeben und mitdünsten. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken.

Das Fett in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten.

In eine Schüssel geben und mit 2/3 der Semmelbrösel und den Eiern mischen. Mit Salz und Paprikapulver abschmecken.

Den Schafskäse würfeln, die saure Sahne mit der Petersilie verrühren.

Die gefettete Form zuerst dachziegelartig mit Kartoffeln auslegen, dann das Zwiebel-Paprikagemisch und Hackfleisch im Wechsel mit Kartoffelscheiben einfüllen. Die Oberste Schicht sollten Kartoffeln sein.

Den gewürfelten Schafskäse auf der Mitte verteilen und die Petersilien-Sahne darüber gießen. Mit den restlichen Semmelbröseln bestreuen. In der auf 180 Grad vorgeheizten Röhre ca. 30 Minuten überbacken.

Tipp! Wenn der Auflauf oben zu braun wird: Mit Alufolie oder einem Deckel abdecken!

posted and modified by K.-H. Boller, 02.01./ 31.03.1996

K.-H.

Rindhack, Bohnen- Schafkäse- Gratin GF

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Pflanzenöl
240 g Tatar
Salz
Paprikapulver
Chilipulver
2 TL Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
300 g weiße Bohnen (Dose)
600 g grüne Bohnen (TK)
400 g Tomaten
100 g Schafkäse

Zwiebel fein hacken und Knoblauch zerdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tatar zufügen, kurz anbraten und mit Salz, Paprikapulver und Chilipulver pikant würzen. Bohnen unterrühren und ca. 5 Minuten garen. Tomaten fein würfeln, unterheben und Gemüse pikant mit Salz und Chilipulver abschmecken. Schafkäse zerkrümeln. Gemüse in eine Auflaufform (24 x 28 cm) füllen und mit Schafkäse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 25 Minuten überbacken.

Pro Portion 4,5 Points

Tatar Gemüserollen S

250 g Mehl
1/2 TL Backpulver
55 g Halbfettmargarine
130 ml Wasser
Salz
4 TL Pflanzenöl
120 g Tatar

1 EL Tomatenmark
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
Chilipulver
6 Mangoldblätter (ersatzweise 200 g TK Blattspinat)
2 Tomaten
90 g Schafskäse
2 EL gehackte Petersilie

1 EL Mehl abnehmen. Für den Teig restliches Mehl, Backpulver, Margarine mit Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Für die Füllung 2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tatar zufügen und unter Rühren anbraten. Tomatenmark unterrühren. Frühlingszwiebeln in Ringe und Paprikaschote in Streifen schneiden. Knoblauch zerdrücken. Paprika, Knoblauch und die Hälfte der Frühlingszwiebeln zufügen und unter Rühren schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Von den Mangoldblättern Stiele entfernen und Rest in Streifen schneiden. Restliches Öl erhitzen, Mangoldstreifen und restliche Frühlingszwiebeln darin schmoren. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, entkernen bröckeln und mit Petersilie unter die Mangoldmischung rühren. Teig dünn auf restlichem Mehl ausrollen und in 12 Stücke (9 x 16 cm) schneiden. 6 Teigstücke mit der Tatar-Paprikafüllung belegen. Restliche Teigstücke mit Mangoldmasse füllen. Jeweilige Teigstücke zusammenrollen, Nahtstellen fest andrücken und im Backofen auf Backfolie auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen.

Pro Stück 2,5 Points

Zucchini-Auberginen-Hackpfanne

Zutaten
2 Zucchini
2 Auberginen, klein
1 Zwiebel, klein
2 Knoblauchzehen
2 Fleischtomaten
2 El. Öl
400 g Rinderhackfleisch
Salz
Pfeffer
Paprika, edelsüß
125 ml Gemüsebrühe,
Instant

100 g Schafskäse
2 Stiele Rosmarin, frisch -- oder Petersilie

Zubereitung

Zucchini und Auberginen gründlich putzen und waschen. Die Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Auberginen in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Tomaten waschen, den Stielansatz Hackfleisch darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und herausnehmen.

Knoblauch und Zwiebel im Bratfett andünsten, Zucchini und Auberginen zufügen, andünsten und die Brühe zufügen. Aufkochen und bei schwacher Hitze 8 Minuten garen. Käse würfeln, Hackfleisch und Tomatenspalten zugeben und mit erhitzen. Rosmarin waschen und etwas zum Garnieren beiseite stellen. Rest grob hacken. Gemüsepfanne mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Käsewürfel darüber streuen. Mit Rosmarin und Petersilie würzen.

Schafskäse - Lamm

Kohlrouladen 1 Ei

(mit Lammfleisch, Sardellen und Schafkäse)

Portion/en: 6

1 Kopf Weißkohl
500 g Lammhack
5 Sardellenfilets
2 Ei Kapern
1/2 Brötchen, alt
1 Chilischote; nach Bedarf mehr
1/2 El Getr. Thymian
1/2 El Getr. Rosmarin
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
1 Ei
100 g Schafs- oder Ziegenkäse
2 El Sojasauce-Zitrone

Brühe

1 l Kalbs- oder Hühnerbrühe
2 El Tomatenmark
;Zucker

Kohl vom Strunk befreien und in einem Topf mit kochendem Wasser setzen - so lassen sich nach einigen Minuten die Blätter mühelos abschälen. Von den Kohlblättern noch den Mittelstrunk entfernen.

Für die Hackmischung die Sardellen, Zwiebeln, Chili, Knoblauch und die Kapern klein hacken. Mit eingeweichem ausgedrücktem Brötchen, dem Ei und den Gewürzen gut vermengen. Evtl. etwas salzen und kleingehackte Petersilie begeben. Die abgetrockneten Kohlblätter damit füllen. Wer möchte, gibt in die Mitte der Hackmischung etwas Schafskäse (mind. einen halben Esslöffel groß).

Die Kohlpäckchen gut verschnüren und in einem großen Bräter in Butter anbraten. Dann mit der Brühe aufgießen und mit Sojasauce und Zitrone abschmecken.

Bei geschlossenem Deckel je nach Größe der Rouladen 50-60 Minuten köcheln lassen. Dann die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Brühe mit Tomatenmark verrühren, etwas zuckern und damit die Rouladen aufgießen.

Beilage: Salzkartoffeln

Nach Nordtext 27.10.95 Erfasst: Ulli Fetzner

Erfasser: Ulli Datum: 30.01.1996

Lamm - Koteletts mit Schafskäse - Kruste

Zutaten für Portionen

800 g Bohnen (Schneidebohnen)

400 g Lammkotelett(s)

Salz und Pfeffer, Pfeffer

125 g Weizen (Zartweizen)

2 EL Butter

2 Zehe/n Knoblauch

3 EL Olivenöl

Zitronensaft

100 g Zucchini

100 g Aubergine(n)

1 Scheibe/n Toastbrot

60 g Schafskäse

1 EL Kräuter, gehackte (Lorbeer, Thymian, Rosmarin, Petersilie)

ZUBEREITUNG

Bohnen in Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Zartweizen ebenfalls 10 Minuten kochen. Beides kurz vorm Servieren in zerlassener Butter schwenken. Knoblauch auspressen. In 1 EL Olivenöl an-

dünsten, dann darin die Koteletts von jeder Seite kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und auf ein Blech legen.

Für die Kruste Zucchini, Aubergine, Toast und Schafskäse fein würfeln. Kräuter hacken, Zucchini- und Auberginenwürfel kurz im Bratfett schwenken, dann mit den übrigen Zutaten und 2 EL Olivenöl vermengen. Die Masse auf den Koteletts verteilen und unterm heißen Grill gratinieren. Koteletts mit dem Bohnen-Weizen Mix portionsweise anrichten. Mit Kräutern und Zitrone garnieren.

4.3.04 Birte CK

Lamm, Weißkrautrouladen 2 Ei

mit pikanter Füllung

4 Portionen

1 sm Weißkohl

; Salzwasser

FÜLLUNG

400 g Lammgehacktes

1 Zwiebel; (1)

2 sl Weißbrot

1 Knoblauchzehe

1 TI ; Salz

2 Eier

1/2 Bund Pfefferminze

1 TI Zitronenschale; gerieben

; Salz

; Pfeffer

Cayennepfeffer

100 g Schafkäse

Semmelbrösel; zum Binden

SAUCE

60 ml Olivenöl

1 Zwiebel; (2)

5 Tomaten

1/4 l Gemüsebrühe

1 Thymianzweig

Dr. Oetker: Türkische Küche Erfasst (26.10.95) von: Susanne Mönkemeier

Mit einem scharfen Messer aus dem Weißkohlkopf den Strunk herausschneiden. Die Blätter vorsichtig vom Kopf lösen. Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Blätter darin 8-10 Minuten blanchieren.

Die Weißkohlblätter herausnehmen, gut abtropfen lassen und je 2-3 Blätter auf einer Arbeitsfläche über einander legen.

