

Gauda Auflauf Glutenfrei

Fisch u Fleisch separat

Hinweis I

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

Bitte bedenkt

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

Inhaltsverzeichnis

Gauda Auflauf Glutenfrei	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	3
Auflauf mit Champignons 2 Ei M S F	3
Auflauf mit Quark II 2 Ei M	6
Auflauf mit Quark II Veränderung 2 Ei M F	7
Auflauf Nikshar 3 Ei F	8
Auflauf o Kuchen Shemsh 2 Ei M F	10
Auflauf Posht Bädäm M F	11
Auflauf Posht Bädäm S F	12
Auflauf Tang Sorgheh 2 Ei M	13
Bandar- e- Moa` alen M F	14
Chinakohlrouladen mit Reisfüllung M F	16
Espakeh Auflauf 2 Ei M F	17
Veränderung I M F	18
Fenchel Mais Gratin M F	19
Fenchel Quiche Buxoro 2 Ei M (S) F	21
Veränderung	22
Gati Auflauf 2 Ei M F	22
Gefüllte Paprikaschoten XII M F	24

Gefüllte Tomaten auf Amaranth 1 Ei M F	25
Gemüse Auflauf Ei M S F.....	26
Gemüse Auflauf- Kuchen 2 Ei M	27
Gemüse Auflauf Toshkent I M F	28
Veränderung I F (Speck).....	29
Gemüse Curry Rey - Abäd (3 Ei) S F.....	30
Gemüse Kuchen II 2 Ei S M.....	31
Gemüse Maisgrieß Auflauf M F.....	32
Gemüse Salat und oder Auflauf Ei M F.....	33
Auflauf 1 Ei S	34
Gemüseauflauf 2 Ei M F.....	35
Veränderung I F.....	36
Gemüseauflauf Bami 3 Ei F.....	37
Gemüseauflauf III Hirse 2 Ei M F	38
Gemüseauflauf mit Roquefort M F.....	39
Gemüseauflauf Nagajbaskij M F.....	41
Gemüsekuchen 2 Ei + 3 Eiweiß S M.....	42
Gemüsepolenta M F.....	43
Gurdim Auflauf 2 Ei F	44
Veränderung Zubereitung 2 Ei F.....	45
Hirse Auflauf M S F.....	46
Hirsebraten 2 Ei M F + Veränderung.....	47
Hirsebraten Veränderung 2 Ei M F.....	49
Kalat Auflauf 2 Ei M.....	50
Kartoffel Mais Auflauf 6 Ei M F	51
Veränderung F	52
Kartoffelauflauf 4 Ei M	52
Kartoffelauflauf mit Bananen (M) F.....	53
Käse Kuchen 1 Ei M.....	54
Käsekuchen - Auflauf 2 Ei S M.....	55
Käsekuchen Auflauf, pikant 1 Ei M F.....	56
Kichererbsen Auflauf 2 Ei M F.....	57
Kuchen Mahabad 2 Ei M F.....	59
Veränderung	60
Lauch Auflauf Bayöz 3 Ei M F.....	60
Lauchauflauf Volzskij 4 Ei M F.....	61
Lauchtorte o Quiche 3 Ei M F.....	63
Mais Hirse Auflauf M F.....	65
Möhren Auflauf Ahmad Abad 2 Ei M S F.....	66
Veränderung F	67
Möhren Hirse Auflauf III M F	68
Möhren Hirseauflauf M F	69
Möhrenauflauf III 2 Ei M F	71
Möhrenauflauf IV M F.....	72
Möhrenauflauf V M F	73
Qal` eh Zangi Paprikaauflauf M (S) F.....	74
Quark Auflauf 2 Ei M F.....	76
Reisauflauf Prostornoje 3 Ei M F	77

Reisauflauf serbischer Art M F	78
Schwarzwurzelauflauf III 1 Ei M F	80
Suppengemüse Käse Auflauf 2 Ei M F	81
Tang Sorgheh Auflauf 2 Ei M F	82
Wirsing Auflauf M F	83
Hinweis M	85
Hinweis Ei	85
Hinweis S	85
Hinweis F	85
Hinweis	85

Auflauf

Auflauf mit Champignons 2 Ei M S F

Glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

- 50 g Kokosraspel, angeröstet, fein gehackt
- 50 g Sonnenblumenkerne, angeröstet, fein gehackt
- 100 g Champignons, entstielt + in Scheiben geschnitten
- 1 TL Margarine o **Butter**
- 1 Tomate(n), klein gewürfelt
- 30 g Oliven, kernlose, klein gewiegt

60 g Sojabohnen, gemahlen
100 g Mais, gemahlen
150 g Schafskäse, klein gewürfelt

200 g Käse (Gouda), grob geraspelt

2 große Ei(er)

250 g Quark

10 EL Kefir oder Jogurt

Gewürzmischung aus:

1 TL Senfkörner, gemahlen

½ TL Koriander, gemahlen

1 TL Kurkuma

½ TL Chilipulver

5 Pfeffer, gemahlen

1 TL Kräutersalz, alles zusammen in einer trockenen Pfanne anrösten

1 Prise Rohrzucker

1 TL Meersalz

Margarine / Butter zum Einfetten

2 Prisen Paprika - Granulat

Für 2 sehr gute Esser.

Quark + Eier schaumig rühren, alle Zutaten bis auf 10 Oliven + ca. 150 g Gouda + Paprikagranulat, vermischen.

Dann in 2 eingefettete 0,75 l Jena-Glasschüsseln verteilen, 2 x 5 ganze Oliven drauf stecken + mit ca. 150 g geraspeltem Gouda 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 Teller stürzen + heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

21.02.05 Hans60

Mittwoch, 17. Mai 2006

[Auflauf mit Nüsse](#) M F

Glutenfrei + Eifrei + Vegetarisch



1 Knoblauchzehe
ungehärtete Margarine
Ca 500 g Pellkartoffeln
Je 1 Mandelmühle voll Haselnüsse, + Mandeln, + Sonnenblumenkerne ca
50-70 g

100 – 200 g Mittelalten Gauda geraspelt

1 Dose geschälte Tomaten
Paprikagranulat
2 El Balsamico Bianka
Vollrohrzucker o Honig o Süßstoff je nach Geschmack
Kräutersalz

Zwei Auflaufformen mit zerdrückten Knoblauch ausreiben, mit ungehärtete Margarine ein- ausfetten.

Pellkartoffeln in Scheiben, rein + darüber
Ölsaaten + Nüsse mahlen. + ohne Fett kurz angeröstet
Mittelalten Gauda geraspelt dann gerösteten Ölsaaten,
Kartoffelscheiben usw,
bis alles verbraucht

Tomaten aufkochen pürieren, würzen mit
Essig + Zucker

Salz + Pfeffer + Paprikagranulat

Etwas einkochen lassen

Über den Auflauf +

Falls es einem zu trocken vorkommt, einfach noch guten Wein oder gekörnte Gemüsebrühe drüber geben

ab in den Backofen
Ca 30-40 min bei 140°C Umluft backen

eigenes Rezept, 26.11.2003
Mittwoch, 22. August 2007 Hans60

Auflauf mit Quark II 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

100 g Sonnenblumenkerne, leicht geröstet +
50 g Sesam, (mit Schale) leicht geröstet, zusammen gehackt
Margarine o Butter, zum Einfetten
300 g Mais + Paprikagemüsemischung in 2 Auflaufformen
2 handvoll Oliven, kernlose (Lake) darauf +

150 g Schafskäse, gewürfelt, darauf

Für die Sauce:

200 g Quark

2 große Ei(er)

2 TL Kräutersalz
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Paprika - Granulat
1 TL Senfkörner, gemahlen
1 Prise Rohrzucker
7 EL Buchweizen, gemahlen

½ Liter Milch

100 g Käse, (Gouda) grob geraspelt
4 Pfeffer - Körner, gemahlen

Gemüse in die einfetteten zwei JenaSchüsseln geben.

Soße in 1 l Messbecher, bestehend aus Quark + Kräutersalz + Eier + 1
Prise Zucker schaumig rühren. Paprikagranulat + Kreuzkümmel + Buch-
weizen + Senfkörner + 4 Pfefferkörner zusammen mahlen, zusammen mit
den gehackten Sonnenblumenkernen + Bio Sesam (nennt sich so, weil
mit Schale) zum Quark/Ei geben, ca 0,5 l Milch dazu geben, so dass ca.1 l
entsteht, gut vermischen + das Ganze über das Gemüse geben.

Darauf noch ca. 100 g Gauda grob geraspelt.

Bei ca. 160°C Umluft, ohne vorheizen, ca. 60 min backen. Bei Ober + Un-
terhitze ca. 20- 30 °C mehr + vorheizen, dann ca. 40-45 min goldbraun
backen. 10 min im geöffneten Ofenrohr stehen lassen, mit einem Messer
den Rand lösen, in der Schüssel etwas hochwerfen (nicht an die Decke,
nur so das man merkt, er ist lose) dann auf einen Teller stürzen.

Schmeckt auch kalt.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
24.02.05 Hans60

Auflauf mit Quark II Veränderung 2 Ei M F



100 g Sonnenblumenkerne, leicht geröstet +
50 g Sesam, (mit Schale) leicht geröstet, zusammen gehackt
Margarine / Butter, zum Einfetten
250 g TK Mais,
2 rote Paprikaschoten, klein gewiegt,
200 g Limburger, statt Schafskäse
Oliven grün + schwarz, teils gefüllt

Für die Sauce:

200 g Quark

2 große Ei(er)

2 TL Kräutersalz

1 TL Kreuzkümmel

½ TL Paprika - Granulat

1 TL Senfkörner, gemahlen

1 Prise Rohrzucker

7 EL Buchweizen, gemahlen

½ Liter Milch

100 g Gouda grob geraspelt

4 Pfeffer - Körner, gemahlen

Gemüse in die einfetteten zwei Auflaufformen geben.

Soße in 1 l Messbecher, bestehend aus Quark + Kräutersalz + Eier + 1
Prise Zucker schaumig rühren. Paprikagranulat + Kreuzkümmel + Buch-
weizen + Senfkörner + 4 Pfefferkörner zusammen mahlen, zusammen mit
den gehackten Sonnenblumenkernen + Bio Sesam (nennt sich so, weil

mit Schale) zum Quark/Ei geben, ca 0,5 l Milch dazu geben, so dass ca.1 l entsteht, gut vermischen + das Ganze über das Gemüse geben.

Darauf noch ca. 100 g Gauda grob geraspelt.

Bei ca. 160°C Umluft, ohne vorheizen, ca. 60 min backen. Bei Ober + Unterhitze ca. 20- 30 °C mehr + vorheizen, dann ca. 40-45 min goldbraun backen. 10 min im geöffneten Ofenrohr stehen lassen, mit einem Messer den Rand lösen, in der Schüssel etwas hochwerfen (nicht an die Decke, nur so das man merkt, er ist lose) dann auf einen Teller stürzen. Schmeckt auch kalt.

