

Buchweizen Glutenfrei Diverses

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Bei Word + PDF am Ende jeweils

Alle Rezepte sind von mir, getestet

Index nicht aktiv

Auflauf	3
Fisch & Fleisch	73
Pfanne	26

Inhaltsverzeichnis

Buchweizen Glutenfrei Diverses.....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	3
Apfel Eier Pfannkuchen 3 Ei M F	3
Auflauf mit Quark II 2 Ei M	4
Auflauf mit Quark II Veränderung 2 Ei M F.....	5
Bastak (Auflauf)	6
Bastak Auflauf Veränderung F.....	7
Chicoree Auflauf F.....	9
Gefüllter Eierkuchen 3 Ei M F	10
Gemüsemais Quiche F.....	13
Gurdim Auflauf 2 Ei F	14
Käse Hirse Auflauf M F	16
Käse Mais Auflauf 1 Ei M F.....	17
Käse Möhren Auflauf 2 Ei M F	18
Lauchtorte o Quiche 3 Ei M F.....	20
Möhren Mürbeteig Auflauf M F	21
Rosenkohl Auflauf Türkmenabat M	22
Shaqu, Gemüseauflauf 3 Ei M F	24
Weißer Bohnen Auflauf F Vegan	25
Pfanne	26

Bratlinge IX M F	26
Buchweizen-Burger 2 Eigelb	27
Dreikornsuppe mit Gemüse M F	28
Falsche Lasagne Vegan	29
Gefüllte süße Eierpfannkuchen 3 Ei M F	30
Gefüllte süße Eierpfannkuchen 5 Ei M	31
Gemüse Mostrich Pfannenkuchen F Vegan	32
Hirse Paprika Bratlinge 5 Ei M F	33
Hirsepfannkuchen 3 Ei M F	34
Hirsepfannkuchen Variante I 3 Ei M F	35
Hirsepfannkuchen Variante II 3 Ei M F	36
Hirsepfannkuchen Variante III 3 Ei M F	36
Kartoffel Bratlinge III F Vegan	37
Kartoffelkroketten 2 Ei F	39
Kartoffelkroketten Art F Vegan	40
Kichererbsenbratlinge F Vegan	41
Kichererbsenplätzchen F Vegan	42
Käse Apfelsinen Pfannenkuchen M F	43
Käse Gemüse Pfanne 2 Ei M F	44
Käse Kirschen Pfannenkuchen 1 Ei M F	45
Käse Oliven Pfannenkuchen 1 Ei M F	46
Lauch Bratlinge F Vegan	48
Mais Buchweizen Bratlinge 2 Ei F	49
Erdnuss Soße	50
Sahne Wirsing M	50
Mais Bratlinge II F Vegan	51
Möhren Bratlinge F Vegan	53
Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan	54
Möhren- Quiche Usbekistan M F	55
Pfannkuchen 2 Ei M F	56
Pfannkuchen Karagandy 2 Ei M F	57
Pfannenkuchen XX M F	59
Pikante Mais Pfanne M F	59
Quarkbrötchen II M F	60
Reis Bratlinge 4 Ei F	62
Reis Paprika Bratlinge M F	63
Sauerkraut Bratlinge M F	64
Sauerkraut Bratlinge III F Vegan	65
Schmorgurken in Senfsahne M F	66
Sellerieschnitzel Ei F	67
Tofu Hirse Bratlinge II F Vegan	68
Tofu Bratlinge III F Vegan	69
Tofu Paprika Bratlinge F Vegan	70
Tomatenquiche 3 Ei M F	71
Verlorene Eier II 4 Ei F	73
Fisch & Fleisch	73
Brathering 3 Ei	73
Chicoree Auflauf Teheran F	74

Veränderung auf Vegetarisch.....	76
Gefüllte Crepe Manatyr 1 Ei F.....	76
Gefüllter Chicoree Auflauf F.....	77
Käse Fleisch Pfannenkuchen M F.....	78
Lauchtorte o Quiche 3 Ei M F.....	80
Maxis Lieblingsfrikadellen 1 Ei M.....	82
Maxis Lieblingsfrikadellen Veränderung M F.....	82
Minischnitzel in Ei Hülle 2 Ei M.....	84
Sesambrust vom Hähnchen 1 Ei F.....	84
Hinweis I.....	86
Hinweis M.....	86
Hinweis Ei.....	86
Hinweis Vegan.....	86
Tipps fürs backen ohne Eier.....	86
Hinweis Fleisch.....	87
Hinweis Sojasoße.....	87
Hinweis Curry.....	87
Hinweis, Zutaten.....	88
Hinweis Tomatenketchup.....	88
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	88
Hinweis F.....	88

Auflauf

Apfel Eier Pfannkuchen 3 Ei M F

Glutenfrei

20 cm Ø Bratpfannen



500 ml Milch

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,

3 Eigelb oder mehr

1 Prise Meersalz
1 TL Zucker,
200 g Buchweizen gem
100 g Naturreis mit gem
100 g Amaranth mit gem
0,5 TL Vanillepulver
1 Apfel oder 2 Äpfel

3 Eiweiß oder mehr

1 Prise Salz
50 g Zucker oder mehr
Margarine zum braten

Milch mit Selters und Eigelb mischen, 1 Prise Meersalz, 1 TL Zucker, Buchweizen, Vanillepulver, Naturreis und Amaranth dazu und gut verrühren, 30 min Ruhen lassen,
Äpfel mit oder ohne Schale um den Griebsch raspeln, dazu,
Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig mit 50 g oder mehr Zucker steifschlagen lassen, mit den Äpfeln zusammen unter den Teig heben.