Für die Füllung das Lammgehackte in eine Schüssel geben. Zwiebel (1) abziehen, fein würfeln und zum Fleisch geben. Das Weißbrot entrinden, in Gemüsebrühe kurz einweichen, gut ausdrücken und zum Fleisch geben. Die mit Salz zerriebene Knoblauchzehe und die Eier ebenfalls zum Fleisch geben und alles zu einer kompakten Masse verarbeiten. Die Fleischmasse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen. Den fein geschnittenen Schafskäse unter das Fleisch heben und je nach Bedarf das Ganze mit Semmelbröseln binden.

Die Masse gleichmäßig auf die Weißkrautblätter verteilen und mit Hilfe eines feuchten Küchentuches zu Rouladen abdrehen.

Das Olivenöl im Schmortopf erhitzen, abgezogene und fein gehackte Zwiebel (2) darin andünsten. Die Tomaten enthaften, entkernen, in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen. Den Thymianzweig in die Sauce geben und einmal aufkochen lassen.

Die Rouladen in die Sauce einsetzen, den Topf verschließen und im 180 Grad vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten garen.

Nach Ende der Garzeit die Rouladen anrichten, die Sauce nochmals kräftig abschmecken, über die Rouladen verteilen und servieren.

Lammbällchen mit Sesam 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 125 g Spinat, frischer oder Mangold
- ½ Bund Petersilie
- 1 kleine Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 100 g Schafskäse, griechischer (Feta)
- 500 g Lammfleisch, gehacktes
- 4 EL Sesam, ungeschält
- 1 Ei(er)
- Kräutersalz
- Öl (Sonnenblumenöl)
- Pfeffer, schwarzer

ZUBEREITUNG

Den Spinat/Mangold verlesen, von den evtl. harten Stielen befreien und mehrmals gründlich waschen. Anschl. Trocken schwenken und ganz fein zerkleinern.

Die Petersilie ebenfalls kalt abspülen, die Blätter von den Stielen zupfen, trockentupfen und fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch so fein hacken, dass sie fast musig sind.

Den Schafskäse mit einer Gabel möglichst fein zerdrücken oder im Blitzhacker pürieren. Das gehackte Lammfleisch mit dem Spinat/Mangold, der Petersilie, der Zwiebel, dem Knoblauch, dem Schafskäse, den Sesamkörnern und dem Ei zu einem Fleischteig mischen. Den Teig mit Salz+Pfeffer abschmecken.

Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen etwa walnussgroße Bällchen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sesambällchen darin portionsweise bei mittlerer Hitze rundherum etwa 8 Min. braten.

Dazu schmeckt Reis, Salat und Sesamsoße (Tahini).

24.5.04 Enton

CK

Lammfüllung in Zucchini

Zutaten für 4 Personen

4 mittelgroße Zwiebeln

1 EL Zitronensaft

1/2 Bund Petersilie

200 g Schafskäse

1 Ei

300 g Lammhackfleisch

Salz

Pfeffer

Fett für die Form

250 ml Fleischbrühe Instant

je 1 Zweig Dill und Minze

Zubereitung:

1. Zucchini putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Kerne mit einem Löffel ausschaben und das Fruchtfleisch mit Zitronensaft beträufeln.
2. Petersilie abbrausen und fein hacken. Schafskäse in kleine Würfel schneiden, das Ei trennen.
3. Das Hackfleisch mit Käse, Eigelb und Petersilie verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Fleischmasse heben.
5. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Auflaufform fetten. Die Zucchini-

hälften mit der Hackmasse füllen und in die Form setzen. Fleischbrühe angießen. Auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 30 Min. backen.
5. Mit Dill und Minze garnieren und sofort servieren. Dazu schmeckt Reis.

Lammkarree mit Oliven - Feta - Haube

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Zehe/n Knoblauch
- 4 m.- große Zwiebel(n)
- 1 Lamm (Lammrücken ,ca. 2,2 kg)
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 250 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 1.2 kg Bohnen, grüne, frisch o. TK
- 1 EL Butter
- 100 g Oliven, schwarz, ohne Stein
- 200 g Feta-Käse oder Schafskäse
- 150 g Schmant
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Oregano, getrocknet

ZUBEREITUNG

Knoblauch und Zwiebeln schälen. 2 Knoblauchzehen und 2 Zwiebeln grob zerkleinern. Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Alles auf die Fettpfanne des Backofens geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C / Umluft: 150°C / Gas Stufe 2) 1- 1 1/4 Stunden braten.

Brühe nach und nach angießen. Gegebenenfalls Bohnen putzen und waschen. 2 Zwiebeln fein würfeln. In heißer Butter andünsten. Bohnen, Salz und ca. 1/4 l Wasser zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten dünsten. Oliven grob hacken. 2 Knoblauchzehen fein hacken. Fetakäse zerbröseln. Schmant, Knoblauch und Kräuter verrühren. Oliven und Fetakäse unterrühren. Mit Pfeffer und evtl. Salz würzen. Käsemasse ca. 15 Minuten vor Ende der Bratzeit auf dem Fleisch verteilen und fertig braten. Bohnen abgießen.

Lammrücken vom Knochen lösen und aufschneiden. Die Bohnen auf eine vorgewärmte Platte geben. Das Fleisch darauf anrichten. Nach Belieben den Bratenfond durchsieben, entfetten und abschmecken. Dazu schmecken Röstkartoffeln. Als Getränk: Rosé- oder Rotwein.

Lammkoteletts Kartoffelpfanne GF

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

800 g neue Kartoffeln
1 Bund grüner Spargel (ca. 450 g)
Salz
Pfeffer
250 g Kirschtomaten
1 große Zwiebel (ca. 100 g)
1 - 2 Knoblauchzehen
30 g entsteinte schwarze Oliven
1 Zweig Rosmarin
35 g Butterschmalz
8 Lammstielkoteletts (ca. 600 g)
100 g Schafskäse
Alufolie

1. Die Kartoffeln in siedendem Wasser 10 - 15 Minuten vorgaren. Vom Spargel die holzigen Enden abtrennen, darin das Gemüse in grobe Stücke teilen und in kochendem Salzwasser zirka 4 Minuten garen. Tomaten halbieren. Zwiebel würfeln, Knoblauch durch eine Presse drücken. Die Oliven in Stifte schneiden. Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und in klein zupfen.

2. Etwas Butterschmalz erhitzen. Die Koteletts darin unter Wenden 6 - 8 Minuten braten. Knoblauch zufügen, kurz mitglasieren. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

3. Übriges Butterschmalz in die heiße Pfanne geben, die Kartoffeln darin unter Wenden etwa 5 Minuten anbräunen, dann Zwiebel und Rosmarin 2 Minuten mitbraten. Tomaten, Spargel und Oliven untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse darüber bröseln und zugedeckt 3 - 5 Minuten schmoren lassen. Die Kartoffelpfanne mit den Lammkoteletts servieren.

Zeitaufwand: ca. 1 Stunde

Nährwert pro Portion ca. 2980 kJ/710 kcal E 28 g, F 53 g, KH 29 g

Vida Nr. 19/03

Lammrollen in Weinblättern

Portion/en: 4

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

125 g Rinderhack
50 g Mandeln; gehackt
1 El Öl
Salz
Zitronenpfeffer
1 Prise Nelkenpulver
8 Scheibe Lammfleisch aus der Keule ca. c 75 g
150 g Weinblätter; eingelegt
1/8 l Brühe; (Würfel)
1/8 l herber Weißwein
100 g Schafskäse

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

Zusammen mit dem Hack und den Mandeln im heißen Öl anbraten. Mit Salz, Zitronenpfeffer und Nelkenpulver würzen.

Das Lammfleisch leicht salzen. Die Hackfüllung darauf verteilen. Das Fleisch aufrollen und jede Rolle in zwei bis drei Weinblätter wickeln.

Brühe und Weißwein in einem Topf erhitzen. Die Lammrollen hineinlegen und mit etwa drei Weinblättern abdecken.

Bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf etwa 40 Minuten garen.

Mit zerbröckeltem Schafskäse bestreuen.

Beilagen: Reis, gegrillte Tomaten und schwarze Oliven.

Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde 10 Minuten

Pro Portion ca 2695 Joule / 640 Kalorien

Nährwert

Eiweiß: 129 g

Fett: 187 g

Kohlenhydrate: 16 g

Quelle: erfasst von I. Benerts, Erfasser: Ingrid

Schafskäse –Schwein - Feta

Gyros Pfanne

GF

Zutaten für 4 Personen:

1 kg neue, kleine Kartoffeln

2 EL Öl

2 Paprikaschoten
1 kleine Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
Gyros - Gewürzsalz
Pfeffer aus der Mühle
5 Stiele Thymian
50 g schwarze Oliven
200 g Schafskäse
nach Belieben Chilischote und Kräuter zum Garnieren

1. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und mit einem Küchenpapier trockentupfen. Kartoffeln der Länge nach vierteln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten braten.