17.07.2007 Hans

Auflauf Nikshar 3 Ei F

glutenfrei u kuhmilchfrei



Zutaten für 4 Portionen

- 4 EL Sesam +
- 1 TL Senfkörner, gelbe +
- 6 Körner Pfeffer +
- 1 TL Kurkuma, - 2 TL geröstet, bis der Sesam springt, dann mahlen
- 1 Tasse/n Buchweizen, ganz = 160 g
- 0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte
- 2 Tasse/n Wasser, kochendes
- 375 ml Wasser
- 0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte
- 500 g Möhre(n), gewürfelt
- 500 g Lauch, in Ringe
- 10 g Ingwer, klein geschnitten
- 2 Banane(n), gewürfelt
- 1 Apfel, geraspelt
- 2 Chilischote(n), eingelegte rote Piri Piri klein geschnitten
- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 1 TL Salz, bis 2 TL

10 EL Naturreis, gemahlen (Mittelkorn)

3 Ei

250 g Ziegenkäse / mittelalten Gouda, geraspelt

125 ml Gemüsebrühe, gekörnte

Fett, für die Formen

Zubereitung

Sesam bis Kurkuma anrösten, abkühlen + mahlen.
Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen. Wenn der Wasserspiegel in der Masse ist, ausstellen, quellen lassen, wird trocken + körnig. Möhren ankochen, nach ca. 5 min den Lauch begeben, Möhren sollen bissfest sein. (Man kann den Ingwer begeben, ich lasse es bleiben,)

Bis auf 125 g Käse, alle Zutaten vermischen, auch den rohen Ingwer, ist mir intensiver, der Geschmack, wenn er nicht bei den Möhren mitkocht, Geschmackssache.

Alles in die eingefetteten feuerfesten Formen geben, mit dem restlichen Käse bestreuen. In den kalten Backofen, bei 170°C Umluft ca. 30 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen bei ca. 190°C + ca. 18-20 min backen.

Hinweis: Der Reis bindet gut die Flüssigkeiten, deshalb verwende ich ihn oft in Aufläufen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.06.05 Hans60

Veränderung Zubereitung

Buchweizen mit 0,5 TL Kurkuma kochen.

Möhren nicht gewürfelt sondern fein geraspelt + roh gelassen.

Lauch auch roh gelassen.

Wurde in 4 a 1 Liter eingefettete feuerfeste Schüsseln mit Deckel, Deckel ist in diesem Fall wichtig, weil der Ziegenkäse ja nicht zerläuft sondern nur trocken + somit hart wird, dies kann man mit Deckel vermeiden.

In den kalten Backofen bei ca 160°C ca 50 min backen, es soll drin sprudelnd kochen.

Hans

PS

Bild in feuerfeste Form zeigt ohne mit Käse bedeckt und noch ungebä-
cken

Auflauf o Kuchen Shemsh 2 Ei M F
glutenfrei / eigenes Rezept

3 a 1 I feuerfeste Formen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen

- 1 Tasse/n Buchweizen, = 160 g ganz in
- 2 Tasse/n Wasser, kochendes geben, ausquellen lassen
- 250 g Gemüse TK, (z.B. Erbsen, Mais, Möhren)
- 2 handvoll Lauch, TK in
- 1 EL Margarine, ungehärteter, leicht anbräunen

500 g Quark (Magerquark)

- 2 Chilischote(n), rote, eingelegte Piri Piri, klein schneiden
- 10 EL Mais +
- 2 TL Kreuzkümmel +
- 1 TL Kümmel +
- 1 TL Koriander, ganz +

10 Körner Pfeffer +
2 TL Senfkörner, gelbe +
1 EL Basilikum mahlen
1 EL Oregano, gerebelt
2 TL Salz (Gewürzsalz)
2 Prisen Rohrzucker

2 Ei(er)

3 EL Balsamico
180 g Käse, Gouda (mittelalt) grob geraspelt
Paprikapulver

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten verrühren, dann die feuchten drunter geben, vermischen + in 3 a 0,75 l ausgefettete feuerfeste Formen geben, glatt streichen + mit reichlich geraspeltem Gouda bedecken.

Darüber noch Paprikagranulat geben. In den kalten Backofen bei 160° Umluft 40 min backen oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca. 180-190° ca. 25-30 min backen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

26.07.05 Hans60

Veränderung Montag, 18. Dezember 2006

Anstelle von

2 Chilischoten + 2 TI Kreuzkümmel,
1 rote Peperoni eingelegte + 2 TI Schwarzkümmel, sowie
6 cm Ingwer fein gewiegt.

Lg

Auflauf Posht Bädäm M F

glutenfrei u eifrei u eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

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

250 g Bergkäse, grob raspeln

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

200 g Käse, mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

Zubereitung

Den gekochten Reis, angedünstetes Gemüse, sowie angeröstete + mahlen. Ölsaart vermischen, den (ganzen ?) Bergkäse dazu + die Bananenstücke + zusammen vermischen, in ausgefettete feuerfeste Formen geben. Mit 100 –250 g mittelaltem Gouda, grob geraspelt, das Ganze abdecken. Paprikagranulat drüber streuen. Ab in den kalten Backofen bei 160° Umluft ca. 35- 40 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180° + ca. 25- 30 min backen.

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

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.08.05 Hans60

Auflauf Posht Bädäm S F

Veränderung



2 TI Curry o Salz anstelle 2 Ei,
1 Ei Schwarzkümmel anstatt Kreuzkümmel,
250 g Ziegenkäse statt Bergkäse,
200 g Esrom anstelle mittelalten Gauda,

dazu noch
50 g feingewiegten Ingwer

2 Ei Tamari,
2 Ei Balsamico Atelco,

Paprika Granulat vergessen

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

Hans

Auflauf Tang Sorgheh 2 Ei M

3 Portionen

1 Ts Natur- Reis ca 160 g (Mittelkorn) +
2 Ts kochendes Wasser ca 35 min kochen.+ 5 min quellen.

250 ml Wasser +
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe +
2 rote Paprikaschoten gewürfelt ankochen ca 5 min, dann
2 Stangen ca 300 g Lauch, in Ringe dazu. Bissfest garen.

1 TI Senfkörner mit
1 TI Kreuzkümmel + mit
5 Pfefferkörner + mit

2 trockene Chilischoten zermörsern + mit
2 TI Kurkuma + mit
2 TI Gewürzsalz
100 g Kokosnussspel kurz rösten in einer trockenen Pfanne.

2 x 100 g Gauda geraspelt,

200 ml süße Sahne,

2 Äpfel um dem Griebsch rum geraspelt,

2 Eier

5 El Natur Reis (Mittelkorn) mahlen.

Fett für die Formen

Ein wenig Paprika Granulat

3 a 0,75 l feuerfeste Formen

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

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

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

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

Zubereitungszeit ca 30 min ohne kochen/backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 06.03.2005

Bandar- e- Moa` alen M F

glutenfrei / eifrei (Chinakohlrouladen mit Reisfüllung)



Zutaten für 4 Portionen
600 g Chinakohl

100 g Naturreis
2 EL Kokosraspel
2 EL Rosinen
1 EL Curry ohne Salz
1 TL Kurkuma
200 ml Gemüsebrühe, gekörnte
300 g Käse, mittelalter Gouda, in Scheiben schneiden ODER
Margarine, ungehärtete / Butterflocken

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

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

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

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

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

Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

09.05.05 Hans60

Veränderung I



4 feuerfeste Schüsseln a 0,5 l
diese mit Rapsöl + eine kleine Schicht gekochten Reis.

zu dieser Füllmasse

Anstelle Rosinen, 1 rote Paprika fein gewiegt,

Anstelle 1 EL Curry ohne Salz, nur 1 TL,

1 TL Gewürzsalz +

1 Schuss Balsamico Bianco dazu.

Den Gauda nicht in Scheiben, sondern grob geraspelt.
Darauf Paprikagranulat.

Hans

Chinakohlrouladen mit Reisfüllung M F

Bandar- e- Moa` alen M F

glutenfrei / eifrei (Chinakohlrouladen mit Reisfüllung)

Zutaten für 4 Portionen

600 g Chinakohl

100 g Naturreis

2 EL Kokosraspel

2 EL Rosinen

1 EL Curry ohne Salz

1 TL Kurkuma

200 ml Gemüsebrühe, gekörnte

300 g Käse, mittelalter Gouda, in Scheiben schneiden ODER

Margarine, ungehärtete / Butterflocken

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

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

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

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

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

Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

09.05.05 Hans60

Veränderung I



4 feuerfeste Schüsseln a 0,5 l
diese mit Rapsöl + eine kleine Schicht gekochten Reis.

zu dieser Füllmasse
Anstelle Rosinen, 1 rote Paprika fein gewiegt,
Anstelle 1 Ei Curry ohne Salz, nur 1 TL,
1 TL Gewürzsalz +
1 Schuss Balsamico Bianka dazu.

Den Gauda nicht in Scheiben, sondern grob geraspelt.
Darauf Paprikagranulat.

Hans

Espakeh Auflauf 2 Ei M F



glutenfrei

Zutaten für 3 Portionen
1 Tasse/n Buchweizenkörner = 160 g
2 Tasse/n Wasser, kochendes
250 g Gemüse, TK, (z.B. Blumenkohl, Brokkoli + Möhren) mit
etwas Gemüsebrühe, gekörnte

1 TL Oregano
wenig Wasser, zum Auftauen
3 EL Mandel(n), süße anrösten +
1 TL Senfkörner +
1 TL Korianderkörner, ganz +
1 TL Kreuzkümmel +
2 Chilischote(n), trockene +
1 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn) mahlen
1 TL Kurkuma - 2 TL , nicht nur der Farbe wegen

2 Ei(er)

500 g Quark (mager)

1 TL Salz, (Gewürzsalz), - 2 TL (vorsichtig würzen)

200 g mittelalten Gouda grob geraspelt

Fett, für die Formen

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

TK- Gemüse in wenig gekörnter Gemüsebrühe mit Oregano + Wasser leicht auftauen. Quark mit Eiern vermischen, dann die trockenen Zutaten dazu, sowie 100 g Gouda, das Gemüse + die Buchweizenkörner vorsichtig unterheben. In drei 0,5 l ausgefettete feuerfeste Jena-Glasküchenschüsseln verteilen, 100 g Gouda drauf streuen, ab in den kalten Backofen, ca. 45 min bei 160°C Umluft backen, oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°- 190°C + ca. 25 –30 min backen, hellbraun.

Den Rand mit einem Messer lösen, einen flachen Teller auf die heißen Form, fest halten, umdrehen, den Auflauf drauf stürzen, heiß servieren, wer hat, mit Petersilie bestreuen. Sehr sättigend, evtl. auch für 4 Personen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.06.05 Hans60

Veränderung I M F



08.05.2006 19:12 Kommentar von Hans60

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

Fenchel Mais Gratin M F

Glutenfrei u Eifrei

2 Personen



2 Fenchelknollen

Zitronensaft

1/4 Ltr. Milch

Meersalz

Schwarzer Pfeffer

Etwas Hefe-Gemüsebrühe-Extrakt

20 g Butter

50 g Maiskörner mahlen oder Maisgrieß

3 El Mais aus der Dose

200 g Sahne

50 g mittelalten Gauda geraspelt

Kokosnuss geraspelt

Fett zum ausstreichen der zwei ca 1 l feuerfeste Schüsseln

1. Die Fenchelknollen putzen, den Stielansatz entfernen und zerlegen.
2. Die Fenchelblätter in wenig Salzwasser mit Zitrone 10 Minuten garen.
3.
In der Zwischenzeit in die kalte Milch, Mais mahlen, Butter, Meersalz, Pfeffer und Hefeextrakt geben, und rührend ca 3 min kochen, Hitze ausstellen, gut 15 min quellen lassen, Die Maiskörner zugeben.
ODER
In der Zwischenzeit die Milch mit Butter, Meersalz, Pfeffer und Hefeextrakt zum Kochen bringen. Den Maisgrieß einstreuen und bei wenig Hitze ca. 20 Min. quellen lassen. Die Maiskörner zugeben.
4. Die Sahne steif schlagen und mit dem Käse vermischen. Die Hälften der Masse unter den Maisbrei heben.
5. Fenchel abtropfen lassen und in zwei ausgefettete feuerfeste Form geben.
6. Den Maisbrei darauf verteilen, den Rest der Sahne-Käse-Masse darüber ziehen und mit gehackten Nüssen bestreuen.
7. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C 8 Minuten überbacken.