Margarine in zwei oder drei 20 cm Ø Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze auf Mittelstufe, und den Teig Schöpfkellenweise rein geben, von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Februar 2009 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 / 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 Käse, (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 + Buchweizen + 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

Bastak (Auflauf)

glutenfrei / eifrei / kuhmilchfrei

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel

Zutaten für 3 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

1 Tasse/n Buchweizen, ganz

500 g Kohlrabi, gewürfelt

¼ TL Gemüsebrühe, gekörnte

½ Tasse/n Wasser

1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt

3 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet

100 g Käse, geraspelten Ziegenkäse

5 Körner Pfeffer, gemörsert

etwas Salz

Fett, für die feuerfeste Formen

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte in ca

500 ml Wasser, kochendem aufgelöst.

150 g Käse, Ziegenkäse geraspelt

4 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet + gem / gehackt

Paprikapulver

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, aufkochen (Vorsicht, geht schnell und kocht über). Deckel drauf, Hitze runter, bis der Wasserspiegel die Körner nur noch ca. zur Hälfte bedeckt, ausstellen (die Dauer richtet sich nach Art + alter der Körner, der russische braucht nur knapp 10 min). Auf der Platte lassen zum ausquellen, sind dann schön trocken.

Kohlrabi mit gek. Gemüsebrühe + Wasser dünsten, ca. 5-15 min, abhängig, wie alt Kohlrabi ist, sehr bissfest.

Buchweizen, Kohlrabi, Paprika, 3 EL Sonnenblumenkerne leicht geröstet,

100 g geraspelten Ziegenkäse, Salz + Pfeffer leicht vermischen + in 3 eingefettete 0,75 l Jenaglasschüsseln/ andere feuerfeste Formen, geben.

In ca. 500 ml kochendem Wasser gekörnte Gemüsebrühe auflösen + über/ in die Schüsseln gießen, sollte ca. 1 cm hoch drin sein. Reichlich geraspelten Ziegenkäse über den Inhalt streuen, darauf die gem. Sonnenblumenkerne + zum Abschluss Paprikagranulat geben.

Deckel drauf

Ab in den kalten Backofen, 30 min bei 160°C Umluft oder 30 min bei ca. 180°C.

Eigenes Rezept.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.05.05 Hans60

13.05.2006 19:04 Kommentar von Hans60

[Bastak Auflauf](#) [Veränderung](#) [F](#)

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

[3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel](#)



2 Tasse/n Wasser, kochendes
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
1 Tasse/n Buchweizen, ganz
500 g Kohlrabi, gewürfelt
¼ TL Gemüsebrühe, gekörnte
½ Tasse/n Wasser
1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt
3 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet

100 g Käse, geraspelten Ziegenkäse

5 Körner Pfeffer, gemörsert
etwas Salz
Fett, für die feuerfeste Formen
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte in ca
500 ml Wasser, kochendem aufgelöst.

150 g Käse, Ziegenkäse geraspelt

4 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet + gem / gehackt
Paprikapulver

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, aufkochen (Vorsicht, geht schnell und kocht über). Deckel drauf, Hitze runter, bis der Wasserspiegel die Körner nur noch ca. zur Hälfte bedeckt, ausstellen (die Dauer richtet sich nach Art + alter der Körner, der russische braucht nur knapp 10 min). Auf der Platte lassen zum ausquellen, sind dann schön trocken.

Kohlrabi mit gek. Gemüsebrühe + Wasser dünsten, ca. 5-15 min, abhängig, wie alt Kohlrabi ist, sehr bissfest.

Buchweizen, Kohlrabi, Paprika, 3 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet, 100 g geraspelten Ziegenkäse, Salz + Pfeffer leicht vermischen + in 3 eingefettete 0,75 l Auflaufformen, geben.

150 ml Wasser + gekörnte Gemüsebrühe + über/ in die Schüsseln gießen, sollte ca. 1 cm hoch drin sein.

die 4 El Sonnenblumenkerne gem + mit dem geraspelten Ziegenkäse vermischt, dann auf den Auflauf gegeben.

Chicoree Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei u Vegetarisch

2 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



160 g Buchweizen = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
10 g Ingwer fein gehackt
4 Chicoree
0,5 Tl Gekörnte Gemüsebrühe
kochendes Wasser
Balsamico de Modena
Tamari

Ziegenkäse reichlich

Paprikagranulat

2 a 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Fett dafür

2 Tassen Wasser zum kochen bringen,
160 g Buchweizenkörner u Ingwer rein, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, ca 12-18 min, Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche, Hitze ganz ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann trocken und schön körnig
Chicoree vom dicken Ende 1,5 bis 2 cm abschneiden, sowie die äußeren welken Blätter entfernen, soviel kochendes Wasser mit gekörnte Gemüse-

brühe aufsetzen das der Chicoree nebeneinander liegend halbwegs be-
deckt ist, ca 10 min kochen. Buchweizen in zwei eingefettete feuerfeste
Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1
cm hoch + mit Balsamico + Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelten
Ziegenkäse bedecken. Prisen Paprikagranulat drauf streuseln, Deckel
schließen

In den kalten Backofen bei 160° C Heißluft 30 min.

Oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°- 190° C ca 20 min .