2. Inzwischen Paprika in feine Streifen, Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Knoblauch hacken. Gemüse nach Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben und weitere ca. 10 Minuten unter Wenden braten. Mit Gyrosgewürz und Pfeffer würzen.

3. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Zusammen mit den Oliven ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben. Schafskäse zerbröckeln, über die Pfanne streuen. Nach Belieben mit Chilischote und Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Pro Portion ca. 370 kcal/1 550 kJ. E 15 g, F 15 g, KH 43 g«

Für Fleischfans

Wer es gern deftig mag, kann die Pfanne mit Hackfleisch zubereiten. Dafür 250 g Rinderhack krümelig anbraten, würzen und herausnehmen. Kartoffeln und Gemüse nach Rezept braten. Hackfleisch mit den Oliven und Thymian in die Pfanne geben und unter Wenden erwärmen.

Tina Nr. 21/03

[Hackbraten auf griechische Art](#)

2 Ei

Zutaten für Portionen

2 Brötchen vom Vortag

1 Zwiebel(n)

1 Bund Petersilie

100 g Feta-Käse

1000 g Hackfleisch, gemischt

2 Ei(er)

Salz, weißer Pfeffer, Edelsüß-Paprika

3 EL Öl (Oliven)
400 g Kartoffeln
250 g Bohnen, grün
400 g Aubergine(n)
200 g Zucchini
1 kleine Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)
Majoran
425 ml Tomate(n) aus der Dose

ZUBEREITUNG

Brötchen kalt einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und hacken. Käse würfeln. Brötchen ausdrücken. Mit Hackfleisch, Ei, Petersilie und Zwiebel verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Käsewürfel vorsichtig unterarbeiten. Hackteig zu einem länglichen Laib formen. Fettpfanne mit 1 EL Öl fetten. Hackbraten darauf legen. Im vorgeheizten Backofen 200° / Umluft 180° etwa 1 Stunde braten. In der Zwischenzeit geschälte Kartoffeln vierteln. Bohnen, Aubergine und Zucchini putzen und waschen. Aubergine längs halbieren. Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden. Gemüsezwiebel in große Stücke oder feine Spalten schneiden. Bohnen in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten. 2 EL Öl erhitzen. Kartoffeln und Zwiebeln darin ca. 10 Minuten unter häufigem Wenden anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Aubergine und Zucchini zufügen und kurz andünsten. Tomaten mit Flüssigkeit zugeben, aufkochen. Tomaten etwas zerdrücken und alles offen ca. 10 Minuten schmoren. Bohnen abtropfen lassen und untermischen.

15.5.01 Henriettinchen CK

Hackbraten mit Schafskäse

1 Ei

Zutaten für 6 Portionen

1 Brötchen, vom Vortag, eingeweicht und gut ausgedrückt
150 g Feta-Käse, in 1-2 cm große Würfel geschnitten
1 Pck. Tomate(n), stückige, 500 g, gut abgetropft
1 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch, durchgepresst
Öl, zum Braten und Bepinseln
60 g Pinienkerne, ohne Fett leicht geröstet
2 Zweig/e Rosmarin
750 g Hackfleisch, gemischt
1 Ei(er), Größe M
Salz und Pfeffer
1 Glas Oliven, grün, ohne Stein, 85 g
2 Blatt Teig, Filo- oder Yufka-Teig, ca. 160 g, in türk. Läden erhältl.
Paprikapulver, edelsüß

ZUBEREITUNG

Gewürfelte Zwiebel und durchgepressten Knoblauch in wenig Öl anbraten. Rosmarinnadeln fein hacken.

Fleisch mit allen Zutaten gut verkneten, einen länglichen Laib formen. Teigplatten übereinander klappend auslegen, Hackbraten darin einwickeln. Bei 200 Grad im Ofen ca. 50 min braten, ab und zu mit Öl bepinseln. Dazu: Fladenbrot, Blattspinat und ein kräftiger Rotwein, z.B. Cabernet Sauvignon.

Wer mag, serviert eine leichte Zitronensauce dazu:

20 g Butter mit 1 EL Mehl verkneten, kalt stellen. 150 g Schlagsahne und 150 ml Milch aufkochen. Mit 1/2 TL geriebener Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mehlbutter einrühren, noch mal abschmecken.

Tipp: Ich habe den Braten ohne Teigmantel gemacht, dafür dann etwas mehr Bindemittel (Paniermehl) genommen und den Hackbraten zuerst im Bräter auf dem Herd angebraten, dann mit wenig Wasser in den vorgeheizten Ofen gestellt.

21.7.03 Angie17

CK

Hackfleisch ,Auberginen - Gratin

Zutaten für Portionen

- 1 Aubergine(n)
- 1 Prise Salz
- 300 g Hackfleisch vom Lamm
- 1 Prise Pfeffer
- 100 g Feta-Käse
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Bund Petersilie
- 4 Tomate(n)
- 4 Pellkartoffeln, festkochend
- 4 EL Öl
- 1 EL Minze, gehackt
- 500 g Joghurt

ZUBEREITUNG

Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und „schwitzen“ lassen. Käse grob zerkleinern, mit Hack, Salz, Pfeffer, zerdrücktem Knoblauch und Petersilie mischen, 20 kleine Buletten formen. Tomaten putzen, quer in 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln pellen, in 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Auberginen abspülen und in Öl braun braten.

Zutaten abwechselnd fächerförmig in eine Gratinform einschichten. Den Gratin im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200° / Umluft: 180°) schieben und ca. 35 Minuten backen

Gratin aus dem Ofen nehmen, gehackte Minze darüber streuen, die Hälfte Joghurt darüber geben, noch 5 Min. überbacken. Rest Joghurt dazu servieren.

8.5.02 Callista CK

Hackfleisch Kartoffel Moussaka

4 Personen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
500 g Hackfleisch
2 EL Tomatenmark
1 Dose Tomaten (800 g)
1 TL Oregano, getr.
1 Bd. Petersilie
Salz,
Pfeffer
3 EL Zitronensaft
800 g Kartoffeln
600 g Zucchini
200 g Feta
je 40 g Butter und Mehl
500 ml Milch
Muskat

1. Zwiebel und Knoblauch pellen, in 2 EL Öl glasig dünsten, Hackfleisch zufügen, krümelig braten. Tomatenmark, Tomaten mit Saft und Oregano einrühren. Offen ca. 20 Min. köcheln lassen. Petersilie hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken.

2. Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Kartoffeln ca. 15 Min. kochen, pellen, wie die Zucchini in Scheiben schneiden. 1/3 in eine gefettete Auflaufform schichten, je Hälfte Soße und Zucchini darauf geben, mit Soße zerbröckeltem Feta bestreuen, weiter so verfahren und mit einer Kartoffelschicht abschließen. Jede Gemüseschicht würzen.

3. Butter erhitzen, Mehl einrühren, Milch unter Rühren zugießen, 10 Min. köcheln. Rest Feta einrühren, Soße pürieren, würzen. Soße über den Auflauf geben, ca. 45 Min. backen.

Pro Person ca. 890 kcal, E 46 g, F 55 g, KH 52 g

Zubereitung: 40 Min.,
Backen ca. 45 Min.
Frau im Trend Nr. 21/03

Gruß Inge

Hackfleisch Überbackene Zucchini

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.
Zutaten für 4 Personen:
2 mittelgroße Zwiebeln
2 Esslöffel Olivenöl
200 g gemischtes Hackfleisch
Salz
Cayennepfeffer
1/2 Packung (250 g) passierte Tomaten
2 Zucchini (a ca. 200 g)
150 g Feta-Käse
150 g Schmand
1/2 Bund Thymian
nach Belieben Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Hack darin unter Wenden etwa 10 Minuten braten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das Hack mit passierten Tomaten ablöschen und nochmals abschmecken.
2. Die Zucchini waschen, putzen und schräg in dicke Scheiben schneiden. Hacksoße in eine ofenfeste Form füllen. Die Zuchchinscheiben darauf verteilen. Den Feta-Käse würfeln und mit dem Schmand verrühren. Gleichmäßig auf den Zucchini verteilen.
3. Den Thymian waschen, trockenschütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Thymian über den Käse streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °/Gasherd: Stufe 3) zirka 15 Minuten überbacken. Nach Belieben mit Petersilie garniert servieren.

Hackkuchen Mediterraner

3 Ei

Zutaten für 4 Portionen
1 kg Hackfleisch, halb und halb (bevorzuge nur Schwein)
1 Brötchen (Laugenbrötchen)
400 g Aubergine(n)
Salz

3 Paprikaschote(n), rote
2 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
2 EL Kräuter der Provence
1 Dose/n Mais
200 g Feta-Käse
3 Ei(er)
100 g Parmesan, geriebener
Pfeffer
Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Brötchen in warmem Wasser einweichen. Aubergine waschen, putzen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, diese vierteln und salzen. Die Paprikaschoten waschen, putzen, würfeln. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Eine Hälfte der Ringe beiseite legen, die andere etwas kleiner schneiden. Mais abtropfen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen, tiefes Backblech (oder Fettfangschale) mit Öl einpinseln.