Mittwoch, 14. Januar 2009

Fenchel Quiche Buxoro 2 Ei M (S) F

glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 2 Portionen

2 große Fenchel - Knollen

1 Wurzel/n Petersilie

30 g Knollensellerie

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

200 ml Wasser

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

2 EL Soja, geschrotet +

1 EL Koriander, ganz +

8 Körner Pfeffer +

1 Chilischote(n), rote zusammen mahlen

½ EL Salz (Gewürzsalz)

400 g Hüttenkäse

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g Feta-Käse

2 Ei(er)

Milch, bis 500 ml

Käse, mittelalten grob geraspelten Gouda

Öl (Rapsöl)

Zubereitung

Gemüse klein schneiden + mit Gemüsebrühe in Wasser ca. 12 min weich kochen. Getreide mit Hüttenkäse, etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll ein geschlossenen Teig, (fast ein Kloß) ergeben. Teilen + in zwei mit Öl eingefettete Bratpfannen geben, den Boden + den Rand halbhoch bedecken. Das abgessene Gemüse, (Brühe wird für die Soße gebraucht), in die Pfannen verteilen. In die abgessene Gemüsebrühe, Feta

+ Eier evtl. Gewürzsalz, mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern + mit Milch bis ca. 500 ml auffüllen. Über das Gemüse gießen.
Mit grob geraspelttem Gouda etwas bestreuen. Auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, auf dem Herd in etwa 50 min backen.
Der Teigrand sollte etwas braun sein, sowie sollte die Quiche sich in der Pfanne schütteln, (hin + her bewegen) lassen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

31.10.05

15.02.06 Hans60

Veränderung

Als Auflauf, anstatt in Pfannen, waren defekt
Statt Fenchel, Chicoree.
Sojaschrot entfiel, war aus.

Hans60, Donnerstag, 15. März 2007

Gati Auflauf 2 Ei M F



Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Naturreis = 160 g
2 Tasse/n Wasser, kochendes
2 handvoll Paprika, in Streifen, TK
2 handvoll Lauch, TK
1 EL Margarine, ungehärtete
2 EL Sonnenblumenkerne

2 EL Sesam
1 TL Senfkörner, gelbe
5 Körner Pfeffer, mahlen + anrösten
2 Peperoni, rote eingelegte Piri Piri, klein schneiden

250 g Quark (Magerquark)

200 g geraspelten, Ziegenkäse + Gauda

1 EL Tomatenmark
1 TL Salz
5 EL Naturreis, (Rundkorn), gemahlen

2 Ei(er)

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
01.06.05 Hans60

Veränderung



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

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

200 g Ziegenkäse gewürfelt

2 cl Balsamico Bianca

+ ca 50 – 80 g Gauda geraspelt, zum abdecken

Hans

Gefüllte Paprikaschoten XII M F

Glutenfrei u Eifrei

2 Auflaufformen mit Deckel

2- 3 Portionen



0,5 Tasse Hirsekörner ca 80 g

kochendes Wasser

1 Tasse Wasser

3 Paprikaschoten

kochendes Salzwasser

2 EI geschnittene schwarze Oliven (Lake)

60 g ca Gauda grob geraspelt

0,5 TI Paprikagranulat

1 TI Salz

1 Prise Zucker

2 gehäufte EI Magerquark

Fett für zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

6 Gauda Stücke /Scheiben

1 Tasse Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen,

diese Hirse in 1 Tasse kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, 5-6 min, mit geschlossenem Deckel kochen, wenn Wasser nicht mehr zu sehen, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird trocken u fast weiß.

Paprika den Stiel entfernen, halbieren, Kerne und weiße Scheidewand entfernen und Schote und Deckel ca 10 min in kochendes Salzwasser geben, abgießen.

Hirse, Oliven, Paprikagranulat, geraspelten Gauda, Salz und Zucker vermischen und den Quark unterheben und die Schoten damit füllen, Paprikaschoten in die eingefetteten feuerfesten Schüsseln legen, da drauf Scheiben oder Stücke legen, falls noch von der Mischung was übrig sein sollte, neben den Schoten oder darunter legen,

das übriggebliebene in 2 ein Liter ausgefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, darauf die gefüllten Schoten geben, Paprikadeckel drauf, und darauf je eine dünne kleine Scheibe Ziegenkäse geben. Deckel schließen, sollten die Dinger zu groß sein, einfach noch eine feuerfeste Schüssel umgekehrt draufsetzen, unbedingt nötig, sonst wird die freigebliebene Hirse trocken und hart.

In den kalten Backofen bei 180°C Umluft ca 35-40 min, sollte leicht drinsprudeln

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. Februar 2009 Hans60

Gefüllte Tomaten auf Amaranth 1 Ei M F

Glutenfrei
2 Portionen



400 ml Wasser
150 g Amaranthkörner
0,5 Tl gekörnte Gemüsehefebrühe
6 Pfefferkörner mörsern
8 Tomaten

300 g Doppelrahmfrischkäse *

2 Ei TK gemischte Kräuter
Kräutersalz
1 Ei ODER 2 Ei Sahne, Milch, Wasser

Fett zum ausfetten

Gauda geraspelt

150 g Amaranthkörner ins kochende Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 30 min kochen, 5 min vor Ende der Kochzeit den Deckel abnehmen.

Den unteren Deckel mit Blüte abschneiden, aushöhlen, (Küchenmesser + großen Löffel)

*Die Menge des Frischkäse richtet sich nach der Größe de Tomaten, 4 Stück in eine ein Liter große feuerfeste Schüssel.

Käse mit Pfeffer + TK Kräuter, Kräutersalz und 1 Ei oder 2 Ei Sahne vermischen.

In die Tomaten füllen und diese auf den Amaranth in den 2 ausgefetteten feuerfeste Schüsseln stellen.

Den Tomatensaft einschließlich der Kerne um die Tomaten geben, die Deckel anderweitig verwenden, siehe z.B. Gemüsebratlinge, oder ohne Blüten, eben aufessen...

Auf den Tomaten noch ein wenig Gauda drauf raspeln, Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 26. Juli 2007 Hans60

Gemüse Auflauf Ei M S F

Glutenfrei

2 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



150 g Petersilienwurzel mit
450 g Bio Möhren mit
20 g Ingwer feingeraspelt

150 g Lauch
200 g Chicoree
150 g TK oder frisch Paprikaschote
2 Tassen gekochten Naturreis

evtl Soße, nach Geschmack

Pro Portion 1 Ei

100 ml Milch

50 g Buchweizenkörner mahlen
Gewürzsalz

1 TI Tamari (Sojasoße)

1 TI Balsamico di Modena

50 g Gauda geraspelt

Butter zum ausfetten der feuerfesten Formen

Petersilienwurzel und Möhren sowie Ingwer fein raspeln, und Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und Paprikaschoten in dünne Streifen,

Diesen dann in ausgefettete feuerfeste 1 Liter Schüssel geben, Pro Portion die angegebenen Zutaten von Ei bis Essig vermischen, über das Gemüse gießen, den geraspelten Käse drauf verteilen. In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen.

Wer will noch den Boden der Form mit Pellkartoffeln in Scheiben oder auch gekochter Naturreis

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

Gemüse Auflauf- Kuchen 2 Ei M

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 Maiskörner 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 + 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

Gemüse Auflauf Toshkent | M F

eifrei / eigenes Rezept

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln
½ TL Kümmel

Milch

Butter, gesalzene
Salz

Muskatnuss, frisch reiben, wer will
500 g Möhre(n)

1 EL Butter, gesalzene

100 ml Wasser

500 g Champignons, braune

Käse, mittelalten Gouda, geraspelt, Menge nach Bedarf

Paprikagranulat

Öl (Rapsöl)

Kartoffeln in Schale mit Kümmel kochen, abschrecken mit kaltem Wasser, pellen + mit Butter, Salz + Milch quetschen.

Möhren putzen + in dünne Scheiben schneiden. Butter mit Wasser heiß werden lassen, Möhren rein, bissfest dünsten.

Champignons Stiele entfernen, putzen, in dickere Scheiben schneiden + kurz mitdünsten lassen + vermischen.

Feuerfeste Schüsseln mit Rapsöl ausstreichen, Quetschkartoffeln verteilen, darauf die Möhren/ Champignons + mit geraspeltem Käse abdecken, Menge nach Geschmack. Darauf noch Paprikagranulat, Vorsicht, ist scharf. Im kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft garen, wenn alle Zutaten noch heiß, reichen 20- 30 min.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

05.05.06 Hans60

18.05.2006 12:43 Kommentar von Hans60

Veränderung I F (Speck)

Milchfrei + Glutenfrei



Anstelle Quetschkartoffeln

Kartoffeln in Scheiben geschnitten,
Möhren + Pilze separat gedünstet,

in drei eingefettete 0,75 l feuerfeste Schüsseln, Kartoffeln + Gemüse
schichtweise eingelegt, geraspelten Käse + Paprikagranulat drauf.

Eine Schüssel noch mit 2-3 El geräucherten gewürfelten Schinkenspeck,
bestreut, für ein nicht Vegetaria.

und, da ich alles am Tag vorher, vorbereitet hatte,
kam noch ca 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe in
125 ml heißem Wasser aufgelöst, als Soße über/ in alle drei Schüsseln.
im kalten Backofen bei 160°C Umluft, ca 35 min backen, ohne Deckel

Donnerstag, 18. Mai 2006

PS

Habe vergessen zu erwähnen, das ich anstelle Gauda, Butterziegenkäse genommen habe, lässt sich zwar nicht so gut raspeln, wie eben der ältere, aber zerläuft besser.
+ wem dieser Käse zu mild ist, sollte einfach Schabzigerklee, drüber geben.

Hans

Gemüse Curry Rey - Abäd (3 Ei) S F
glutenfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 2 Portionen
2 Tasse/n Wasser, kochendes
1 Tasse/n Buchweizenkörner, ganz ODER Naturreis
100 g Erbsen, TK
100 g Maiskörner, TK
100 g Blumenkohl, TK
50 g Frühlingszwiebel(n)
1 handvoll Zitronenmelisse
150 g Ananas, frische
1 Apfel
100 g Ziegenkäse oder mittelalten Gouda

3 EL Sojasauce, (Tamari) oder mehr
6 EL Balsamico de Modena, oder mehr
1 EL Curry, gehäuft, ohne Salz (Reformhaus)
1 EL Kurkuma

3 Ei(er)
50 g Ziegenkäse oder mittelalten Gauda
Öl, Raps- oder Olivenöl

Die abgespülten Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze runterstellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön trocken, körnig.
Zitronenmelisse klein wiegen, Frühlingszwiebeln klein schneiden, Ananas in Stücke, Käse raspeln.
Alle Zutaten bis auf 50 g Ziegen- oder Gouda zusammen vermischen .

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

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

Hinweis: wer es nicht mit Käse abdecken möchte, dann bitte die Schüsseln abdecken, sonst trocknet das obere Gemüse aus, wird hart.

Tipp: wem das jetzt zu scharf geworden ist, der nehme einen Klacks saure Sahne oder Schmand dazu.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

06.10.05 Hans60

25.05.2006 17:12 Kommentar von Hans60

Veränderung I



Eier entfielen.