Veränderung

Statt Buchweizen, auch Naturreis oder Hirse

Gefüllter Eierkuchen 3 Ei M F

Glutenfrei / Veränderung ohne Ei



Zutaten für 2- 4 Portionen

½ Liter Milch

¼ Liter Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

¼ Liter Kefir

200 g Buchweizen, gemahlen

100 g Reis, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

100 g Kichererbsen, gemahlen

3 Ei(er)

Prise Salz + Zucker

n. B. Butter /Margarine/Öl

¼ Liter süße Sahne

2 Eigelb

100 g Käse, gerieben

Prise Salz + Zucker

25 g Käse, gerieben

Paprika, geschroteten

Kräutersalz

½ TL Schabziger, gemahlen

Pfeffer

Zubereitung

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

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

1. Veränderung, ohne Ei

500 ml Milch

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 ml Joghurt

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis (Mittelkorn) gem

100 g Amaranthkörner gem

100 g Kichererbsen gem

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

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

2. Veränderung, mit Ei

500 ml Milch

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 g Magerquark

200 g Buchweizen gem

100 g Naturreis (Mittelkorn) gem

100 g Amaranthkörner gem

3 Ei

je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

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

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

Füllung

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

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

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

PS

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

Gemüsemais Quiche F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen

200 g Buchweizen, gemahlen
200 g Naturreis, gemahlen
100 g Hirse, gemahlen
250 g Margarine (Deli Reform)
2 TL Meersalz
1 Prise Rohrzucker
Fett, für die Formen
3 EL Tomatenmark, bis 5 Ei

150 g Feta-Käse, Schafs- Ziegenkäse, gewürfelt

180 g Paprikaschote(n), rote, sehr klein gewürfelt
1 Dose/n Maiskörner, (425 g)

300 g Käse, Ziegenkäse, halbfesten Schnittkäse, grob geraspelt
Paprikapulver

Alle Zutaten von Buchweizen bis Salz vermischen, ca. 20 –30 min kalt stellen. Kleine Pizzaformen oder 0,75 l Auflaufformen, ausfetten, mit Mürebeteig den Boden bedecken + einen Rand bilden, mit Tomatenmark den Boden bestreichen + in der Reihenfolge wie oben angegeben, füllen. Zum Schluss ein wenig Paprikagranulat auf den Käse geben. Ca 40 – 50 min bei ca, 170 ° C Umluft, ohne vorheizen, den Teig goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
02.02.05 Hans60

Hallo Zusammen

Habe anstelle roten Paprikaschote + Dosenmais,

500 g TK Mais Paprikamischung genommen, den ich mit 0,5 Kl gekörnte Gemüsebrühe in ganz wenig Wasser aufgetaut habe.

Gurdim Auflauf 2 Ei F

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizen, ganz
2 Tasse/n Wasser, kochendes
400 g Möhre(n), gewürfelt +
20 g Ingwer, klein geschnitten +
½ 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 Käse (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 Tassen kochendem Wasser mit
1 TI Kurkuma
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 Tasse Buchweizen

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 EI Naturreis zusammen geröstet, bis sie leicht duften, dann gleich zusammen gemahlen.

1 TI Gewürzsalz anstelle Salz,
1 Prise Vollrohrzucker + 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 abzubacken, sonst wird dieser hart.

Käse Hirse Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen



50 g Hirse
100 g Wasser

150 g Ziegenkäse geraspelt
2 El Olivenöl

250 g Magerquark
80 g Buchweizen gem
1 TI Salz
1 TI Zucker
1 TI Paprikapulver
1 TI Oregano
1 Prise Rosmarin gem
Butter für die Bratpfanne

3 Scheiben Raclette Käse
1 El Preiselbeeren a d Glas

Hirse heiß abspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen.

In 1 Tasse ca 110 g, 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, und in eine Rührschüssel geben, während des Rührens Ziegenkäse, Olivenöl, Quark, die trocknen Zutaten vermischt dazu, alles gut 2 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine ausgebutterte 20 cm Bratpfanne geben, glattstreichen, den Rand freilassen, Raclette Käsescheiben drauf verteilen, in die freie Mitte, einen Esslöffel Preiselbeeren a d Glas. Deckel schließen, auf die kalte Kochplatte stellen, und auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 30 min hellbraun backen, der Auflauf lässt sich in der Pfanne hin und her bewegen, teilen und heiß servieren.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. März 2009

Käse Mais Auflauf 1 Ei M F

Glutenfrei – Vegetarisch – Bratpfanne

1 Bratpfanne 24 cm mit Deckel

2 – 3 Portionen



1 Ei

200 g Magerquark

300 g Milch

200 g Limburger 9 %, gut abgelagert

150 g Mais gem

50 g Buchweizen mit gem

100 g Kokosnuss geraspelt

1 TI Zucker

1 TI Salz

1 TI Curry ohne Salz

0,5 TI Paprikagranulat

1 Apfel ca 150 g

1 Dose Mais 425er

9 TK Kirschen

1 TI Preiselbeeren a d Glas

Backpapier für die Pfanne, wenn
Teflon dann Butter

Ei, Quark, Milch und in Stückchen geschnittenerer Limburger verrühren lassen, alle trocknen Zutaten vermischen und begeben, weiterrühren, sowie 1 Apfel um den Griebsch rum grob raspeln und den Mais zugeben, alles ca 2 min auf Mittelstufe verrühren, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne gießen, außen rum, ca 9 TK Kirschen in den Auflauf drücken, in die freie Mitte noch die Preiselbeeren, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 50 - 60 min langsam backen, ist der Teig , nicht glänzend , ist er fertig, man sieht es...

Heiß servieren

Eigenes Rezept, Donnerstag, 19. März 2009

Käse Möhren Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei u Bratpfanne

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen



250 g Möhren geraspelt

400 g Magerquark

2 Ei

3 El schwarze Oliven, geschnitten (Lake)

3 kleine Delikatessgurken a d Glas ca 40 g

1 TI Salz

1 TI Zucker

0,5 Paprikagranulat

1 El Tomatenmark a d Tube

170 g Buchweizen gem

30 g Mais mit gem

Butter für die Bratpfanne

Alle Zutaten bis einschließlich gem Mais in eine rührende Küchenmaschine geben, in eine ausgebutterte 20 cm Bratpfanne gießen, den Rand frei lassen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, Stufe zwei von sechs möglichen Stufen, ca 50-60 min langsam backen, lässt sich der Auflauf in der Pfanne bewegen, ist es fertig, Hitze ausstellen, wer will, eine gleichgroße Pfanne drauflegen, umdrehen und bei geschlossenem Deckel 10 min backen, Hitze ausstellen, und noch die Restwärme ca 8 min, drauflassen.