Hackfleisch mit ausgedrücktem Brötchen, Eiern, Parmesan, gepresstem Knoblauch und zerkrümeltem Feta zu einem Teig verarbeiten. Würzen und zwei Drittel des Gemüses untermischen. Hackmasse auf Blech streichen und restliches Gemüse darauf verteilen.

40 Minuten backen, nach 10 Minuten mit Olivenöl beträufeln.
Schmeckt warm oder kalt mit Fladenbrot.

13.4.04 M@use CK

Hähnchenbrust Überbackene GF

Zutaten (für 2 Portionen)

50 g Feta-Käse 45 % F.i.Tr.
125 g Mozzarella 45 % F.i.Tr.
50 g Zwiebeln
200 g Tomaten
300 g Hähnchenbrust

Zubereitung

Hähnchenbrust und Zwiebeln in einem Hauch von Olivenöl braten, bis die Hähnchenbrust durch ist. Mit Pfeffer und Salz würzen, Tomaten, Feta und Mozzarella über die Hähnchenbrust legen und warten, bis der Käse zerlaufen ist. Mit Petersilie verfeinern.

Nährwerte pro Portion 780,67 kcal, 35,01g Fett, 40,36 Fett %

Beilagen Als Beilage empfehlen wir Tortellini mit Spinatfüllung, gekochte Kartoffeln schmecken aber auch

Kasseler Bohnen Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

2 Dosen (a 425 ml) Kartoffeln mit grünen Bohnen (z. B. von Bonduelle),
1/2 Bund Majoran,
600 g ausgelöstes Kasseler-Kotelett,
Salz,
weißer Pfeffer,
200 g Schafskäse

1. Kartoffel - Bohnen - Mischung auf einem Sieb abtropfen lassen. Majoran, bis auf einige Blätter zum Garnieren, fein hacken. Kasseler in grobe Würfel schneiden.

2. Gemüse mit Kasseler und Majoran mischen und in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Schafskäse grob zerbröckeln und darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E - Herd: 200°C/ Umluft: 175°C) 10 - 15 Minuten überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist. Mit restlichem Majoran garnieren.

Zusatz-Info

Zubereitungszeit 30 Minuten

Pro Portion 380 kcal/1 590 kJ

Eiweiß 41 g⁹

Fett 20 g

Kohlenhydrate 11 g

Fit:

Das Kalzium aus dem Käse ist gut für den Knochenbau

Extra:

Mit Kasseleraufschnitt geht's noch schneller

Tina Nr. 50/03

Oliven-Speck-Quiches

2 Ei

Portion/en: 8

Für Den Hefeteig

100 ml Milch

50 ml Wasser

1 Ei Butter

1/2 Würfel Hefe; ca. 20 g / Trockenhefe

200 g Mehl /Buchweizenmehl + NT _Reis
1/2 TI Salz
Fett für die Förmchen
Mehl zum Ausrollen

Belag

100 g Geräucherter durchwachsener Speck
1 TI Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 g Entsteinte schwarze Oliven
50 g Entsteinte grüne Oliven
1 El Rosmarinnadeln, frisch
200 g Schafskäse; Feta
4 El Milch; Menge anpassen
2 Frische Eier
2 El Gehackte Petersilie

Teig:

Milch, Wasser und Butter zusammen in einem Topf lauwarm werden lassen. Hefe in die Flüssigkeit einrühren. Mehl mit Salz mischen, aufgelöste Hefe hinzufügen und alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgerätes auf niedrigster Stufe zu einem Teig verarbeiten. Teig anschließend kurz durchkneten. Bis er glatt und geschmeidig ist. Ihn dann zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen.

Belag:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Speck würfeln und in Öl knusprig braten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und glasig werden lassen. Backofen auf 220 Grad C vorheizen, Oliven bis auf 8 Stück in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen und bis auf ein paar Nadeln sehr fein hacken. Ganze Oliven und Rosmarinnadeln zur Seite legen.

Schafskäse zerdrücken, mit der Milch und den Eiern glatt rühren und mit der Speck-Zwiebel- Masse, den Oliven, dem Rosmarin und der Petersilie gründlich mischen.

Backförmchen einfetten. Den Teig in 8 gleichgroße Stücke teilen, Teigstücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen von ca. 14 cm Durchmesser ausrollen und je ein Förmchen mit einem Teigkreis auskleiden. Belag gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und glattstreichen. Die Quiches auf der untersten Schiene des Ofens in etwa 25 Minuten goldgelb backen.

Restliche Oliven halbieren oder vierteln. Die Quiches vorsichtig aus der Form lösen und mit den Oliven und Rosmarinnadeln hübsch garnieren.

roher Schinken, Pikante Nudelpfanne

S

240 g Nudeln roh
Salz
120 g roher Schinken, ohne Fett
2 Auberginen
1 Gemüsezwiebel
4 Tomaten
150 ml Gemüsebrühe
100 g Mais (Konserven)
Pfeffer
Rosmarin
120 g Schafskäse

Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Schinken und Auberginen in Würfel schneiden. Gemüsezwiebel in Ringe schneiden, Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Schinkenwürfel in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Zwiebelringe und Auberginenwürfel zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten garen. Tomatenwürfel, abgetropfte Nudeln und Mais unterrühren und mit Pfeffer und Rosmarin würzen. Schafskäse würfeln. Nudelpfanne pikant abschmecken und mit Schafskäse bestreut servieren.

Pro Person 6 Points

Schinken Gemüsetorte 3 Ei

Portion/en: 6

250 g Mehl
Salz
125 g Butter oder Margarine
3 Eier
250 g Möhren
1 Zwiebel
200 g Erbsen (TK)
400 g Rosenkohl
Muskat
Pfeffer
Fett für die Form
200 g Gekochten Schinken
175 g Schafskäse
1/8 l Milch
100 g Schlagsahne
1 TL Thymian

1. Aus Mehl, Fett, Salz und einem Ei einen Mürbeteig kneten, kalt

stellen. 2. Gemüse putzen, Möhren und Zwiebel in Scheiben schneiden. Erbsen auftauen. Möhren und Rosenkohl mit etwas Wasser, Salz und Muskat dünsten. 3. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Springform (Ø 28 cm) fetten, den Boden mit zwei Drittel des Teiges belegen. 10 Minuten vorbacken. Teigrest an den abgekühlten Formenrand drücken. Schinken würfeln, Möhren, Erbsen, Rosenkohl und Schinken nacheinander in die Form füllen. Schafskäse mit Milch und Sahne pürieren. Eier unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Auf das Gemüse gießen, mit Zwiebelringen abdecken. 45 Minuten backen.

Quelle: Meine Familie & ich erfasst von:
Elisabeth Hafenegger 30.01.1996

Schinken, Pasta mit Basilikum und Feta GF

Zutaten für 4 Portionen

450 g Nudeln (Linguine oder Spaghetti)

3 Zehe/n Knoblauch

3 EL Kapern, eingelegte, kleine

1 Chilischote(n), rote

8 Scheibe/n Schinken (Prosciutto)

1 Limette(n), (Schale)

1 handvoll Basilikum - Blätter

150 g Feta-Käse, gewürfelt

Öl (Olivenöl)

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Den Knoblauch schälen und hacken und gemeinsam mit den gut gewässerten Kapern in Olivenöl kurz anschwitzen. Die fein gehackte Chilischote dazugeben und etwas mitrösten. Prosciutto in feine Streifen schneiden, zur Knoblauchröstung geben und darin knusprig braten.

Die gekochte Pasta mit der Prosciutto- Kapern-Knoblauch-Mischung gut vermengen, die Limettenschale dazugeben, salzen und pfeffern und das gehackte Basilikum untermengen. Die Pasta mit den Feta-Würfeln garnieren, etwas Öl des Käses darüber geben, mit grob geschrotetem Pfeffer bestreut servieren

10.4.03 Angie25

CK

Schinken, Sandwich - Pizza

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Fleischtomate(n)
- 1 Paprikaschote(n), gelb
- 125 g Feta- Käse
- 1 Pck. Baguette, zum Aufbacken (6 Stück)
- 6 Scheibe/n Parmaschinken
- 12 Scheibe/n Käse (Raclette-Käse)
- Salz und Pfeffer
- Öl (Olivenöl), zum Beträufeln
- Basilikum, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Tomaten waschen und quer in je 6 Scheiben schneiden. Paprika waschen, würfeln. Feta ebenfalls in Würfel schneiden. Baguette in 2 Hälften schneiden. Abwechselnd mit Raclette-Käse, Tomaten und Schinken belegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika und Feta auf dem Baguette verteilen, Öl darüber träufeln. Im vorgeheizten Rohr bei 225 °C 8 - 10 Minuten backen und mit Basilikum garniert sofort servieren

22.4.03 Angie25 CK

Schinken, Spaghetti-Party-Pizza 5 Ei

Zutaten für 6 Portionen

- 4 Fleischtomate(n)
- 400 g Schinken, gekocht
- 400 g Käse, Edamer
- 200 g Feta- Käse
- 1 Bund Lauchzwiebel(n)
- 5 Ei(er)
- 500 ml Milch
- Cayennepfeffer
- 50 g Butter
- Kräutersalz

ZUBEREITUNG

Tomaten abziehen und in Scheiben schneiden. Spaghetti kochen. Schinken in breite Streifen schneiden. Käse würfeln. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten bis auf die Tomaten mit den abgetropften Nudeln vermischen und in die gefettete Fettfangschale des Backofens füllen. Die Tomatenscheiben darauf legen. Eier, Milch, Cayennepfeffer und Kräutersalz verquirlen und darüber gießen. Mit Butterflöckchen besetzen. Im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten bei 200° backen.