4 a 0,75 l feuerfeste Formen,

mit geraspelten Ziegenkäse,

einer mit Deckel + ohne Käse obendrauf,
die anderen drei , mit Schafsbuttermilch gerieben,
+ überall kam ein wenig Wasser, mit rein.

somit waren sie Eifrei + Kuh Milchfrei

Hans

Gemüse Kuchen II 2 Ei S M

50 g Kokosflocken

50 g Sesam
50 g Sonnenblumenkerne alle drei angeröstet + gehackt

5 Pfefferkörner
1 TI Senfkörner
1 TI Korianderkörner alle mit
60 g Sojabohnen +
100 g Maiskörner +
20 g Buchweizenkörner mahlen.
1 TI Kräutersalz
1 Prise Vollrohrzucker +
1 TI Salz

200 g Quark +

2 große Eier schaumig geschlagen + die Zutaten alle mit rein gerührt

250 TK Gemüse (Erbsen+ Bohnen + Karotten+ Mais) mit
1/8 l Wasser +
1 TI Gekörnte Brühe auftauen. + ein wenig andünsten

6 Steinchampignons entstielt , Scheiben geschnitten.
1 Apfel um den Griebsch geraspelt
1 Tomate klein gewürfelt
ca 150 g Gauda grob geraspelt, 50 g mit rein ,

2 a 0,75 l Jenaglasschüsseln ein gefettet , + alles obige zusammen gemischt, rein, verteilt, darauf + rein gedrückt , noch je ca 10 steinlose Oliven in eigenen Saft, darauf den restliche Gauda verteilt , die Oliven müssen bedeckt sein, sonst trocknen sie aus

Bei 160°C ohne vorheizen, ca 60 min backen .

22.08.2004

Gemüse Maisgrieß Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

Drei 1 Liter Auflaufformen mit Deckel

3-4 Portionen



350 g TK Suppengemüse

800 g Milch

200 Mais mahlen (Maisgrieß)

1 Prise Zucker

2 TI Kräutersalz

3 EI Sonnenblumenkerne leicht geröstet

70 g Leinensaat leicht geröstet

0,5 TI Paprikagranulat

100 g Gauda Mittelalt geraspelt

Fett für die Auflaufformen

50-70 g Gauda Mittelalt geraspelt

3 TI Preiselbeeren a d Glas, teilen

TK Suppengemüse in einem Topf, auf Hitze leicht antauen, in 800 g kalte Milch 200 g Mais mahlen 3 min Rührend kochen lassen. Ca 10 min auf der ausgeschalteten Kochplatte quellen lassen, in diesen Brei nun das angetaute Suppengemüse, Zucker u Salz, Sonnenblumenkerne, Leinensaat u Paprikagranulat ein – bzw verrühren, 100 g Gauda unterrühren und in drei eingefettete Auflaufformen verteilen, obendrauf noch ein wenig Gauda raspeln, und mit einem TI Preiselbeeren a d Glas in der Mitte verzieren. Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 50 min backen.

Heiß servieren

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. April 2009

Hans

Gemüse Salat und oder Auflauf Ei M F

Glutenfrei



Salat

150 g Petersilienwurzel mit
450 g Bio Möhren mit
20 g Ingwer feingeraspelt
150 g Lauch
200 g Chicoree
150 g TK oder frisch Paprikaschote
2 Tassen gekochten Naturreis

evtl Soße, nach Geschmack

Auflauf 1 Ei S

Pro Portion

1 Ei

100 ml Milch

50 g Buchweizen mahlen
Gewürzsalz

1 TI Tamari (Sojasoße)

1 TI Balsamico di Modena

50 g Gauda geraspelt

Butter zum ausfetten der feuerfesten Formen

Petersilienwurzel und Möhren sowie Ingwer fein raspeln, und Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und Paprikaschoten in dünne Streifen, sowie

Naturreis dazu , gut vermischen. Servieren .

Wer will kann Soße nach Belieben dazu reichen, oder untermischen.
Wir lieben ihn so, hat genug Eigengeschmack.

Auflauf:



Gemüse bereiten wie oben angegeben.

Diesen dann in ausgefettete feuerfeste 1 Liter Schüssel geben,
Pro Portion die angegebenen Zutaten von Ei bis Essig vermischen, über
das Gemüse gießen, den geraspelten Käse drauf verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

Gemüseauflauf 2 Ei M F

glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

100 g Sonnenblumenkerne, angeröstet und gehackt

350 g Gemüse, TK (Blumenkohl, Brokkoli + Karotten)

200 ml Wasser
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
6 Champignons ohne Stiel, in Scheiben geschnitten , dazu
5 Pfeffer - Körner, gemahlen
1 EL Senfkörner, gemahlen
10 EL Maiskörner, gemahlen

0,5 Liter Milch mit
2 TL Kräutersalz und

2 große Ei(er), vermischt

Butter / Margarine zum Einfetten
150 g Schafskäse oder Ziegen Feta, klein gewürfelt
20 Oliven, schwarze kernlose (Lake)

100 g Käse, Gouda, grob geraspelt

Sonnenblumenkerne rösten, auf der heißen Platte das Gemüse in Wasser + der Brühe auftauen, die Pilze kurz dazu, Brühe abseihen, aufheben. Pfeffer- + Senfkörner + Mais zusammen mahlen. Die gehackten Sonnenblumenkerne dazu. Milch, Eier + Kräutersalz verrühren, die abgeseigte Brühe dazu + auch die Mais/ Gewürzmischung, gut vermischen. In 2 eingefettete Jenaglasschüsseln das Gemüse einfüllen + mit der Milch + Getreide + Gewürzgemisch aufgießen. Den gewürfelten Feta verteilen, Je 10 Oliven in jede Schüssel stecken, darauf den geraspelten Gouda. Mit 160° C Umluft ohne vorheizen, ca. 60 min. (ohne Umluft ca. 20-30 C mehr, + dann mit vorheizen ca. 40 -50 min) Dann ca. 10 min in der Form sich verfestigen lassen, mit einem Messer den Rand los schneiden, kurz schütteln + den Kuchen raus stürzen, teilen + heiß servieren. Wir sind mit 4 Personen satt geworden. Dazu Salat, der Saison. guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
22.02.05 Hans60

Veränderung I F



200 g Champignons ohne Stiel
200 g kräftigen Schafskäse anstatt Feta
etwas Gouda mehr

in vier 1,0 l feuerfeste Formen, gebacken

Hans

Gemüseauflauf Bami 3 Ei F



Zutaten für 3 Portionen

Öl (Rapsöl)
1 kg Tomate(n)
1 kg Gemüse, TK (Kaisergemüse)
1 Glas Kastanien (Wasserkastanien), Abtropfgewicht 170 g
40 g Ingwer, klein gewiegt

3 Ei(er)

150 g Ziegen- + Schafskäse Feta

8 Körner Pfeffer, gemörsert
1 TL Salz (Gewürzsalz)
1 Prise Rohrzucker

4 EL Maiskörner, gemahlen

Ziegenkäse, geraspelt

Paprika - Granulat

3 feuerfeste 0,75 l Schüssel mit Rapsöl auspinseln.

3 Tomaten halbieren, in Scheiben schneiden, auf dem Boden verteilen. Das Kaisergemüse, oder anderes, drüber verteilen. Ebenso mit den Wasserkastanien + Ingwer verfahren.

In einem hohen Messbecher die Eier, den etwas gebrochenen Feta, Pfeffer, halbierte Tomaten, Gewürzsalz + Zucker, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren. Zum Schluss noch das Maismehl dazu, unterrühren. Alles über das Gemüse in den Schüsseln verteilen. Den geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen, die Menge wie jeder mag, der Käse zerläuft nicht so wie z.B. mittelalter Gauda. Darauf noch Paprikagranulat, ein wenig, streuen, Vorsicht sehr scharf.

In den kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft ca. 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze auf ca. 180 -190°C vorheizen + ca. 45-50 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

09.01.06 Hans60

27.08.2006 16:12 Kommentar von Max&Bella

Anstelle von Wasserkastanien, wurden Bambussprossen die mit einem Schuss Balsamico Bianca + 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe 10 min gekocht wurden. + anstelle Kaisergemüse, war aus, Mais Paprikagemüse.

Gemüseauflauf III Hirse 2 Ei M F

Glutenfrei

2 Portionen

2 Auflaufformen



1 Tasse ca 160 g Hirsekörner
2 Tassen Wasser
300 TK Suppengemüse
Wasser
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

230 g Magerquark

2 Eigelb

1 TI Kräutersalz
5 Pfefferkörner gemörsert
1 Prise Zucker

2 Eiweiß

1 Prise
1 Prise Zucker

Fett für die Auflaufformen

80 g ca Mittelalter Gauda raspeln

Paprikagranulat

Hirse heiß abspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen.

In 2 Tassen kochendes Wasser die Hirse aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 4 min Hitze ausstellen, Hirse quellen lassen, ca 10 min , dann ist Hirse trocken und fast weiß,

ins Suppengemüse 0,25 TI gekörnte Brühe, alles mit Wasser knapp bedecken, aufkochen Hitze reduzieren, solange kochen lassen bis das Wasser weg ist,

Magerquark mit Eigelb, Kräutersalz, Pfefferkörner gemörsert und 1 Prise Zucker gut vermischen,

Eiweiß mit einer Prise Salz und Zucker steifschlagen,

2 Auflaufformen einfetten,

fertiges Gemüse mit fertige Hirse und Quarkmischung gut verrühren,

nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken,

steife Eiweiß unterheben und alles in die zwei eingefetteten Auflaufformen verteilen, glattstreichen, mit geraspelten Gauda bedecken, Menge nach Geschmack, darüber noch ein wenig Paprikagranulat.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 30-40 min backen.

Gemüseauflauf mit Roquefort M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1,5 L mit Deckel



500 g Pellkartoffeln frisch

2 El Butter

1 TI Salz

Muskatnuss frisch gerieben

1 St Lauch mit grün ca 200 g

2 El Olivenöl

200 g Möhren BIO

20 g Ingwer kleingeschnitten

50 g Sesamsaat ungeschält

50 g Erdnüsse blanchierte,

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

2 x wenig Gauda raspelt

Butter für die Auflaufformen

100 g Roquefort

Kartoffeln mit Schale kochen, abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken mit 2 El Butter, 1 TI Salz und Muskatnuss frisch gerieben, vermischen,

Lauch mit grün in kleine Scheiben schneiden und in heißem 2 El Olivenöl kurz dünsten,

in die zwei ausgebutterten Auflaufformen aufteilen,

ein wenig Gauda raufraspeln,

Erdnüsse kurz trocken rösten, grob mahlen, +

Ingwer klein hacken, +

Möhren raspeln, sowie BIO Sesamsaat, Salz und Zucker vermischen und auf den Lauch/Gauda verteilen, nun wieder ein wenig Gauda draufraspeln, die Quetschkartoffeln teilen, und zwei Fladen formen und auf die Möhren legen, sollte diese bedecken,

den Roquefort mit einem nassen Teelöffel Flöckchenweise drauf verteilen. Deckel schließen, bleibt saftiger,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 40 min backen, muss sprudeln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 14. Mai 2009

Hans

Gemüseauflauf Nagajbaskij M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept

2 Portionen



2 EI Sonnenblumenkerne
1 EI Senfkörner
0,5 TI Schwarzkümmelkörner
5 Pfefferkörner

250 g TK gemischtes Gemüse
250 g Möhren fein geraspelt

50 g Amaranthkörner mahlen
150 g Naturreis mahlen
100 g Buchweizenkörner mahlen
1 TI Kurkuma
1 TI Salz + Vollrohrzucker

200 g Limburger 40 %
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Fett für die Formen

100 g Gauda Mittelalt geraspelt ca
Paprikagranulat

2 Ei Sonnenblumenkerne, 1 Ei Senfkörner, 0,5 TI Schwarzkümmel+ 5 Pfefferkörner rösten und mahlen,
50 g Amaranth mahlen +150 g Naturreis mahlen, +100 g Buchweizen mahlen +
1 TI Kurkuma +1 TI Salz + Vollrohrzucker alles zusammen vermischen, Limburger zerteilen und mit ca 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren lassen, TK Gemüse + geraspelte Möhren dazu geben.