Heiß servieren

Eigenes Rezept Samstag, 21. März 2009

Lauchtorte o Quiche 3 Ei M F

Glutenfrei

3 a 1,5 L Auflaufformen



Zutaten für 3 Portionen

Für den Mürbeteig:

100 g Mais oder Buchweizen gemahlen
100 g Naturreis, gemahlen
100 g Hirse, gemahlen
50 g Amaranth, gemahlen ODER
350 g Mehl
1 Prise Rohrzucker
1 TL Meersalz
175 g Margarine, bis 250 g Deli / andere / Butter

Für die Füllung:

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

3 Ei(er), getrennt

200 g süße Sahne

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

3 EL Buchweizen, bis 5 EL gem. / anderes Mehl

Meersalz

Muskat, frisch gerieben

Pfeffer, Menge je nach Geschmack

Fett, für die Form

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

In der Zwischenzeit, Lauch gründlich waschen, in 1-2 cm dicke Stücke schneiden, nochmals waschen, in einer 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 eingefettete Jenaglasschüsseln verteilen, den Boden bedecken + einen Rand, bilden.

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.12.04 Hans60

Möhren Mürbeteig Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei

1 Bratpfanne 20 cm mit Deckel

2 Portionen



Vorbereitungszeit 20-30 min

Ruhezeit 20 min

Backzeit ca 60 min Stufe II

100 g Erdnüsse blanchiert, leicht geröstet, gem

300 g Möhren geraspelt

100 g Buchweizen gem

100 g Naturreis mit gem

0,5 TI Koriander mit gem

1 gute Msp gem Kardamom

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

1 TI Salz

1 TI Zucker

0,5 TI Paprikagranulat

50 g Butter

300 g Magerquark

Butter für eine Bratpfanne

Alle Zutaten gut verrühren lassen, in eine ausgebutterte 20 cm Bratpfanne geben, glatt streichen

20 min kalt stellen

Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, und auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 60 min langsam von unten backen, lässt sich der Auflauf in der Pfanne bewegen, evtl noch eine gleichgroße Bratpfanne drauf legen, und bei geschlossenem Deckel, 10 min backen, Hitze ausstellen und ca 8 min Nachwärme, auf der Kochplatte lassen, heiß servieren.

Rosenkohl Auflauf Türkmenabat M

4 Portionen

Boden

200 g Amaranth

0,75 l ; Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Amaranth und Wasser Gemüsebrühe zusammen in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf dann zudecken und ca. 20 Min. auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen. Den Herd ausschalten und weitere 20 Min. quellen lassen. Umrühren.

Rapsöl
Gemüse

1,5 Pfund Rosenkohl
Wasser
Muskatnuss gerieben
1 Ei Butter

Kohl + Muskatnuss in einen Topf, Wasser bis ca zur Hälfte des Kohls, bissfest oder weich kochen. Oder bis Wasser verkocht, dann die Butter drauf, schmelzen lassen.

Mandelsöße:

100 g Mandeln in einer trockenen Pfanne geröstet, muss riechen, rausnehmen, abkühlen wenn möglich, mahlt sich besser.
2 Ei Buchweizen mit
5 Pfefferkörner gem , in der trockenen Pfanne rösten, wenn es anfängt zu riechen/ duften, noch
1 TI Gewürzsalz dazu , nur kurz, + auf einen Teller zum abkühlen.

Alles in einen Topf mit

500 ml (ca.) Milch mit
0,5 TI Vollrohrzucker +
1 Prise Salz

zum kochen bringen , umrühren nicht vergessen, 1-2 min kochen lassen.
Evtl noch mit Gewürzsalz abschmecken.

Zubereitung Auflauf

In vier 0,75 l mit Öl ausgestrichene feuerfeste Schüsseln , den Amaranth geben.

Darauf den Rosenkohl verteilen.

+ den Kohl gut + reichlich mit der Soße bedecken.

In den kalten Backofen bei

160°C Umluft ca 30 min backen bzw heiß werden lassen.

Bei Ober- + Unterhitze auf ca 190°C vorheizen + ca 20 min drin lassen

PS: ist zwar nicht gerade wenig an Kohl, aber es lohnt sich .

Zubereitungszeit , mit anschließendem Abwasch ca 1 h.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 27. Oktober 2005

Shagu, Gemüseauflauf 3 Ei M F

Glutenfrei

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen

300 g Lauch / Zwiebeln

250 g Möhre(n), (Karotten)

2 EL Margarine, ungehärtete / Butter

1 EL Thymian, (getrocknet)

1.5 Tasse/n Buchweizen (ganz), ca 300 g

3 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

Salz

5 Körner Pfeffer, gemörsert

3 Ei(er), trennen

200 ml süße Sahne

4 EL Buchweizen - Grütze, / grob geschrotet

300 g Champignons

Margarine, ungehärtete / Butter

50 g Käse, geraspelt Ziegenkäse/ anderen evtl

Fett, für die Form

Buchweizen mit 0,5 TL gekörnter Gemüsebrühe ins kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, bis der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze

abstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, bis alles Wasser auf gesogen ist, ist dann schön körnig.

Lauch in Scheiben/ Zwiebeln würfeln, Möhren putzen, in dünne Scheiben schneiden. Alles in Margarine mit Thymian 5 Min. dünsten. Zusammen vermischen. Eigelb und Sahne + Buchweizenschrot + Gewürze verquirlen, unter die Masse rühren.

3 feuerfeste 0,75 l Schüsseln ausfetten, gut die Hälfte, der Gemüsemasse, einfüllen. Von den Steinchampignons Stiele entfernen, halbieren + in Margarine kurz dünsten. + auf die Gemüsemasse legen.