13.4.01 Henriettinchen CK

Schweinehack Kartoffel Muffins mit Schafkäse. 3 Ei

750 g. Schweinehack
400 g. Kartoffeln, mehligkochend
2 El. Olivenöl
1 Zwiebel, geh.
3-4 Knoblauchzehen, geh.
1 Bund. Petersilie, glatt, geh.

3 Eier

4 El. Semmelbrösel
200 g. Schafkäse, gew.
salz
Cayenne

Kartoffeln schälen grob würfeln, in Salzwasser, ca. 15 min garen, abdämpfen und stampfen.
Zwiebel, Knoblauch und Petersilie, in olivenoel, 3-4 Minuten andünsten, von Feuer nehmen und abkühlen lassen.
Schweinehack, Stampfkartoffeln, zwiebeln, Eier und Semmelbrösel, in eine Schüssel tun, gut würzen und ordentlich verkneten.
die den Teig, bis zur 1/2, in eine 6er-muffinform füllen.
mit Schafkäse abdecken und die zweite 1/2, darauf verteilen und etwas andrücken.
bei 180c, ca. 25 min backen

Gruß
Sabo

Speck ,Oliven-Quiches

2 Ei GF

Portion/en: 8

Für Den Hefeteig

100 ml Milch
50 ml Wasser
1 El Butter
1/2 Würfel Hefe; ca. 20 g / Trockenhefe
200 g Mehl /Buchweizenmehl + NT _Reis
1/2 TI Salz
Fett für die Förmchen
Mehl zum Ausrollen

Belag

- 100 g Geräucherter durchwachsener Speck
- 1 Tl Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Entsteinte schwarze Oliven
- 50 g Entsteinte grüne Oliven
- 1 El Rosmarinnadeln, frisch
- 200 g Schafskäse; Feta
- 4 El Milch; Menge anpassen
- 2 Frische Eier
- 2 El Gehackte Petersilie

Teig:

Milch, Wasser und Butter zusammen in einem Topf lauwarm werden lassen. Hefe in die Flüssigkeit einrühren. Mehl mit Salz mischen, aufgelöste Hefe hinzufügen und alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgerätes auf niedrigster Stufe zu einem Teig verarbeiten. Teig anschließend kurz durchkneten. Bis er glatt und geschmeidig ist. Ihn dann zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen.

Belag:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Speck würfeln und in Öl knusprig braten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und glasig werden lassen. Backofen auf 220 Grad C vorheizen, Oliven bis auf 8 Stück in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen und bis auf ein paar Nadeln sehr fein hacken. Ganze Oliven und Rosmarinnadeln zur Seite legen. Schafskäse zerdrücken, mit der Milch und den Eiern glatt rühren und mit der Speck-Zwiebel- Masse, den Oliven, dem Rosmarin und der Petersilie gründlich mischen.

Backförmchen einfetten. Den Teig in 8 gleichgroße Stücke teilen, Teigstücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen von ca. 14 cm Durchmesser ausrollen und je ein Förmchen mit einem Teigkreis auskleiden. Belag gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und glattstreichen. Die Quiches auf der untersten Schiene des Ofens in etwa 25 Minuten goldgelb backen.

Restliche Oliven halbieren oder vierteln. Die Quiches vorsichtig aus der Form lösen und mit den Oliven und Rosmarinnadeln hübsch garnieren.

Speck Oliven Feta - Muffins 1 Ei

Zutaten:

Je 50 g grüne und schwarze Oliven (Kalamata sind die besten!)
1/2 EL Frischer oder getrockneter Thymian

1/2 EL Frischer oder getrockneter Oregano oder Majoran
250 g Mehl 405 oder Vollkornmehl
2 TL Backpulver
1/2 TL Natron
Schwarzer Pfeffer

1 Ei

5 Oml neutrales Öl
50 g Feta
1/4 l Buttermilch
50 g gewürfelter, durchwachsener Speck
1-2 EL Zwiebelwürfel
Frisch geriebener Käse (zum Bestreuen)
1 EL Butter (für die Muffinform)

Zubereitung:

Den Backofen vorheizen auf 180C. Die Oliven entsteinen und in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit den Kräutern mischen. Das Mehl in eine zweite Schüssel geben und mit Backpulver, Natron und frisch gemahlenem Pfeffer sorgfältig vermischen. Das Ei in einer weiteren Schüssel leicht verquirlen. Das Öl, den zerbröckelten Feta und die Buttermilch dazugeben und verrühren.

Die Mehlmischung zur Eiermasse geben und kurz durchrühren. Den Speck, die Zwiebelwürfel und die Oliven-Kräutermischung hinzufügen, unterheben und nur so lange rühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind.

Das Muffinblech einfetten. Den Teig bis zu 2/3 Höhe in die Form füllen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und 20-30 min. backen. Aus dem Ofen herausnehmen und 5 min. ruhen lassen. Danach aus der Form lösen und kalt oder warm servieren.

Speck Tomaten-Bohnen-Topf mit Käse

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
60 g gewürfelter Speck
500 g stückige Tomaten (Dose)
200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
800 g grüne Bohnen (TK)
1 EL Balsamico-Essig
Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
90 g Schafskäse (45 % i. Tr.)
4 Vollkornbrötchen

Zwiebeln würfeln, Knoblauch zerdrücken. Speck in einer beschichteten Pfanne auslassen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Tomaten und Brühe einrühren, Bohnen zufügen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Bohnen-Topf mit Essig, Kräutern der Provence, Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Schafkäse zerkrümeln. Tomaten-Bohnen-Topf mit Schafkäse bestreuen und mit Brötchen servieren.

Pro Portion 5 Points

Spinat - Cannelloni mit Pinienkernen

Zutaten für 4 Portionen

300 g Spinat (Rahmspinat)
1 Zehe/n Knoblauch
1 EL Öl (Olivenöl)
400 g Tomate(n), aus der Dose
1 Pck. Kräuter, italienische
1 EL Tomatenmark
75 g Feta-Käse
50 g Käse, gerieben
2 EL Pinienkerne
20 Cannelloni
1 Kugel/n Mozzarella

ZUBEREITUNG

Rahmspinat auftauen lassen. Knoblauch schälen und klein hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch darin glasig dünsten.

Tomaten in Würfel schneiden und mit den Kräutern und dem Tomatenmark in den Topf zum Knoblauch geben. Zum kochen bringen und dann ca. 15 min vor sich hinkochen lassen. Vorher noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 200° C vorheizen.

Rahmspinat in einen Topf geben und erhitzen. Dazu Feta (in Würfeln), ger. Käse und die Pinienkerne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rahmspinat-Käse-Masse in die Cannelloni füllen. Dann die Hälfte der Tomatensauce in eine Auflaufform geben und die Cannelloni darauf verteilen.

Die restliche Sauce über die Cannelloni geben und mit dem in Scheiben geschnittenen Mozzarella belegen. Ca. 20 min im Ofen backen.

Ziegenkäse - Fisch

Sardellen Zucchini Blüten mit Frischkäse

Für 4 Personen

Zutaten:

8 Zucchini Blüten mit kleinen Zucchini dran,
1 unbehandelte Zitrone,
je 2 Bund Dill und Basilikum,
4 Sardellenfilets,
150 g Ziegenfrischkäse,
4 EL Milch,
Salz,
Pfeffer,
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Von den Zucchini Blüten die Früchte abschneiden und waschen. Zwei Früchte in feine Scheiben schneiden, die restlichen fein hacken. Aus den Blüten den Blütenstempel entfernen. Zitronenschale fein abreiben, Zitrone auspressen. Kräuter waschen, fein hacken, zwei Esslöffel beiseite stellen. Sardellen abspülen, fein hacken. Ziegenkäse, gehackte Zucchini, Zitronenschale, Sardellen, Milch und Kräuter vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben und in die Blüten füllen. Für die Marinade Olivenöl mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Zucchinis Scheiben und restlichen Kräutern verrühren. Je zwei Blüten mit Zucchini Gemüse auf Tellern anrichten.