In zwei ausgefettete a 1 Liter feuerfeste Formen geben, glattstreichen, mit geraspelten Käse und Paprikagranulat bestreuen, in den vorgeheizten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 50-60 min backen.

Sonntag, 20. Mai 2007 Hans60

Gemüsekuchen 2 Ei + 3 Eiweiß S M

300 g TK Gemüse (Maiskörner+ Paprika)
3-5 Ei Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

700 g Quark

2 große Ei + 3 Eiweiß

2 Tomaten, würfeln
2 Handvoll Oliven o Stein (in Lake) klein gewiegt

100 g Haselnüsse fein gehackt o mahlen
90 g Maiskörner mahlen

90 g Sojaschrot o Bohnen mahlen

120 g Buchweizenkörner mahlen
1 TI Senfkörner mahlen
1 TI Korianderkörner mahlen
5 Pfefferkörner mahlen
2 TI Gewürzsalz

150 g Gauda ,grob geraspelt

4 a 0,75 l feuerfeste Formen (Jenaglasschüsseln)
Fett , zum einfetten

4 x 5 Oliven o Stein, (in Lake)

6- 8 Scheiben Tilsiter

Paprikagranulat

Gemüse mit gekörnter Brühe in Wasser auftauen + dann 3-5 min garen.
Quark + Eier verrühren .
Von Tomaten bis Gauda alles da runter mischen.

In die eingefetteten Formen, verteilen.

Je 5 ganze Oliven , rauf/rein stecken.

Das ganze jetzt, mit Tilsiterscheiben/ anderen Weich Käse abdecken,
es muss ganz geschlossen sein, wenn nicht, trocknen die Oliven beim backen aus.

Darauf jetzt vorsichtig Paprikagranulat verteilen. (was fürs Auge)

Bei 160°C Umluft ohne vorheizen , ca 60 min backen.

Ca 10 min in der Form sich verfestigen lassen.

Den Rand los schneiden, jetzt müsste er sich vom Boden lösen, wenn man ihn kurz, hoch wirft.!!!!

heiß auf einen Teller servieren

19.08.2004 Hans60

Gemüsepolenta M F

Glutenfrei + Eifrei



60 g frische Walnüsse geröstet + gehackt
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
200 g TK Lauch
100 g TK Maiskörner + Paprikaschotenwürfel

500 ml Milch o Wasser
140 g Maiskörner mahlen
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 x 50 g Gauda Mittelalt oder Ziegenkäse geraspelt

1 El pikante Edelhefe / Flocken

0,25 Mango
Kräutersalz

Fett für 2 feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Frische Walnüsse in einem Topf kurz rösten, entfernen, den Topf mit Wasser ablöschen, sollte etwas Wasser drin bleiben, 0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe auflösen, TK Gemüse zugeben, und so lange dünsten bis Brühe aufgesogen, Gemüse entnehmen, mit den Nüssen vermischen, diese Masse dann teilen, beiseitestellen.

Den gemahlene(n) Mais in die kalte Milch/Wasser einrühren, 0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe dazu und rührend ca 5 min kochen lassen, Vorsicht blubbert, Hitze ausstellen, Deckel drauf, ca 10 min quellen lassen.

Zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel ein bzw ausfetten.

Den gekochten Mais teilen, die erste Hälfte in eine eingefettete Schüssel geben, glattstreichen,

einen Teil des Gemüse/Walnüsse mit 50 g Käse vermischen und auf den gekochten Mais geben darauf dann den restlichen Käse verteilen, wenn es Ziegenkäse ist, unbedingt den Deckel schließen, der trocknet sonst aus.

Den Rest Mais mit dem Gemüse/Walnüsse, in Würfel geschnittenen Mango und der pikanten Hefeflocken vermischen und in die eingefettete Schüssel geben , glattstreichen, Deckel schließen.

Beide Schüsseln in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudeln.

Vor dem servieren noch mit Kräutersalz bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 29. September 2007 Hans60

Gurdim Auflauf 2 Ei F

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizenkörner, = 160 g, ganz

2 Tasse/n Wasser, kochendes

400 g Möhre(n), gewürfelt +

20 g Ingwer, klein geschnitten +

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte in

250 ml Wasser, heißem, bissfest dünsten

200 g Chinakohl, fein geschnitten, 2- 3 min blanchiert.

4 EL Sonnenblumenkerne, angeröstet + mit

1 TL Senfkörner, gelbe +

5 Körner Pfeffer +

5 EL Naturreis, (Mittelkorn) zusammen mahlen.

200 g Ziegenkäse geraspelt +

2 Chilischote(n), (eingelegte rote Piri Piri) geschnitten +
1 TL Salz
1 Prise Rohrzucker
1 TL Kurkuma, der Farbe wegen

2 Ei(er)

Fett, zum Einfetten

Zubereitung

Buchweizenkörner ins kochende Wasser, aufkochen, Hitze klein stellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ca. 10 min quellen lassen, sind dann schön körnig + trocken.

Alle Zutaten (außer 1 x 100 g geraspelten Ziegenkäse) vermischen + in drei eingefetteten feuerfesten Schüsseln verteilen.

100 g geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen. Wer darf, kann auch geraspelten Gouda nehmen. In den kalten Backofen, ca. 45 min bei 160° Umluft. Oder bei Ober- +

Veränderung Zubereitung 2 Ei F



2 Tassen kochendem Wasser mit
1 TI Kurkuma
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 Tasse Buchweizenkörner

Buchweizenkörner ins kochende Wasser, aufkochen, Hitze klein stellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ca. 10 min quellen lassen, sind dann schön körnig + trocken.

400 g Möhren fein raspeln
200 g Chinakohl klein schneiden,
Ingwer klein gewürfelt
habe Sonnenblumenkerne + Senfkörner + 5 Pfefferkörner + 5 El Naturreis zusammen geröstet, bis sie leicht duften, dann gleich zusammen gemahlen.
1 TI Gewürzsalz anstelle Salz,

1 Prise Vollrohrrohrzucker + nachdem der Buchweizen fertig, mit darunter gemischt, den Piri- Piri sowie den geraspelten 100 g Ziegenkäse dazu, 2 Eier auch noch, dadurch das Gemüse nicht gedünstet, ist es trockener und das Volumen ist mehr, habe jetzt noch ca 200 ml gekörnte Gemüsebrühe untergemischt. sowie 2 cl Balsamico Bianca drunter gegeben.

Drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Rapsöl ausgestrichen, + die Gemüsemasse verteilt. Ca 100 g geraspelten Ziegenkäse verteilt. Paprikagranulat drüber gestreut.

Da dieser harte Ziegenkäse schlecht schmilzt, ist es vorteilhafter mit Deckel abzubackern, sonst wird der Käse hart.

Hans

Hirse Auflauf M S F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 L Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



160 g Hirsekörner = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
60 g Zwiebel
Öl
100 g Erdnüsse blanchiert
15 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Paprikagranulat

100 g TK Paprikastreifen

100 g Gauda geraspelt

500 g Magerquark

4 El Tamari, Sojasoße

1 TI Zucker

1 TI Salz

100 g Hirsekörner gemahlen,

Margarine zum ausfetten der Auflaufformen

Gauda geraspelt

2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Hirse ausspülen,

das heißt, bevor die Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser kommt, mit heißem Wasser ausspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, es reicht die Hirse in ein Haarsieb geben, dann mit heißem Wasser überspülen, Hitze reduzieren, wenn Wasser unterhalb der Hirse Oberfläche ist, Hitze ausstellen, Deckel schließen, ca 10 – 15 min auf heißen Platten quellen lassen, dann ist Hirse fast weiß, trocken u schön körnig,

in eine große Schüssel geben und

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, dazu

Zwiebel klein würfeln und im heißen Öl leicht bräunen, dazu

15 Pfefferkörner gemörsert, Paprikagranulat, Paprikastreifen, 100 g ge-

raspelten Gauda, Magerquark, Tamari, Zucker, Salz und gemahlene Hirse

alles zusammen vermischen und in zwei ausgefetteten Auflaufformen ver-

teilen, glatt streichen, mit geraspelten Gauda bestreuen, und darauf in die

Mitte einen Esslöffel Preiselbeeren geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen.

Eigenes Rezept Freitag, 25. Dezember 2009 Hans

Hirsebraten 2 Ei M F + Veränderung

Glutenfrei



Zutaten für 3 Portionen
150 g Hirsekörner
300 g Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 Ei

6 EL Magerquark ca 350 g

150 g Ziegenkäse geraspelt

1 EL Kräuter, gehackte Schnittlauch + 1 j Knoblauch
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Salz
1 TI Kräutersalz
1 TI Zucker
10 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Senf

Zubereitung

Hirse heiß abspülen,
Wasser zum kochen bringen, gespülte Hirse rein, Hitze auf kleinste Stufe stellen, nach ca 5- 6 min Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen.

Eier, Quark, Gouda, Kräuter, Senf und die Gewürze miteinander vermengen. Die Hirse dazugeben und alles gut verrühren.
Drei ein Liter Auflaufformen ausfetten und die Hirsemischung hineinfüllen, etwas Ziegenkäse rauf raspeln. Deckel schließen, Das ganze bei 150°C Heißluft, ca 40- 50 Minuten backen.

Gut soft, gut locker, gut saftig

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Freitag, 3. April 2009

Hirsebraten Veränderung 2 Ei M F

Glutenfrei



150 g Hirsekörner
300 g Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 Ei

6 EL Magerquark ca 350 g

200 g Limburger , mager

1 EL Kräuter, gehackte Schnittlauch + 1 j Knoblauch

0,5 TI Paprikagranulat

1 TI Salz

1 TI Kräutersalz

1 TI Zucker

10 Pfefferkörner gemörsert

1 Ei Senf

3 TI Preiselbeeren a d Glas, teilen

Zubereitung

Hirse heiß abspülen,

Wasser zum kochen bringen, gespülte Hirse rein, Hitze auf kleinste Stufe stellen, nach ca 5- 6 min Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen.

Eier, Quark, Limburger, Kräuter, Senf und die Gewürze miteinander vermengen. Die Hirse dazugeben und alles gut verrühren.

Drei ein Liter Auflaufformen ausfetten und die Hirsemischung hineinfüllen, je 1 TI Preiselbeeren a d Glas in die Mitte geben, Deckel schließen, Das ganze bei 150°C Heißluft, ca 40- 50 Minuten backen.

Gut soft, gut locker, gut saftig

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Montag, 6. April 2009

Kalat Auflauf 2 Ei M

1 Tass Natur- Reis (Mittelkorn)
2 Tass kochendes Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
Wasser
0,5 Pfund Möhren, gewürfelt
100 g TK- Erbsen
10 g Ingwer, klein gewürfelt
1 Ei Tomatenmark

1 Maiskolben , ca 300 g , Körner lösen

1 Pfund Magerquark

2 Ei

3 Ei Kokosraspel leicht angeröstet
2 rote Piri Piri eingelegte, klein geschnitten
je 100 g Ziegenkäse + Gauda grob geraspelt
1 TI Kurkuma, der Farbe wegen,

6 Ei, ca 100 g, Natur- Reis (Mittelkorn) mit
1 TI gelbe Senfkörner mit
5 Pfefferkörner mit
1 TI Kreuzkümmel gemahlen.

1 TI Salz ca +
1 TI Kräutersalz ca

Fett für drei feuerfeste 0,75 l Schüsseln .