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen + unter den Rest der Gemüsemasse heben. Wer will, kann noch ca. 50 g geraspelten Ziegenkäse untermischen. Auf die Champignons geben, glatt streichen. In den kalten Backofen, 30 min bei 170°C Umluft backen. Oder mit vorheizen, Ober + Unterhitze ca. 15 Min. bei 200 Grad backen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.05.05 Hans60

Weißer Bohnen Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2-3 Portionen



100 g weiße Bohnen

Wasser

1 Dose geschälte Tomaten 425er

0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Salz
1 TI Zucker
100 g Mais gem
100 g Buchweizen gem
Margarine für die Bratpfanne

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen,
nächsten Tag mit Einweichwasser weich kochen, evtl abseihen,
mit den Tomaten verrühren, trockne Zutaten vermischen und dazu geben,
verrühren, in die eingefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, Deckel
schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs mög-
lichen Stufen ca 50 min, eine gleichgroße Bratpfanne rauflegen, umdre-
hen, die oberste entfernen, und nochmals 10-20 min backen, heiß servie-
ren.

Eigenes Rezept, Donnerstag 26.03.2009

Pfanne

Bratlinge IX M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

Ca 12 Stück



100 g Buchweizen gem
100 g Mais mit gem
100 g Naturreis mit gem
1 TI Koriander mit gem
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Leinsaat
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Kurkuma

1 TL Curry ohne Salz

150 g Gauda geraspelt

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Öl und Butter zum braten

Alle Zutaten in/mit einer Küchenmaschine vermischen, dann reicht auch die Wassermenge, sonst müssten bis 100 ml mehr genommen werden, mit nassen Händen Bällchen formen, und ins heißen Fett legen, mit einem nassen Pfannenwender flachdrücken, die Hitze ein wenig reduzieren, sonst werden sie zu dunkel.

Mit einer pikanten Soße servieren.

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. März 2009

Buchweizen-Burger 2 Eigelb

2-4 EL Öl

200 g Maisgries

100 g Buchweizen

200 ml Wasser

1 Bund Schnittlauch

1 TL Majoran, getrocknet

2 Eigelb

120 g Schafskäse

Salz, Pfeffer

3 EL Petersilie, gehackt

4 Personen

Zubereitung

Buchweizen heiß abwaschen, in der doppelten Menge Wasser aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, wenn das Wasser unterhalb der Oberfläche ist, ausschalten und 15 Minuten nachziehen lassen. Schnittlauch waschen, fein schneiden. Alle Kräuter mit dem zerbröselten Schafskäse zum gegarten Buchweizen geben und mit dem Eigelb vermengen. Vom Maisgrieß 3 TL zurückstellen. Maisgrieß zum Teig geben und vermengen, mit den übrigen Gewürzen kräftig abschmecken. Den Teig mit einem Esslöffel abstechen und zu 1,5 cm dicken Burgern formen. Die geformten Burger im restlichen Maisgrieß panieren. Entweder in der Pfanne in Öl auf

jeder Seite etwa 4 Minuten knusprig braten oder im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Innentemperatur auf Backpapier 20 Minuten backen. Kurz vor Ende der Garzeit mit 1 EL Öl bestreichen. Wenn Sie die Bratlinge grillen wollen, die Garzeit im Backofen halbieren. Dann in Alu-Grillpfannen auf dem Grill auf jeder Seite 5 Minuten backen, dabei mit Öl bestreichen.

Dreikornsuppe mit Gemüse M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

Kochtopf mit Deckel



Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch

1 TL Butter

- 3 Handvoll TK Suppengemüse
- 2 EL Buchweizenkörner grob gem
- 2 EL Amaranthkörner grob gem
- 2 EL Hirse grob gem
- 1 EL Brühe, gekörnte

2 EL süße Sahne

- 1 TI Preiselbeeren a d Glas

Zubereitung

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, beide in feine Würfel schneiden und dann in der Butter glasig dünsten.

Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Das Gemüse zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und das Getreide unter Rühren hinzufügen.

Nun 1/2 l Wasser dazugießen und das Ganze mit der gekörnten Brühe abschmecken. Die Suppe im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten köcheln und dann 10 Minuten quellen lassen.

Die Suppe mit der Sahne verfeinern, eventuell nochmals kurz erhitzen und

Samstag, 4. April 2009

Falsche Lasagne Vegan

Glutenfrei u Eifrei

Ca 3 Portionen

3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner gem
100 g Amaranthkörner mit gem
150 g Kichererbsen mit gem
50 g Naturreis mit gem
0,5 TI Korianderkörner mit gem
6 Pfefferkörner mit gem
1 TI Kreuzkümmel mit gem

0,25 TI Vollrohrzucker
2 TI ca Gewürzsalz
1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser
Olivenöl oder anderes
3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizen bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.

Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.

Das Wasser unterrühren, sollte wie ein Eierkuchenteig werden.

10 min ruhen lassen.

Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,
den Teig Schöpflöffelweise rein geben.

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

Gemüse

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

Raps- oder Olivenöl
Ziegenkäse
Paprikagranulat

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

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

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

Dienstag, 2. August 2005 eigenes Rezept

Gefüllte süße Eierpfannkuchen 3 Ei M F
Glutenfrei



Die Hälfte des Rezeptes also

500 g Buchweizen gem

3 Eier, trennen

50 g Vollrohrrohrzucker

0,25 TL Bourbon Vanillepulver

2 x 1 Prise Salz (1 x Teig 1 x Eischnee)

3 Äpfel (kleine)

350 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

250 ml Milch + mehr

musste die Flüssigkeitsmenge erhöhen, da der Buchweizen gem, enorm trocken ist, + viel Flüssigkeit aufnahm, wie viel, Gefühlssache.