Pro Person ca.:

232 kcal (= 971 kJ)

11 g Eiweiß,

19 g Fett,

5 g Kohlenhydrate,

2 g Ballaststoffe

Apotheken Umschau vom 1.7.03

Ziegenkäse - Fleisch

Ziegenkäse diverses

Quarkcreme mit Basilikum GF

Zutaten für 6 Portionen

½ Zitrone(n)
50 g Ziegenfrischkäse
250 g Quark (Magerquark)
100 ml Sahne
1 Zehe/n Knoblauch gepresst
Salz
30 g Kürbiskerne
1 EL Öl (Olivenöl)
2 EL Öl (Olivenöl)
Pfeffer
Basilikum

ZUBEREITUNG

Zitrone auspressen. Ziegenkäse, Quark, Sahne, Knoblauchzehe und die in 1 EL Olivenöl angerösteten, gesalzenen Kürbiskerne vermischen, die restlichen 2 EL Olivenöl untermischen, mit zerzupftem Basilikum und Pfeffer nach Geschmack abschmecken. Einige Kürbiskerne für die Deko aufbewahren, ebenfalls ein Zweig Basilikum. Zu gerösteten Bauernbrotscheiben servieren.

22.4.02 Koelkast CK

Rehrücken, Nordischer

Zutaten:

1 ausgelöster Rehrücken (ca. 800 g),
je 1 EL getrocknete Petersilie und Thymian,
Salz,
Pfeffer,
50 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben,
1 EL (20 g) Pflanzenmargarine,
1 EL (20 g) Vollkornmehl,
1/2 l heiße Fleischbrühe (Instant),
50 g saure Sahne,
1 TL Worcestersauce,
1 EL (20 g) rotes Johannisbeergelee,
50 g Ziegenkäse

Zubereitung:

Den Rehrücken von den weißen Häuten befreien. Die Petersilie und den Thymian mit etwas Salz und Pfeffer mischen. Das Fleisch rundum mit der Kräutermischung einreiben. Dann mit den Speckscheiben bedecken. Den Rehrücken auf ein Stück Aluminiumfolie legen, dieses über dem Fleisch zusammenschlagen und sorgfältig verschließen. Den Rehrücken im vorgeheizten Backofen bei 160 C auf dem Bratenrost auf der zweiten Schiene von unten 1 Stunde braten. Dann die Folie öffnen und rundum herunterdrücken. Die Temperaturuhr auf 200 C erhöhen und das Fleisch weitere 40 bis 50 Minuten braten. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Speck vom Fleisch nehmen. Die Margarine in einem Topf erhitzen. Das Mehl einrühren. Nach und nach die heiße Fleischbrühe angießen und die Sauce aufkochen lassen. Den Fleischsaft aus der Folie einrühren. Die Sauce mit der sauren Sahne, der Worcestersauce, dem Johannisbeergelee und etwas Salz würzen. Den Käse zerkleinern und bei schwacher Hitze unter Rühren in der Sauce schmelzen lassen. Den Rehrücken in Scheiben schneiden, auf eine Servierplatte legen und mit der Sauce überziehen. Dazu passen: Spätzle oder Kartoffelklöße
(pro Portion ca. 424 kcal/1780 kJ, 22,8 g Fett, 7,1 g Kohlenhydrate; Zubereitungszeit ca. 2 Stunden)

Rinderfiletsteak an Ziegenkäse GF

Zutaten für 2 Portionen
2 Rinderfilet, (je 150 - 200 Gramm)
100 g Ziegenfrischkäse
4 Zehe/n Knoblauch
1 Bund Basilikum
½ Zitrone(n)
1 Prise Pfeffer, roter (gemahlen)
1 EL Öl (Olivenöl)
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Den Knoblauch schälen und in kleine Stücke hacken. Basilikum waschen und klein schneiden. Knoblauch, Basilikum, eine Prise Salz, gemahlener roter Pfeffer, Saft von einer halben Zitrone und 1-2 Esslöffel Olivenöl zu dem Ziegenfrischkäse geben und gut verrühren. Drei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Den Backofen auf 80° C vorwärmen (keine Umluft!). Die Steaks in heißem Olivenöl anbraten (ca. 2-5 Minuten, je nach Geschmack), auf einen hitzefesten Teller legen. Mit der Ziegenfrischkäsemasse bestreichen und für 30 Minuten in den Backofen geben. Herausnehmen, mit ganzem roten Pfeffer garnieren und servieren. Beilagen: Kroketten, Gemüse und/oder Salat.

Rinderrouletten mit Ziegenkäse gefüllt GF

Zutaten für 2 Portionen

200 g Rinderbraten oder Filet
100 g Käse, (milder Ziegenkäse), in Scheiben
2 Zehe/n Knoblauch
20 cl Olivenöl, extra feines
1 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
10 cl Sahne

ZUBEREITUNG

Das Rindfleisch in hauchdünne Streifen schneiden (oder schneiden lassen), ähnlich wie Carpaccio. (Leichter geht es, wenn das Fleisch gefroren war). Die hauchdünnen Scheiben (ca. 5 bis 8 cm breit) auf ein Brett legen. Dann den Ziegenkäse in genauso breite Streifen schneiden und auf das Rindfleisch legen. Dann die Rindfleischstücke rollen wie Rouladen und dann zusammen stecken mit Zahnstochern oder einen Faden (Achtung beim Essen). Olivenöl in eine Schüssel, den kleingeschnittenen Knoblauch (nicht pressen, das gibt mehr Mundgeruch) in das Olivenöl geben und etwas Zitronensaft dazu tun. Dann das Ganze über die Rouletten geben. Das restliche Öl in die Pfanne und heiß werden lassen. Dann die Rouletten ca. 7-10 Minuten (je nach dem ob blutig oder nicht) in die Pfanne geben. Salzen und pfeffern und schon sind die Rouletten fertig. Je nach belieben kann aus dem Bratsaft eine Soße gemacht werden, indem man etwas Wasser dazu gibt und etwas Sahne und abschmeckt. Serviert werden die Rouletten auf einem Teller mit etwas Soße drapiert und mit frischer Petersilie nach Belieben

11.9.04 Maiky25

CK

Ziegenkäse - Geflügel

Fenchelsalat mit gebratenem Geflügel @la Provence

1 Perlhuhnbrust
2 Fenchelknollen
4 EL Zitronensaft
8 EL Olivenöl, kalt gepresst
4 EL Petersilie, fein geschnitten

30 g Ziegenkäse
1 Pfirsich
Curry
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Perlhuhnbrust mit Salz, Pfeffer und Curry einreiben. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Perlhuhnbrust von jeder Seite ca. 4 Minuten braten, bis sich die Poren geschlossen haben und die Haut ganz weiß geworden ist. Dann die Perlhuhnbrust in Alufolie einpacken und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Fenchelknollen putzen, alle harten und verfärbten Außenblätter entfernen. Knollen halbieren, den Strunk entfernen und Fenchel in ganz feine Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Olivenöl und etwas Salz eine Vinaigrette mischen und die Petersilie unterrühren. Hühnerbrust auspacken und in feine Streifen schneiden. Fenchel, Hühnerbrust und Vinaigrette gut vermischen und mindesten 30 Minuten ziehen lassen. Den Pfirsich halbieren, den Kern entfernen und in feine Spalten schneiden.

Den Fenchelsalat auf Tellern anrichten, mit Pfirsichspalten garnieren und diese leicht mit Curry bestäuben.

Vom Ziegenkäse die Rinde wegschneiden und den Käse über den Salat raspeln, darüber schwarzen Pfeffer mahlen.

Gefüllte Hähnchenbrust Z

2 Portionen

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
3 TL Olivenöl
150 g Blattspinat (TK)
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
2 dünne Hähnchenbrustfilets (a 120 g)
2 TL mittelscharfer Senf
50 g Mozzarella
1 rote Zwiebel
250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
4 EL Ziegenfrischkäse (50 % Fett i. Tr.)
1 EL gehackte Petersilie
1 Prise Zucker
400 g Tomaten
einige Basilikumblätter
Saft von ½ Orange
2 EL Tomatensaft

2 EL Balsamico-Essig
2 Scheiben Chiabatta

Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in 1 TL Olivenöl andünsten. Spinat zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Hähnchenbrustfilets aufschneiden, platt klopfen, salzen, pfeffern und mit 1 TL Senf bestreichen. Mozzarella würfeln und mit Spinat auf dem Fleisch verteilen. Aufrollen und mit Holzstäbchen feststecken. Gefüllte Hähnchenbrust auf Bratfolie rundherum fettfrei anbraten und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad auf Backfolie ca. 10 Minuten fertig garen. Für die Sauce Zwiebel fein hacken und die Hälfte in 1 TL Olivenöl dünsten. Brühe angießen, aufkochen lassen, Käse und Petersilie einrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskatnuss abschmecken. Für den Salat Tomaten in Scheiben schneiden, mit restlichen Zwiebelwürfeln und Basilikumblätter vermischen. Restliches Olivenöl mit Orangensaft, Tomatensaft, Balsamico-Essig und restlichem Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Gefüllte Hähnchenbrust mit Sauce und Salat servieren. Chiabatta dazu reichen.
Pro Portion 8 Points

Hähnchen mit Ziegenkäsehaube 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 1 Ei(er)
- 1 Paprikaschote(n), gelb
- 2 Paprikaschote(n), rot
- ½ Bund Staudensellerie
- ½ Bund Thymian und Petersilie
- 1 Zweig/e Rosmarin
- 4 Hähnchenbrustfilet
- 1 Zehe/n Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- 1 Lorbeerblätter
- 160 g Ziegenfrischkäse
- 4 EL Öl (Olivenöl)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Zitrone(n), Saft und Schale, unbehandelt

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel würfeln und die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Den Sellerie waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und einige zum Garnieren zu Seite legen. Den Rest fein hacken. Den Backofen auf 250 Grad heizen.