Reis im kochendes Wasser ca 40 min kochen.

Wasser zum kochen bringen,
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe +

Möhren, Erbsen, dazu geben, ca 5 min kochen ,sollten mit Wasser bedeckt sein,
dann 2/3 Ingwer + Maiskörner sowie Tomatenmark, dazu geben, + bissfest garen.

Alle Zutaten , außer Gauda, vermischen.

+ in die drei feuerfeste 0,75 l Schüsseln einfüllen.
Mit 100 g Gauda bedecken.

In den kalten Backofen ca 45 min bei 170° min mit Umluft backen.
Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca 190°, ca 30 min goldbraun backen

Eigenes Rezept, 26.02.2005 Hans60

Kartoffel Mais Auflauf 6 Ei M F

Zutaten für 4 Portionen
600 g Pellkartoffeln, heiß durch Passevite, treiben

3 Eigelb

80 g Mais, gemahlen
Muskat, frisch gerieben
Salz und Pfeffer

1 Prise Zucker

1 Peperoni, rote oder grüne entkernt, gewürfelt

1 Dose/n Maiskörner, a 285 g Abtropfgewicht

150 g Feta-Käse, gewürfelt /Sbrinz gerieben

3 Ei(er)

300 ml süße Sahne

3 EL Maiskörner, bis 5 El, gemahlen, oder anderes Mehl

3 Eiweiß + 1 Prise Salz, steif schlagen

200 g grob geraspelten jungen Gouda

Fett, zum einfetten der Jenschüsseln

Von Kartoffeln bis Zucker alles vermischen, die genaue Mehlmenge hängt von der Kartoffelsorte ab; der Teig sollte nicht zu feucht sein.
Pikant mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kartoffelteig auf dem Boden + dem Rand der Formen ausstreichen. Rand und Boden möglichst nahtlos miteinander verstreichen; am besten geht dies mit dem Rücken eines Löffels, den man immer wieder in Wasser taucht.

Eier und Sahne + Mehl verquirlen. Das Mais-Peperoni-Gemüse sowie Feta /Sbrinz beifügen. Die Füllung würzen. Steif geschlagenes Eiweiß drunter heben. In die Formen geben. Das Ganze noch mit grob geraspeltm Gouda bestreuen.

Bei ca. 160°C Umluft ohne vorheizen ca. 60 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.02.05 Hans60

Veränderung F



Anstelle von süßer Sahne

150 g Jogurt +

200 g Schmand

Anstelle von geraspeltm Gauda

Je 2 Scheiben Esrom Käse

Paprikagranulat drüber streuen

In 4 a 0,5 l feuerfeste Formen

Im kalten Backofen, Backzeit 45 min bei 160°C Umluft

Hans

Kartoffelauflauf 4 Ei M

1300 g Kartoffeln, gewaschen + fein geraspelt (Küchenmaschine)

250 - 300 g Äpfel um den Griebisch geraspelt
1 Zwiebel ca 100 g ,fein gewürfelt

3 x 150 g Feta , Ziege/Schafskäse fein gewürfelt

0,25 Muskatnuss gerieben oder mehr

2 TI Kräutersalz +

2 TI Meersalz

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

3- 5 Pfefferkörner mit gemahlen , oder mehr,

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

Kartoffelauflauf mit Bananen (M) F

Glutenfrei u Eifrei u teils Kuhmilchfrei

2 Portionen



6-8 große Pellkartoffeln

3 El Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet

2 kleine Bananen

Fett zum einstreichen
Kräutersalz
1 Prise Zucker
50 g Ziegenkäse u Rotwein

50 g Gauda u Milch
Kurkuma mahlen

Kartoffeln nach dem abschrecken, pellen, in dicke Scheiben,
in zwei mit Fett eingestrichene 1 l feuerfeste Schüsseln , eine Lage Kartoffeln legen, ein wenig mit Kräutersalz würzen,
Bananen quer schneiden, in jede Form eine legen,
darauf die Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet drauf verteilen,
noch eine Lage Kartoffelscheiben drauf legen,
auf der einen Form den geraspelten Ziegenkäse, Kurkuma drauf streuen,
u ca 1,5 cm hoch Rotwein drübergießen, Deckel schließen, wichtig, Käse wird sonst hart u trocken.

Auf der anderen Form geraspelten mittel alten Gauda u hier drauf, mit Kurkuma bestreuen, auch so ca 1,5 cm hoch die Milch gießen, wer will offen backen, der Käse wird goldbraun.

In den kalten Backofen, bei ca 160°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 7. Mai 2008 Hans60

Käse Kuchen 1 Ei M
glutenfrei

50 g Sonnenblumenkerne +
10 g Sesam angeröstet + fein gehackt

250 ml Milch

1 großes Ei

150 g Quark

5 El Maiskörner +
5 Pfefferkörner mahlen
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 Naturreis (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

30.08.2004 eigenes Rezept Hans60

Käsekuchen - Auflauf 2 Ei S M

glutenfrei

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

1 TI Senfkörner mahlen
0,5 TI Korianderkörner mahlen
0,5 TI Chilipulver
1 TI Kurkuma
5 Pfefferkörner mahlen
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 Ei

250 g Quark
ca 10 EI 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 Maiskörner mahlen

50 g Sojabohnen mahlen

Fett für zwei 0,75 l Jena-Glasschüsseln

zu dem 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 Jena-Glasschüsseln, 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

Käsekuchenauflauf, pikant 1 Ei M F
glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

5 EL Sonnenblumenkerne, angeröstet + fein gehackt

1 EL Sesam, ungeschält, angeröstet + fein gehackt

250 ml Milch

150 g Quark

5 EL Maiskörner, gemahlen

3 Körner Pfeffer, gemahlen

1 TL Kräutersalz, bis 2 TL

10 Oliven, o Kern (Lake)

150 g Käse, Gouda, grob geraspelt

250 g Gemüse, TK, z.B. Erbsen+ Mais + Bohnen+ Möhren

75 g Schafskäse + Ziegen Feta, klein gewürfelt

100 g Naturreis, gekochten

1 großes Ei(er)

Fett, für die Form

Zubereitung

Alle Zutaten zusammen vermischen + in eine eingefettete Jena-Glaskassette geben.

Ca 60 min bei 160 C Umluft, ohne vorheizen, backen, oder "normal" mit vorheizen ca. 20 - 40° C mehr, ca. 40 -50 min.

Dazu Salat der Saison.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

10.03.05 Hans60

Veränderung

Anstelle Ziegenfeta, Ziegenfrischkäse (Rolle)

Gouda geteilt, die Hälfte in den Teig, die andere Hälfte zum abdecken.
In zwei ausgefettete 1 Liter feuerfeste Formen.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft 60 min gebacken.

Mittwoch, 27. Juni 2007 Hans60

Kichererbsen Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei

1,5 l und 1 l Auflaufform mit Deckel



200 g Kichererbsen
1 Zwiebel(n)
1 TI Margarine

2 Ei(er)

150 g Magerquark

50 g Buchweizenkörner gemahlen
100 g Naturreis gemahlen
1 EL Rosmarin, gehackte
2 Knoblauchzehe(n) fein hacken
Margarine zum ausfetten
Salz
1 Prise Zucker
13 Pfefferkörner gemörsert

50 g Gauda geraspelt

2 TI Preiselbeeren a d Glas, trennen

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht einweichen, Wasser erneuern, und dann noch 40 Minuten kochen. Zwiebel würfelig schneiden, in Margarine anrösten und auskühlen lassen.

Die abgeseihten Kichererbsen abtropfen lassen und mit Eiern, Quark nicht zu fein pürieren. Gemahlenes Getreide und Zwiebeln untermengen, Knoblauchzehen fein hacken, die Kräuter dazugeben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In zwei ausgefettete Auflaufformen verteilen, glatt streichen mit dem geraspelteten Gauda leicht bedecken, in jede Mitte noch je ein TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudeln.

Sonntag, 14. Februar 2010 Hans60

Kuchen Mahabad 2 Ei M F

Glutenfrei



0,5 Stange Lauch geschnitten + in
1 Ei Deli Reform Margarine angedünstet, abkühlen

2 Ei Sesam ungeschält +
0,5 TI Kreuzkümmel +
1 TI Senfkörner +
5 Pfefferkörner +
3 bittere Mandeln in einer trockenen Pfanne angeröstet. Abkühlen + mit

100 g rote Linsen +
100 g Maiskörner (kein Popkorn) +
100 g Buchweizenkörner mahlen.

1 Tüte 17 g Weinsteinbackpulver +
1.5 TI Kräutersalz +
1 Prise Vollrohrzucker alles vermischen .

2 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +

ca 150 g grob geraspelten Gauda +

2 Ei unter rühren +

500 g TK Gemüse , (z B Blumenkohl, Brokkoli + Möhren)
+ den Lauch .

alles in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgelegte Springform geben,
glatt streichen, + mit geraspelten Gauda bedecken, darauf
Paprikagranulat

Wer keinen Käse nimmt , dann Deckel drauf oder mit Alufolie abdecken, trocknet aus.

Mit 160°C Umluft ca 70 min ohne vorheizen, backen
Oder ohne Umluft , ca 180 -190°C , mit vorheizen ca 50- 60 min

Eigenes Rezept , 02.11.2004 Hans60

Veränderung

30 g Ingwer fein gewiegt

obendrauf anstatt Gauda, fein geräucherten Käse

Lauch Auflauf Bayaz 3 Ei M F

Glutenfrei



3 Portionen

200 g Mais mahlen, / Polenta

600 ml Wasser + Milch

1 TI Salz+

1 TI Butter o Margarine

2 Pfd Lauch, in Ringe geschnitten

40 g Ingwer , klein gewiegt o gerieben
100 g Ziegenkäse grob geraspelt, o Mittelalter Gauda,

3 Ei

1 kg Mager Quark

2-3 TL Salz

2 TL Kurkuma, nicht nur der Farbe wegen

Fett für die feuerfeste Formen

3 Jena-Schüsseln oder andere

Mittelalten Gauda, geraspelt , zum bedecken+

Paprikagranulat

Wasser mit Milch + Salz + Butter aufkochen, runter von der Hitze, diese auch ausstellen, Mais einrühren, rauf auf die heißen Platte, Deckel drauf, ca 10 min quellen lassen.

Alle Zutaten bis Kurkuma, zusammen vermischen/ vermischen, die etwas abgekühlte Polenta, (verbrennt man sich sonst die Hände) drunter geben.

Alles in drei ausgefettete 0,75 feuerfeste Schüsseln geben, glatt streichen, reichlich mit geraspelt Käse (ca 150 -200 g , wie jeder mag.) + mit Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

In den kalten Backofen, 160° Umluft 50 min backen, oder Mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 190° + ca 30 -40 min backen.

Es schmeckt heiß + auch kalt

Eigenes Rezept, Dienstag, 5. April 2005 Hans60.