Beim braten werden diese sehr schnell braun, ob mit oder ohne Fett, ist gleich, nehme an, das es mit dem Eischnee zusammen hängt, ist auch beim Käsekuchen so, wenn der Eischnee ganz unter dem Teig verschwunden ist, dann kein Problem, vielleicht hat jemand einen Tipp, wie man es besser machen kann.

Tut dem Geschmack aber keinen Abbruch, mir schmecken die ohne Fett gebacken, am besten... schön locker.

Gefüllte süße Eierpfannkuchen 5 Ei M

glutenfrei

Bratpfannen

Zutaten für 24 Portionen

1 kg Buchweizenvollkorn, gemahlen

100 g Rohrzucker, nach Geschmack

½ TL Vanille - Pulver (Bourbon)

½ TL Salz

5 Ei(er), trennen

1 Prise Salz

500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

500 ml Milch, bis 750 ml

3 Äpfel, bis 4

Öl (Rapsöl)

Mehl mit Zucker + Vanillepulver, 0,5 TL Salz, Eigelbe, Wasser + Milch, vermischen, Die Flüssigkeitsmenge hängt vom Trockenheitsgrad des Getreides + Menge des Zuckers ab, 30 min ruhen lassen.

Äpfel mit oder ohne Schale mittelfein raspeln + drunter mischen. Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen (lassen) + vorsichtig unter den Teig heben. Bratpfannen (nehme vier) richtig heiß werden lassen, dann erst das Öl, nicht viel, die ersten Kuchen abbacken. Dauer - das sieht man, ich drehe diese Dinger um, wenn sich die Kuchen in der Pfanne schütteln lassen, hin + her. Ab dem Zweiten wird kein Öl mehr gebraucht, die Pfannen sind heiß genug.

Je nach Flüssigkeit können es 24 Stück a ca. 18 cm Durchmesser werden.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

17.07.06 Hans60

Gemüse Mostrich Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen





700 g TK Suppengemüse
100 g Wasser
7 gehäufte Ei Mostrich
1 TI Salz
1 TI Zucker
60 g Leinensaat, ganz
100 g Wasser
100 g Mais gem
100 g Buchweizen mit gem
Margarine für die Pfanne
Wasser
Evtl Preiselbeeren a d Glas

Suppengemüse mit ca 100 g Wasser zum kochen bringen, ca 15 min dünsten bis Wasser verdunstet, die übrigen Zutaten bis einschließlich Buchweizen gut zusammen vermischen, und in die eingefettete Bratpfanne geben, mit einem Esslöffelrücken der immer wieder nass gemacht wird den Teig glattstreichen, dabei acht geben dass der Rand etwas frei bleibt, Deckel schließen, auf die kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen langsam von unten durchbacken ca , wenn sich der Kuchen in der Pfanne sich bewegen lässt, eine gleichgroße Pfanne drauflegen, umdrehen und nochmals gut 20 min backen.

Evtl mit Preiselbeeren a d Glas, Heiß servieren,

eigenes Rezept, Freitag, 13. März 2009

Hirse Paprika Bratlinge 5 Ei M F

Glutenfrei



Kochendes Wasser

2 Tassen Hirse
4 Tassen Wasser

1 Pfund Paprikaschoten fein gewiegt

100 g geraspelten Käse (Gauda usw)

5 Ei

5-8 Pfefferkörner gemörsert
Gewürzsalz
100 g Buchweizen gem

Olivenöl

Hirse mit kochendem Wasser überspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Wasser aufkochen + die gespülten Hirse zugeben, Hitze runterstellen, Vorsicht kocht erst mal schnell über, dann 12 min kochen lassen, Wasser ist dann fast verschwunden. Hitze ausstellen, + ca 10 20 min ausquellen, ist dann schön körnig, ganz auskühlen.

Alle Zutaten bis auf das Öl zugeben, vermischen + im heißen Fett ausbraten, nehme für den Teig 2 Esslöffel voll, drücke den dann noch ein wenig platt. Dauer der Bratzeit richtet sich nach der Größe der Bratlinge. Es werden ca 26 Stück.

Hirsepfannkuchen 3 Ei M F

Glutenfrei

20 cm Bratpfannen



4 Portionen

500 g Hirse
1 l Wasser
1 El gekörnte Gemüsebrühe
1,5 Tl Delikata
0,5 Tl Curry ohne Salz
Bund Petersilie oder Schnittlauch

3 Ei

1 Tl Kräutersalz
50 g Buchweizen geschrotet o gem
Butter / ungehärtete Margarine zum braten/backen
100 g geraspelten Käse + mehr

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um Bitterstoffe zu entfernen.
Liter Wasser mit Brühe, Delikata + Curry zum kochen bringen, abgespülte Hirse dazu, aufkochen lassen, Hitze reduzieren, 12 min mit geschlossenem Deckel, dann Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 -15 min, Kräuter begeben + vermengen.

Die Eier mit dem Kräutersalz verquirlen, + in die Hirse einmischen.

Pfannen a 20 cm heiß werden lassen, Butter zugeben, dann die Pfannen mit dem Hirsebrei auffüllen, glattstreichen, zugedeckt bei kleiner Hitze backen, bis der Pfannkuchen fest + auf der Unterseite goldgelb ist.

Wenden + ohne Deckel fertig backen.

Die Pfannkuchen mit Käse bestreuen, servieren.

Hirsepfannkuchen Variante I 3 Ei M F



Vier feuerfeste Schüsseln mit Butter einstreichen, die Hirse rein, + Käse drauf + Butterpflockchen drauf, bei ca 200° C ca 20 min backen.

Hirsepfannkuchen Variante II 3 Ei M F



Den Käse mit in die Hirsemasse, mit + auch ohne Kräuter.