Den Knoblauch hacken, das Ei vom Eigelb trennen und dann das Eigelb, den Knoblauch, Salz und Pfeffer unter den Ziegenfrischkäse rühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Die Hähnchenbrustfilets in 2 El Olivenöl von beiden Seiten 4-5 Minuten anbraten, salzen pfeffern und auf ein Blech legen. Die Käsemasse darauf geben und im Backofen (Gas Stufe 5) 5-7 Minuten überbacken. Die Zwiebel im restlichen Öl dünsten. Den Paprika und Sellerie zufügen und die Gemüsebrühe angießen. Die Kräuter und das Lorbeerblatt zugeben und alles zusammen 5-7 Minuten dünsten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale würzen, auf einen Teller anrichten und garnieren. Als Beilage schmeckt uns Reis dazureichen.

7.8.02 Biene62 CK

Hähnchenbrust auf Erbsensalat mit Minze

ZUTATEN:

1 Hähnchenbrust;
2 dünne Scheiben rohen Schinken;
8 Blätter frische Minze;
1 Paket tiefgekühlte Erbsen;
1 kleiner Ziegenfrischkäse;
4 Perlzwiebeln oder kleine Zwiebel;
1 Tasse Bouillon;
Rotweinessig; Zucker; Butter; Olivenöl; Salz; Pfeffer

ZUBEREITUNG:

In die Hähnchenbrust eine Tasche schneiden, mit dem Schinken, etwas Ziegenfrischkäse und 2 Pfefferminzblättern füllen. Salzen, pfeffern und in Olivenöl auf der Hautseite goldbraun braten. Wenden und im Backofen ca. 10 Minuten bei 175 Grad garen.

Die Zwiebelchen schälen, vierteln und in Butter, Zucker und Salz andünsten.

Mit der Bouillon aufgießen und 5 Minuten dünsten. Die Erbsen zufügen und zugedeckt erhitzen. Die Erbsenmischung in eine Salatschüssel gießen, die restliche feingeschnittene Minze zugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Rotweinessig und Olivenöl abschmecken.

Die Erbsen auf 2 Tellern anrichten und den restlichen Ziegenkäse in kleinen Stückchen darüber geben. Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und auf dem Erbsensalat anrichten.

ameier

Hähnchenfilet mit Ziegenkäse und Pancetta

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenfilet, ca. 150g per Stück
60 g Butter
150 g Ziegenfrischkäse, weicher
2 Zehe/n Knoblauch
100 g Speck (Pancetta)
Salz
Pfeffer, (rosa, wenn vorhanden)
Basilikum

ZUBEREITUNG

Die Filets in der Butter 3 Minuten an jeder Seite braten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die kleingehackten oder ausgepressten Knoblauchzehen mit dem Käse vermischen. Die Filets schräg einschneiden und mit der Käse-Knoblauchmischung füllen. Die Filets in dem Pancetta einpacken. Unter dem heißen Grill 3 Minuten an jeder Seite grillen. Dazu passt Pasta, die in Olivenöl und Knoblauch erwärmt wurde und ein Salat.

26.3.04 Midasie

CK

Putenröllchen mit Pesto- Füllung

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Basilikum
2 Zehe/n Knoblauch
2 EL Pinienkerne
4 EL Öl
50 g Ziegenfrischkäse
8 Putenschnitzel
8 Scheibe/n Speck (Frühstücksspeck)
200 ml Fond (Geflügelfond)
2 EL Zitronensaft
200 ml Sahne
2 EL Saucenbinder
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen. Pinienkerne, Knoblauch Basilikum im Universalzerkleinerer hacken. 2EL Öl und den Ziegenkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel waschen, trockentupfen. Je 1 Scheibe Speck und Kräutercreme darauf geben. Fleisch aufrollen und feststecken. Die Rouladen im Öl

rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Geflügelfond angießen und die Rouladen zugedeckt ca.20 Min. schmoren. Fleisch heraus nehmen. Zitronensaft und Sahne zum Fond geben, aufkochen. Mit Soßenbinder andicken und würzen. Rouladen mit der Soße auf einer Platte anrichten, mit Basilikum garnieren.

22.4.01 Dine

CK

Ziegenkäse- Lamm

Lammfilet mit Ziegenkäse und grünen Bohnen

Zutaten für 2 Portionen

2 Lammfilet
250 g Bohnen, grüne
1 Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
½ Pck. Käse (Ziegenkäse)
Öl
Oregano, nach Bedarf
wenig Bohnenkraut

ZUBEREITUNG

Öl erhitzen, Zwiebel anbraten, Lammfilet gut darin anbraten; Bohnen dazugeben und mit Wasser auffüllen; köcheln lassen, bis die Bohnen gar (nicht zu weich) sind.

Zum Schluss den Ziegenkäse zerbröckeln und drunter geben. Nochmals etwas ziehen lassen.

Als Beilage schmecken sehr lecker neue Kartoffeln.

27.10.03 Schnäuzelchen CK

Lammrücken unter der Ziegenkäsekruste

Zutaten für Portionen

1 Lamm - Rücken oder
4 Lammlachse ohne Silberhaut
200 g Käse (Französischen Ziegenkäse)
4 Scheibe/n Weißbrot
250 g Butter, handwarme
2 Zehe/n Knoblauch
Salz und Pfeffer

1 Zweig/e Rosmarin
Öl (Olivenöl)

ZUBEREITUNG

Den Lammrücken parieren und in vier gleiche Teile schneiden. Je 2 Teile aus einer Seite. Je nach Größe des Rückens kann man auch 3 Prot. aus einer Seite bekommen. Pfeffern und zusammen mit Knoblauch und dem Rosmarin im Olivenöl kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Den Ansatz zusammen mit dem fein zerkrümelten Weißbrot und der Butter mischen. Der Ziegenkäse sollte leicht bröckelig sein. Diesen dann in die Masse bröseln und herzhaft mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Zu einer glatten Masse verstreichen und auf den Lammrücken geben. Bei milder Oberhitze unter Salamander oder im Ofen goldgelb backen.

Mediterranes Gemüse, Reis, Polenta, Pasta eignen sich hervorragend als Beilagen.

22.11.03 Papi CK

Lammschlegel gefüllt mit Ziegenkäse 2 Eigelb GF

Zutaten für 4 Portionen

500 g Ziegenfrischkäse
60 g Feigen, getrocknet
60 g Aprikose(n)
30 g Rosinen
2 cl Ouzo
50 g Pinienkerne
2 Ei(er), davon das Eigelb
1 TL Kreuzkümmel
1 Chilischote(n)
1 Lammschlegel
2 EL Öl (Oliven), kaltgepresst, erste Pressung
400 kleine Kartoffeln
5 Knoblauch (Zehen)
150 g Schalotte(n)
2 Zweig/e Rosmarin, frisch
2 Lorbeerblätter
Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
1 Zweig/e Thymian und Oregano
Salz

ZUBEREITUNG

Den Frischkäse über Nacht über einem Sieb, das mit einem Tuch ausgelegt wurde, abtropfen lassen. Feigen, Aprikosen und Rosinen fein hacken

und in Ouzo einweichen. Pinienkerne goldbraun rösten. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Frischkäse mit Eigelb verrühren, geweichte Früchte und Pinienkerne zugeben mit Salz und Pfeffer würzen. Kreuzkümmel und Chilischote im Mörser fein zerreiben. Schlegel waschen und trockentupfen, auslösen. Das Lammfleisch mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anstelle der Knochen die Füllung ins Fleisch geben. Vorsichtig mit einem Küchenspagat umwickeln. Den Schlegel in eine Bratpfanne legen und mit etwas Olivenöl beträufeln und in das heiße Rohr schieben. Nach 15 Min. die Hitze auf 180 Grad reduzieren. Kartoffeln waschen, gründlich abbürsten und halbieren. Zusammen mit den ungeschälten Knoblauchzehen, Schalotten, sowie Rosmarin, Thymian, Oregano und Lorbeerblätter um den Schlegel verteilen. In weiteren 50 - 60 Minuten unter gelegentlichem Aufgießen mit Fond garen. Darauf achten, dass die Flüssigkeit nicht zu dunkel wird. (ev. mit Folie abdecken) Schlegel herausnehmen und mindestens 5 Minuten ruhen lassen. Fäden entfernen und mit scharfem Messer tranchieren. Vorsichtig schneiden, da die Füllung sehr empfindlich ist. Das aufgeschnittene Fleisch wieder auf die Kartoffeln und Zwiebeln legen und im Schmortopf servieren.