Veränderung

Anstatt Mittelalten Gauda, wurde nur Ziegenkäse genommen, deshalb mussten die Schüsseln beim backen abgedeckt werden, der Ziegenkäse trocknet sonst aus und wird hart

Hans

Lauchauflauf Volzskij 4 Ei M F

Glutenfrei

2 Portionen



Boden

150 g Maiskörner mahlen
50 g Amaranthkörner mahlen
50 g Naturreis mahlen
1 Prise Vollrohrzucker
80 g ungehärtete Margarine
0,5 TI Salz
100 ml trocknen Weißwein
1 TI Balsamico Bianca

Füllung

1 kg Lauch
0,5 Tasse trocknen Weißwein
1 Ei ungehärtete Margarine, laktosefrei

2 Ei roh

200 g saure Sahne

3 EI Maiskörner mahlen oder Speisestärke
Muskatnuss frisch gerieben
1 Prise Vollrohrzucker

1 TI Kräutersalz

100 g Mittelalten Gauda geraspelt

Fett zum ein – ausfetten von zwei feuerfesten Schüsseln

2 hart gekochte Ei

Zubereitung

150 g Mais mahlen, 50 g Amaranth mahlen, 50 g Naturreis mahlen, 1 Prise Vollrohrzucker, 80 g ungehärtete Margarine , 0,5 TI Salz, 100 ml trockenen Weißwein und 1 TI Balsamico Bianca gut verkneten lassen, wird es in einer Küchenmaschine bereitet, reicht die Flüssigkeit/Margarine., falls es aber mit der Hand geknetet wird, dann muss noch Margarine oder Wein beigegeben werden, den Teig in Backpapier einwickeln und für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank.

2 Eier hart kochen, abschrecken, abpellen.

Den geschnittenen Lauch mit 1 Ei Margarine und eine halbe Tasse Weißwein gut 5 min dünsten, abseihen, und abkühlen lassen.

In die saure Sahne, 2 rohe Eier, 1 TI Kräutersalz, 1 Prise Zucker, geriebene Muskatnuss und 3 Ei Mais mahlen verrühren.

Den gekühlten Mürbeteig in zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln den Boden + ein wenig den Rand eindrücken, den abgekühlten Lauch verteilen darauf die Sahnemischung geben, darüber jetzt den Käse raspeln.

Deckel schließen wenn gewünscht, wird der Käse nicht so kross.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 45-55 min backen.

Zur Vorsicht ganz unten im Ofen die Fettpfanne rein, es kann, muss nicht, überlaufen...

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. August 2007 Hans60

Lauchtorte o Quiche 3 Ei M F

glutenfrei



Zutaten für 3 Portionen

Für den Mürbeteig:

100 g Maiskörner oder Buchweizenkörner gemahlen
100 g Naturreis, gemahlen
100 g Hirsekörner, gemahlen
50 g Amaranthkörner, gemahlen ODER
350 g Mehl
1 Prise Rohrzucker
1 TL Meersalz
175 g Margarine, bis 250 g Deli / andere / Butter

Für die Füllung:

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

3 Ei(er), getrennt

200 g süße Sahne

150 g bis 250 g grob geraspelter Gouda)

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

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

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

Das Ganze etwas abkühlen lassen.

Käse, bis auf 50 g, + Gewürze + Eigelb + Mehl beifügen, verrühren. Eiklar mit 1 Prise Salz steif schlagen, vorsichtig unterheben. Den Teig in 3 einge-

fettete Jenaglasschüsseln verteilen, den Boden bedecken + einen Rand, bilden.

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.12.04 Hans60

Mais Hirse Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portion



320 g Wasser = 2 Tassen

160 g Hirsekörner = 1 Tasse

700 g Milch

180 g Maiskörner mahlen

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

1 Ei Butter

1 Apfel

1 TI Salz

10 Pfefferkörner gemörsert
3 Ei Leinsaat
Butter für die Formen

50 g, ca, Gauda geraspelt

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, ist dann fast weiß und trocken, in die kalte Milch, Mais rein mahlen lassen, und Rührend 2-3 min kochen lassen, da hinein nun die Hirse rühren, sowie Butter, Apfel um den Griebsch rum raspeln, Prise Salz u Zucker, 1 TI Salz, Pfeffer sowie Leinsaat, alles gut untermischen, in zwei ausgebutterte Auflaufformen geben, glattstreichen, und ein wenig Käse drauf raspeln.

In den kalten Backofen, bei ca 150°C Heißluft ca 60 min backen, sollte gut sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 26. April 2009

Hans

Möhren Auflauf Ahmad Abad 2 Ei M S F

Glutenfrei

3 Portionen
200 g Maiskörner mahlen
600 ml Wasser + Milch
1 TI Salz
2 TI Kurkuma
1 TI ungehärtete Margarine

1 Pfd Möhren grob geraspelt

100 g Ziegenkäse, grob geraspelt

2 Handvoll TK - Lauch
30 g Ingwer klein geschnitten

4 Ei Balsamico Bianca

4 Ei Tamari o Sojasoße

evtl 100 g Maiskörner mahlen / Polenta

ca 150 g Mittelalt Gauda, grob geraspelt

2 Ei

Paprikagranulat

Fett

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln.

Wasser + Milch + Kurkuma + Salz + Margarine zum kochen bringen, die Hitze ausstellen, Topf darunter nehmen, mit einem Schneebesen, den Mais klumpenfrei einrühren.

Den Topf wieder auf die Hitze stellen , Deckel drauf. Ausquellen lassen. Meist 10-20 min.

(da ich den Mais unmittelbar vor dem Gebrauch mahle, kann es bei gekaufter Polenta, zu anderen Ergebnissen führen, als hier beschrieben. Auch in Betreff der Kochzeit)

In die etwas abgekühlte Polenta 100 g Gauda, geben. Sowie das Gemüse, Gewürze + Eier. Sollte die Masse zu dünn sein, noch trockenen Mais , unter heben.

In 3 ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, glatt streichen.

Mit Käse reichlich bedecken + Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

In kalten Backofen bei 160° Umluft 30-40 min backen

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

Eigenes Rezept, Mittwoch 06.04.05 Hans60

Veränderung F



3 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

Anstelle Möhren geraspelt, 500 g TK Suppengemüse

Statt Mittelalten Gauda, Ziegenkäse geraspelt

Zubereitung

rühre jetzt in die kalte Milch/Wasser Kurkuma + Salz + Margarine den Mais ein und wenn es anfängt zu kochen, Hitze ausstellen, rührend ca 2-3 min kochen, ca 5 min quellen lassen, dann, etwas angetaute Suppengemüse und Lauch einrühren, Ingwer, Balsamico Bianca sowie Tamari und ca 100 g Ziegenkäse geraspelt und die Eier, sowie noch 50 g Mais mahlen, bedingt durch den Ziegenkäse ist es von Vorteil größere Auflaufformen zu nehmen, so ca 1,5 l, diese einfetten, die Masse gut auf alle verteilen, mit reichlich Ziegenkäse bedecken, Paprikagranulat verteilen, und die Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 40-50 min backen, ohne Deckel wird der Ziegenkäse hart und trocken, die Aufläufe werden im allgemeinen jetzt saftiger, können aber bei den kleineren Formen, auslaufen.... die Backzeit verlängert sich um ca 10 min, es sollte gut sprudeln in den Schüsseln

Sonntag, 12. April 2009

Möhren Hirse Auflauf III M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



160 g Hirsekörner = 1 Tasse
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
50 g Ingwer
400 g Möhren
100 g Erdnüsse blanchiert
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Paprikagranulat

100 g Gauda grob geraspelt

1 Dose stückige Tomaten 425er
100 g Hirsekörner gemahlen
Margarine, laktosefrei, zum ausfetten

Raclettekäsescheiben, einige

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, in eine Schüssel geben,
Hirse mit heißem Wasser ausspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen,
gespülte Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren,
Deckel schließen, bis das Wasser unterhalb der Oberfläche (ca 8-15 min)
Hitze ausstellen, auf der heißen Platte noch ca 10 min ausquellen lassen,
ist dann trocken, körnig und fast weiß,
dazu in die Schüssel geben,
Ingwer und Möhren zusammen feinraspeln, sowie alle anderen Zutaten bis
einschließlich 100 g gemahlener Hirse, gut vermischen, in zwei ausgefettete
Auflaufformen füllen, glatt streichen, Raclettekäsescheibe verteilen,
Deckel schließen, bleibt saftig, und es wird keine gesonderte Soße benötigt,
in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 50-60 min backen, sollte leicht
sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 12. Januar 2010 Hans

Möhren Hirseauflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-4 Portionen



160 g Hirsekörner = 1 Tasse
heißes Wasser
320 g Wasser = 2 Tassen
500 g Möhren fein raspelt
100 g Erdnüsse blanchiert
13 Pfefferkörner gemörsert

500 g Magerquark

50 g Sonnenblumenkerne, ganz
50 g Ingwer klein gehackt
150 g Hirsekörner gemahlen
0,5 TI Paprikagranulat
2 TI Salz
1 Prise Zucker

70 g Gauda raspelt

Margarine zum ausfetten der Formen

30 g Gauda raspelt

2 x 1 TI Preiselbeeren a d Glas

1 Tasse Hirse mit heißem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen,
2 Tassen Wasser zum kochen bringen, gespülte Hirse rein, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, ca 6-12 min kochen, bis das Wasser die Oberfläche verlassen hat, Hitze ausstellen und ca 10-15 min quellen lassen, ist dann fast weiß, trocken und schön körnig, in eine Schüssel füllen, Möhren dazu, Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen (Mandelmühle) alle anderen Zutaten bis einschließlich 70 g Gauda vermischen, in zwei ausgefetteten 1,5 l Auflaufformen verteilen, glatt streichen, mit den restlichen Gauda bestreuen, in deren Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, (trocknet nicht aus, und es wird keine zusätzliche Soße benötigt) in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 60-70 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 30. Dezember 2009 Hans

Möhrenauflauf III 2 Ei M F

Glutenfrei

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
500 g Möhren fein geraspelt

500 g Magerquark

100 g Gauda geraspelt

1 Ei Kräutersalz

1 Prise Zucker

12 Pfefferkörner gemörsert

100 g Naturreis mahlen

2 Ei

Margarine zum ausfetten

80 g Gorgonzola

1 TI Preiselbeeren a d G

Naturreis in zwei Tassen kochendes Wasser geben, zugedeckt auf kleiner Hitze ca 35 min kochen und 10 min auf der ausgestellten Kochplatte quellen lassen, alle Zutaten bis einschließlich Eier untermischen, in zwei ausgefettete Auflaufformen die Teigmasse verteilen, glatt streichen, auf die eine Form den in Scheiben geschnittenen 80 g Gorgonzola in den Teig ein wenig reindrücken, bei der anderen Form 1 TI Preiselbeeren in die Mitte geben, beide Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160-170°C Heißluft ca 60-70 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 3. November 2009 Hans60

Möhrenauflauf IV M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
500 g Möhren fein geraspelt
50 g TK Lauch
20 grüne Oliven in Lake

500 g Magerquark

2 El Kräutersalz
1 Prise Zucker
10 Pfefferkörner gemörsert
150 g Maiskörner mahlen
0,5 TI Paprikagranulat
4 El Sonnenblumenkerne ganz

4 Raclettescheiben

Margarine zum ausfetten
1 TI Preiselbeeren a d G

Naturreis in zwei Tassen kochendes Wasser geben, zugedeckt auf kleiner Hitze ca 35 min kochen und 10 min auf der ausgestellten Kochplatte quellen lassen, alle Zutaten bis einschließlich Sonnenblumenkerne untermischen,

in zwei ausgefettete Auflaufformen die Teigmasse verteilen, glatt streichen, auf die eine Form 3 Scheiben Raclette Käse, bei der anderen Form 1 Scheibe Raclette Käse und 1 TI Preiselbeeren in die Mitte geben, beide Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160-170°C Heißluft ca 60-70 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 10. November 2009 Hans

Möhrenauflauf V M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



750 ml Milch

250 g Maiskörner mahlen
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
1 TI Deli Reform Margarine o andere laktosefreie

500 g Möhren fein geraspelt
3 EI Sonnenblumenkerne geröstet u mahlen (Mandelmühle)
20 grüne Oliven, aus der Lake