Hirsepfannkuchen Variante III 3 Ei M F



Den Hirseteig in Butter, wie Frikadellen braten.



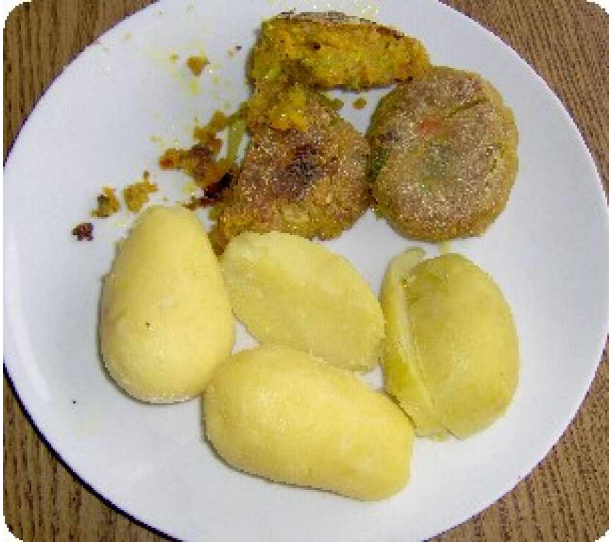
Donnerstag, 21. September 2006 Hans60

Kartoffel Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

8 Stück





100 g Erdnüsse blanchiert
150 g Pellkartoffel, kalt
1 Ei Margarine, laktosefrei
50 g TK Lauch
100 g TK Paprikastreifen
1 TI Kurkuma
2 EI Sonnenblumenkerne, ganz
100 g Buchweizen gemahlen
1 Prise Zucker
1 TI Salz evtl mehr
10 Pfefferkörner gemörsert
trockner Weißwein
Buchweizen gemahlen evtl
Margarine, laktosefrei, zum braten

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen (Mandelmühle), in eine Schüssel geben, und
Pellkartoffel fein quetschen, und
1 EI Margarine erhitzen, Lauch anbraten, Paprikastreifen und Sonnenblumenkerne dazu, kurz mit braten, nun noch Kurkuma und den gemörserten Pfeffer und 100 g gemahlene Buchweizen und Zucker und 1 TI Salz, alles vermischen, soviel Wein dazu geben, dass ein formbarer Teig entsteht, nun abschmecken, evtl noch Salz zugeben.
Mit feuchten Händen Bratlinge formen (Vorsicht ist sehr weich), wer will kann die Bratlinge noch in Buchweizen gemahlen, wenden,
Margarine erhitzen, Hitze reduzieren, Bratlinge von beiden Seiten, braten.

sehr sättigend

Eigenes Rezept Dienstag, 29. Dezember 2009 Hans

Kartoffelkroketten 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen
450 g Pell Kartoffeln

2 Ei Mais gem, etwas grober

2 Ei trennen

0,5- TL Salz

Muskat, frisch gerieben

2 EL Buchweizen gem

3 EL Mais gem, etwas grober

2-3 EL Fett zum Braten

Zubereitung

Die Kartoffeln weich kochen, abschrecken, pellen, Kartoffelpresse oder fein quetschen, 2 Eigelb + 2 Ei nicht ganz gem Mais, (Maisgrieß) sowie Salz + reichlich frisch geriebene Muskatnuss, kräftig abschmecken.

Auf einem bemehlten Brett aus dem Teig eine Rolle von etwa 6 cm Durchmesser formen und davon etwa 1-1/2 cm dicke Scheiben abschneiden. Die Scheiben zu Rollen formen. Diese Rollen zuerst in Buchweizen/ Mais gem, dann im leicht verquirlten Eiweiß und zuletzt in den Buchweizen gem wenden.

Das Bratfett in einer Pfanne erhitzen, die Kroketten einlegen und bei mittlerer Hitze rundherum braten. Die Kartoffelkroketten auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

01.09.05 Mumie Original

Dienstag, 30. Januar 2007 Hans60

Kartoffelkroketten Art F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



600 g Pell Kartoffeln
0,5 TL Kümmelsamen
1 TL Salz evtl mehr
Muskat, frisch gerieben
3 El Kichererbsen gem
1 El Wasser evtl

Buchweizen gem als Panade oder Paniermehl
2 Kokosfett zum Braten Würfel

Zubereitung

Pellkartoffeln mit Kümmel weich kochen, abschrecken, abpellen, Kartoffelpresse oder fein quetschen, mit Salz + Muskat kräftig würzen, dann erst die Kichererbsen gem zugeben, vermischen, sollte es zu trocken sein, evtl 1 El Wasser zugeben.

Zu einer ca 5 – 6 cm großen Rollen formen, in Buchweizen gem oder Paniermehl wälzen, ca 1 cm dicke Scheiben abschneiden, in der Handfläche ein wenig rund formen, dann auf einem bemehlten/panierten Brett ausrol-

len, + mit einem Pfannenheber in das heiße Bratfett geben, die Hitze sollte nicht ganz hoch sein, auf Stufe II von drei möglichen wäre ideal, sonst werden sie schwarz, goldbraun braten.

Mittwoch, 31. Januar 2007Hans60

Kichererbsenbratlinge F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 6 Stück



160 g Kichererbsen, getrocknete
Wasser
1 TI Curry ohne Salz
1 Möhre ca 50 g, geraspelt
1 Bund Frühlingszwiebel
1 handvoll TK Paprikaschotenstreifen
3 EI Hefeflocken
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
3 EI Buchweizen gem
3 EI Kichererbsenkochwasser
3 EI Tamari (Sojasoße)

Buchweizen grob gem, als Panade
Öl zum braten

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht oder 24 h in ausreichend kaltem Wasser einweichen.