Tipp:

Ziegenfrischkäse muss sehr trocken sein, sonst läuft die Füllung beim Braten heraus!

9.4.01 Felix CK

Provenzalischer Lammauflauf

(für 4 Personen)

Zutaten:

400 g Lammfleisch aus der Keule
schwarzer Pfeffer, Salz
75 ml Olivenöl
50 ml Rotwein
1 Paprika grün
1 Paprika rot
2 kleine Auberginen
2 mittelgroße Zucchini
4 große Tomaten
4 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
3 EL Semmelbrösel

100 g Ziegenkäse
100 ml Brühe

Zubereitung:

Das Lammfleisch würfeln, mit Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch gut darin anbraten. Salzen, den Wein angießen und das Fleisch zugedeckt, bei schwacher Hitze schmoren.

Die Paprikas halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen, waschen, klein würfeln. In einer Pfanne mit 2 EL Öl unter rühren leicht anbraten.

Den Backofen auf 200 C vorheizen.

Das restliche Gemüse waschen, putzen und alles in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Knoblauch schälen, die Kräuter waschen und trocknen. Alles hacken und mit den Semmelbröseln mischen.

Den Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden. Paprikas würzen und mit dem Fleisch in eine gefettete Gratinform geben. Das Gemüse dachziegelartig darauf schichten und jeweils würzen. Die Brühe angießen. Die Knoblauch-Kräuter-Mischung und den Ziegenkäse darüber verteilen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Im Ofen 30 Minuten backen.

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de , 07.07.2005

Ziegenkäse- Schwein

Schinken ,Champignons mit warmem Ziegenkäse

Portion/en: 2

4 Champignons; je 50 g
Olivenöl
4 Scheibe roher Schinken; dünn
4 sm Ziegenkäse; je 30 Gramm
30 g Parmesankäse; im Stück
schwarze Oliven
; Pfeffer

Champignons unter fließendem Wasser kurz abspülen, Stiele entfernen.

Pilze abtrocknen und mit der Rundung nach unten auf einen feuerfesten, leicht eingeölten Teller setzen. Leicht salzen, einige Tropfen Öl darüber geben und entweder 3 Minuten grillen oder 5 Minuten im 200°C heißen Backofen garen.

Den Parmesankäse in dünne Scheiben raspeln.

Den Teller aus dem Ofen nehmen. Auf jeden Champignon eine Scheibe Schinken legen, einen Ziegenkäse darauf setzen und noch einmal 2 bis 3 Minuten unter den Grill oder 8 Minuten in den heißen Backofen stellen, bis der Käse schmilzt und goldgelb wird.

Aus dem Ofen nehmen, etwas Öl über den Käse träufeln, pfeffern und die Käsescheiben darauf verteilen,
Mit schwarzen Oliven und Kopfsalat servieren.

: Zubereitungs-Z.: 25 Minuten

: Backzeit E-Herd: 13 Minuten

Gepostet von Ingrid Benerts 31.03.1996

Schinken Käse Auflauf GF Z

800 g große Champignons
1 Knoblauchzehe
250 g Blattspinat
100 g Bärlauch (ersatzweise Rucola)
2 TL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
200 g Tomaten
100 g Lachsschinken
2 EL Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)
5 EL Ziegenfrischkäse (50 % Fett i. Tr.)
2 EL saure Sahne
1 TL Rosmarin
2 TL Honig
200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)

Champignons entstielen und in eine flache Auflaufform (24 x 28 cm) setzen. Knoblauchzehe zerdrücken, Champignonstiele, Blattspinat und Bärlauch klein schneiden. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Knoblauch darin andünsten, Spinat, Bärlauch und Champignonstücke zufügen, salzen, pfeffern und ca. 5 Minuten dünsten. Tomaten mit dem Lachsschinken in feine Würfel schneiden und unter das Gemüse heben, Frischkäse einrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und in die Champignons füllen. Ziegenfrischkäse mit saurer Sahne und Rosmarin verrühren, auf den Champignons verteilen und mit Honig beträufeln. Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten gratinieren. Champignons nach Wunsch mit Rosmarin garniert servieren.

Pro Portion 3 Points

Schinken, Gratinierte Champignons mit Ziegenkäse GF

Zutaten für 4 Portionen

800 g Champignons, große
250 g Blattspinat
250 g Bärlauch, ersatzweise Rucola
200 g Tomate(n)
100 g Schinken (Lachsschinken)
200 ml Gemüsebrühe, (1 TL Instant)
1 Zehe/n Knoblauch
2 EL Frischkäse, (30 % Fett i.Tr.)
5 EL Ziegenfrischkäse, (50 % Fett i.Tr.)
2 EL saure Sahne
1 TL Rosmarin
2 TL Honig
2 TL Öl
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Champignons entstielen und in eine flache Auflaufform (24x28cm) setzen. Knoblauchzehe zerdrücken, Champignonstiele, Blattspinat und Bärlauch klein schneiden. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Knoblauch darin andünsten, Spinat, Bärlauch und Champignonstücke zufügen, salzen, pfeffern und ca. 5 min. dünsten.

Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, mit dem Lachsschinken in feine Würfel schneiden und unter das Gemüse heben, Frischkäse einrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und in die Champignons füllen.

Ziegenfrischkäse mit saurer Sahne und Rosmarin verrühren, auf den Champignons verteilen und mit Honig beträufeln. Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas: Stufe 2) auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten gratinieren.

An alle WWler: Dieses Rezept hat nur 3 Points pro Person.

11.11.03 Chilli173

CK

Schwein, Kresseintopf

Potaiede berros

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Brunnenkresse, 500 g

125 g Bohnen, weiße
1 Stück Kürbisfleisch, oder eine Bubango (zucchiniähnliche Kürbisfrucht)
2 Maiskolbchen
300 g Rippchen vom Schwein, gepökelt
4 Zehe/n Knoblauch
3 Nelken
Kümmel
1 Zwiebel(n)
1 Tomate(n)

ZUBEREITUNG

Die weißen Bohnen und die Rippchen am Vortag getrennt voneinander in Wasser einlegen.

Am nächsten Tag die Bohnen zwanzig Minuten lang aufkochen.

Währenddessen die Kresse waschen, klein hacken und mit dem in Stücke geschnittenen Kürbis (oder der Bubango), den Maiskolben und den gesalzene Rippchen zu den Bohnen geben und gut mit Wasser bedeckt kochen lassen.

Die Knoblauchzehen zerdrücken und mit den Nelken, etwas Kümmel, Paprikapulver, der Prise Salz und Öl im Mörser vermengen. Die Zwiebel klein schneiden und in der Pfanne in etwas Fett glasig dünsten. Die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten, würfeln und ebenfalls mit der Zwiebel anbraten. Die Knoblauchmischung hinzugeben und kurz aufkochen, lassen.

Diese Fritüre anschließend in die Suppe geben. Die Zutaten müssen gut mit Wasser bedeckt sein. Wenn die Kresse bereits gar gekocht ist, die Kartoffeln (geschält und in Stücken) und etwas Safran hinzugeben.

Nach Wunsch diesen "Escaldon" mit rotem Mojo oder Koriandermojo (vgl. Rezept) abschmecken. Dazu reicht man Zwiebelringe und frischen Ziegenkäse.

4.7.02 Sonja CK

Speckmantel um Feigen GF

mit frischem Ziegenkäse

Zutaten für 12 Portionen

12 Feigen, getrocknete

125 g Ziegenfrischkäse, in 12 gleich große Portionen geteilt

12 Scheibe/n Bacon oder Frühstücksspeck

ZUBEREITUNG

Den Grill vorheizen. Jede Feige der Länge nach einschneiden. Ein Stück Ziegenkäse in die Öffnung stecken, mit einem Stück Frühstücksspeck umwickeln und mit einem Zahnstocher feststecken. Auf eine Grillpfanne legen und unter den Grill schieben. Einmal wenden. Herausnehmen wenn der Speck gebräunt ist. Heiß oder noch warm servieren.

17.3.03 Giggi

CK

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, 31.10.04 vom www.chefkoch.de

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

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

Bitte um Verständnis.

.aschra@t-online.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 07.07.2005