80 g Gauda geraspelt

Margarine zum ausfetten der Formen

70 g Gorgonzola ca in Scheiben

2 Raclettekäsescheiben trennen

2 TI Zuckerrübensirup trennen

in die kalte Milch Mais reinmahlen mit 1 TI Kräutersalz u 1 Prise Zucker und 1 TI Margarine rührend aufkochen, Hitze ausstellen, noch ca 2-4 min rühren, damit der Mais nicht ansetzt, den Topf ca einhalb (½) von der Platte ziehen, quellen lassen,
in der Zwischenzeit, Möhren raspeln, Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne rösten und gleich in einer Mandelmühle mahlen,
grüne Oliven aus der Lake nehmen, Gauda raspeln, alles in den Mais einmischen und in die eingefetteten Auflaufformen verteilen, glatt streichen, jede Raclette Scheibe teilen, in den Außenbereich in die Teigmasse je 2 Halbe, legen und in deren Mitte noch den Gorgonzola legen, darauf nun noch je ca 1 TI Zuckerrübensirup, laufen lassen.
Deckel schließen, bleibt der Auflauf saftig,
in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 60 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 11. November 2009 Hans

[Qal`eh Zangi Paprikauflauf](#) M (S) F

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

250 g Möhre(n), geraspelt

30 g Ingwer, klein gewiegt

250 g Paprikaschote(n), Spitze rote, klein geschnitten

7 Feigen, klein geschnitten

2 Äpfel, um den Grieb rum grob geraspelt, klein geschnitten

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

50 g Käse, mittelalten Gouda, geraspelt

800 g Quark (mager)

1 TL Kurkuma

100 g Sojabohnen +

100 g Maiskörner, (kein Popkorn) zusammen mahlen

1 Prise Rohrzucker

1 Prise Salz

6 EL Balsamico, dunkel

Fett, für die Form

150 g Käse, mittelalten Gouda geraspelt

Paprikapulver

Zubereitung

Die Zutaten von Möhren bis Balsamico dunkel vermischen. In 3 ausgefettete feuerfeste Formen geben, 150 g mittelalten Gouda geraspelt, drüber geben + ein wenig mit Paprikagranulat bestreuen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen, 180°- 190°C ca. 40 – 45 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

30.06.05 Hans60

Veränderung

Statt Paprikaschote, Spitze rote, 100 g TK Paprikastreifen

Anstelle Sojabohnen, 100 g rote Linsen mahlen

Anstatt mittelalten Gauda, **Ziegenkäse**

Und noch 200 g Kohlrabi geraspelt (ein Rest)

beim backen wird Ziegenkäse trocken und hart, daher die Deckel schließen, Backzeit ist das gleiche.

Das dunkle, ohne Käse und ohne Deckel gebacken.

Das helle, mit Ziegenkäse und geschlossener Deckel

Freitag, 21. März 2008 Hans60

Quark Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

2 Portionen

2 Auflaufformen (1 l) mit Deckel



0,5 Tasse ca 80 g Hirsekörner
1 Tasse Wasser

2 Eiweiß

1 Prise Salz

1 TI Zucker

2 Eigelb

1 Prise Zucker

1 TI Salz

250 g Magerquark

2 Chilischoten a d Glas

0,5 TI Paprikagranulat

80 g Mittelalten Gauda grob raspelt

2 gehäufte El schwarze Oliven geschnitten

1 Paprikaschote klein gewiegt

100 g Hirsekörner mahlen

5 Pfefferkörner mit mahlen

Salz zum abschmecken

Margarine zum einfetten der 2 Auflaufformen

200 g frische Ziegenkäserolle, gut abgelagert

2 El Preiselbeeren a d Glas

1 Tasse 80 g Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen,

diese Hirse in 1 Tasse kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, 5-6 min, mit geschlossenem Deckel kochen, wenn Wasser nicht mehr zu sehen, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird trocken u fast weiß,

Eiweiß mit Prise Salz schaumig und dann mit Zucker steif schlagen lassen, beiseite stellen,

Eigelb mit Zucker und Salz schaumig rühren, lassen, Magerquark, kleingeschnittenen Chili – und Paprikaschoten kleinwiegen, Paprikagranulat, raspelten Gauda, schwarze Oliven, 100 g Hirse und Pfefferkörner gemahlen, gut verrühren lassen und mit Salz kräftig abschmecken,

in zwei ein Liter eingefettete Auflaufformen füllen, glattstreichen, auf jeden Auflauf den in dicke Ringe geschnittenen Ziegenkäse, ein wenig in den Teig drücken, je 1 El Preiselbeeren in die Mitte geben, Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 5. Februar 2009 Hans60

Reisauflauf Prostornoje 3 Ei M F

Glutenfrei



2 Tassen Wasser
1 Tasse Buchweizenkörner
1 Msp Kurkuma

Fett für die drei 1 | feuerfeste Schüsseln

500 g Möhren fein raspelt
1 Mandelmühle voll Haselnüsse, mahlen

3 Ei

100 g Gauda raspelt
1 TI Gewürzsalz
4 Pfefferkörner gemörsert

200 g süße Sahne

Gauda noch evtl
Paprikagranulat

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

Möhren fein raspeln.

Haselnüsse mahlen.

Gauda raspeln.

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

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

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

Mittwoch, 13. September 2006, Hans, eigene Zusammenstellung

Reisauflauf serbischer Art M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 | Auflaufformen

2- 4 Portionen



160 g Naturreis 1 = Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
1 Zwiebel ca 80 g
2 Paprika ca 320 g
250 g Champignons
1 El Olivenöl
500 g Tomaten
1 TI Thymian
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker

200 g Schmand

1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe
Wasser
1 TI gestrichener Paprikapulver
Fett für Auflaufformen

100 g Gauda geraspelt, teilen

Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe Deckel schließen 35-40 min kochen, 5 min quellen lassen, kleingeschnittene Zwiebel in 2 El Öl hellbraun braten, kleingehackte Zwiebel und gewürfelter Paprika, ca 3 min halbweich dünsten, zu dem fertigen Reis geben, 1 TI Thymian drauf, im übrigen heißen Öl die in Scheiben geschnittenen Champignons ca 4-5 min anbräunen und ebenfalls zum Reis geben, mit 1 TI Paprikapulver und 1 Prise Zucker und 1 TI Kräutersalz abschmecken.

Tomaten Strunk entfernen und in Scheiben schneiden, Schmand, 1 TI gestrichenen gekörnte Gemüsebrühe und 1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe und soviel Wasser verrühren bis sie sämig wird. 2 a 1,5 l Auflaufformen einfetten, Tomatenscheiben auf den Boden etwas geraspelten Käse und Soße dann die Reismasse und dies wiederholen bis alles verbraucht ist, zum Schluss sollte geraspelter Käse sein.

In den kalten Backofen bei ca 150° C Heißluft ca 40 min backen, sprudelnd.

Eigenes Rezept Dienstag, 2. Juni 2009

Hans

Schwarzwurzel Auflauf III 1 Ei M F

Glutenfrei

2 (1 L) Auflaufformen mit Deckel



0,5 Tasse ca 80 g Hirse
1 Tasse Wasser
500 g frische Schwarzwurzeln
kochendes Salzwasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

1 Ei

1 TI Salz
1 Prise Zucker
5 Pfefferkörner gemörsert
50 g Hirsekörner mahlen

200 g Magerquark

0,5 TI Paprikagranulat

50 g Gauda geraspelt

Gauda in Stück-Scheiben

Fett für die Auflaufformen

80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 1 Tassen kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen, Hirse ist dann trocken und fast weiß.

Schwarzwurzeln waschen, in kochendem Salzwasser legen, aufkochen, nach 3 min Kochen, Schwarzwurzeln schälen, in Stücke schneiden, waschen mit Wasser bedecken und mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe bissfest bis weich kochen, abseihen, trinken,

1 Ei mit Quark, Salz u Zucker u Pfeffer, Hirse mahlen, und 50 g Gauda geraspelt verrühren, Schwarzwurzeln unterheben und in die eingefetteten Auflaufformen geben, glattstreichen, vom Gauda dicke Streifen abscheiden, die Aufläufe damit bedecken, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 60 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 11. Februar 2009 Hans60

Suppengemüse Käse Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei + eigenes Rezept

2 Portionen



450 g TK Suppengemüse

200 g Gauda geraspelt, getrennt

2 Ei

2 TI Kräutersalz getrennt

5 Pfefferkörner gemörsert

200 g Buchweizenkörner mahlen

3 TI Bio Sesam mit mahlen

500 ml Milch

200 g Feta

Butter zum ausfetten der feuerfesten Formen

Paprikagranulat

TK Suppengemüse, ca 100 g Gauda, 2 Ei, Pfeffer + 1 TI Kräutersalz, Buchweizen + Sesam zusammen vermischen, Feta, 1 TI Kräutersalz in 500 ml Milch pürieren und alles miteinander gut vermischen und in zwei a ein Liter mit Butter ausgefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, mit dem restlichen Käse bedecken und etwas Paprikagranulat bestreuen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 50 min backen.

Dienstag, 8. Mai 2007 Hans60

Tang Sorgheh Auflauf 2 Ei M F



3 Portionen

1 Tasse Natur- Reis (Mittelkorn) +

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

250 ml Wasser +

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe +

2 rote Paprikaschoten gewürfelt ankochen ca 5 min, dann

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

1 TI Senfkörner mit

1 TI Kreuzkümmel + mit

5 Pfefferkörner + mit

2 trockene Chilischoten zermörsern + mit

2 TI Kurkuma + mit

2 TI Gewürzsalz + mit

100 g Kokosnussraspel kurz rösten in einer trockenen Pfanne.

2 x 100 g Gauda geraspelt,

200 ml süße Sahne,

2 Äpfel um dem Griebsch rum geraspelt,

2 Eier

5 El Natur-Reis (Mittelkorn) mahlen.

Fett für die Formen

Ein wenig Paprika Granulat

3 a 0,75 l feuerfeste Formen

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

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

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

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

Zubereitungszeit ca 30 min ohne kochen/backen.

Hinweis:

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

Eigenes Rezept, 06.03.2005

Samstag, 12. August 2006

Wirsing Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2- 3 Portionen

2 Auflaufformen a 1,5 L mit Deckel





650 g Wirsing ca geschnitten
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
ca 250 ml Wasser
300 g Pellkartoffeln
100 g Sonnenblumenkerne kurz geröstet

200 g süße Sahne

2 El Mostrich bzw Senf
1 TI Salz
1 Prise Zucker
6 Pfefferkörner geraspelt
Muskatnuss frisch gerieben

100 g Gauda geraspelt, trennen

Fett für die Auflaufformen
2 TI Preiselbeeren a d Glas, trennen
Paprikagranulat

geschnittenen Wirsing mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe und frisch geriebene Muskatnuss in ca 250 ml Wasser bissfest kochen, oder bis Wasser weg ist,
Sonnenblumenkerne trocken auf der noch heißen Platte kurz rösten,
Pellkartoffeln in kleine Stücke schneiden,
zusammen vermischen,
ca 50 g Gauda geraspelt dazu,
Süße Sahne mit Salz u Zucker u Pfeffer u Mostrich verrühren drüber gießen, gut vermischen, in zwei eingefettete Auflaufformen geben, glatt streichen, mit ca 50 g Gauda bedecken, in die Mitte der Formen je 1 TI Preiselbeeren geben, und darum noch vorsichtig Paprikagranulat verteilen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 30-40 min backen.

Mittwoch, 18. Februar 2009 Hans60

Hinweis M

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

Hinweis Ei

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

Hinweis S

Kein Soja, Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 21. Mai 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de