Wasser abgießen, erneuern und mit 1 TL Curry ohne Salz, (hat jemand Curry mit Salz, bitte, dann nicht mit kochen, die Dinger werden sonst nicht weich),

ca. 1 Stunde kochen. Kochwasser abseihen, aufheben, und Kichererbsen mit einem elektr Pürierstab oder mit einer Gabel grob zerdrücken, Möhre fein raspeln, 1 Bund Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden, Paprikastreifen zerkleinern,

1 Prise Zucker,

3 El Kichererbsenkochwasser,

3 El Tamari und

TK Paprika mit einem Messer zerkleinern,

Möhre feinraspeln,

alle anderen Zutaten dazu und zusammen vermischen, mit Kräutersalz abschmecken, ca 20 min ruhen lassen.

Handtellergröße Bratlinge, flach drücken, und in grob gem Buchweizen wenden, und im heißen Fett (Öl) von beiden Seiten braten.

Donnerstag, 1. Oktober 2009 Hans60

[Kichererbsenplätzchen](#) F Vegan
mit Sesam paniert



Zutaten für 4 Portionen

125 g Kichererbsen

250 ml Wasser

1 Lorbeerblatt

1 kleine Knoblauchzehe(n)

40 g Zwiebel(n)

0,25 TL Kurkuma
0,25 TL Piment
0,25 TL Kreuzkümmel (Cumin)
0,25 TL Cayennepfeffer
0,5 TL Meersalz
1 Prise Zucker
1 EL Petersilie,
1 EL Erdnussmuss
50 g Buchweizen gemahlen
Sesam, zum Panieren
Öl, zum Braten

Zubereitung

Die Kichererbsen kalt abspülen und im Wasser über Nacht stehen lassen. Das Lorbeerblatt dazugeben und die Erbsen in etwa 45 Minuten weich kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und das Lorbeerblatt entfernen. Im Elektrohacker in zwei Portionen pürieren. Den Knoblauch dazupressen. Die Zwiebel sehr fein hacken und mit wenig Wasser und allen übrigen Zutaten zu den Kichererbsen geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus der Masse pro Person 3 Küchlein formen und in Sesam panieren. Dann in etwas Fett bei mäßiger Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Käse Apfelsinen Pfannenkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

20 cm Ø Bratpfanne mit Deckel

4 Portionen



250 g Magerquark
150 g Mais gem
50 g Buchweizen gem

50 g Sonnenblumenkerne
1 Prise u Zucker

200 g Milch

100 g Ahornsirup

2 Apfelsinen

Fett für die Pfanne

Von Quark bis Ahornsirup alle Zutaten vermischen und ca 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen, die kleingeschnittenen Apfelsinen drunter heben, in eine mit Butter oder Margarine ausgefettete 20 cm Bratpfanne gießen, Deckel schließen, und auf Stufe zwei ca 60 min backen, Oberfläche glänzt nicht mehr, der Kuchen lässt sich schütteln, eine gleich große Bratpfanne verkehrt rum, drauf legen, umdrehen, und weitere 30 min bei geschlossenen Deckel backen.
Schmeckt warm und kalt.

Eigenes Rezept Sonntag, 1. März 2009

Käse Gemüse Pfanne 2 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

2-4 Portionen

20 cm Bratpfanne mit Deckel



320 g Wasser = 2 Tassen

160 g Buchweizen = 1 Tasse

200 g TK Suppengemüse

2 Ei

200 g Frischkäse

70 g Ziegenkäse geraspelt

1 Prise Zucker
2 El Tomatenmark a d Tube
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Kräutersalz
100 g Buchweizen gem
Butter zum einfetten der 20 cm Pfanne
1 TI Preiselbeeren a d Glas

1 Tasse Buchweizen in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze ganz klein stellen, Deckel schließen, nach ca 20 min, ist Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche, Hitze ganz ausstellen, und ca 10-15 min ausquellen lassen, darein nun das TK Gemüse, taut dann auf, von Ei, Frischkäse, Ziegenkäse geraspelt, Zucker, Tomatenmark, Paprikagranulat und Kräutersalz vermischen gekochten Buchweizen mit Gemüse da runter mischen, zum Schluss noch 100 g Buchweizen gem, unterheben, in eine 20 cm eingefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, Preiselbeeren a d Glas in die Mitte geben, vom Rand ein wenig nach innen drücken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 45 min backen, den Deckel ein wenig drehen, damit der Teig nicht einreißt, eine gleichgroße Pfanne drauflegen, umdrehen, und nochmals ca 10-20 min backen, die Preiselbeeren können evtl auf den Pfannenboden haften bleiben.

Sehr sättigend

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. April 2009

Käse Kirschen Pfannenkuchen 1 Ei M F

Glutenfrei

20 cm Ø Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen, wenn heiß
4 Portionen wenn abgekühlt



80 g Hirse
160 g Wasser

1 Ei

350 g Magerquark

1 Prise Salz
100 g Mais gem
100 g Buchweizen mit gem
100 g Zucker oder mehr

200 g Milch

200 g TK Kirschen
Fett für eine 20 cm Bratpfanne

80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 160 g 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,

Hirse, Ei, Quark, Salz, Mais, Buchweizen, Zucker und Milch gut verrühren lassen, in eine 20 cm Ø ausgefettete Bratpfanne gießen, TK Kirschen drauflegen, ein wenig in den Teig drücken, Deckel schließen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen 70 – 90 min backen, wenn die Oberfläche nicht mehr glänzt, und der Kuchen sich beim hin und her bewegen vom Pfannenboden löst ist er fertig,

heiß oder kalt servieren.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 5. März 2009

Käse Oliven Pfannenkuchen 1 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen



1 Ei

200 g Magerquark

1 Prise Zucker

1 TI Salz

50 g Gauda geraspelt

50 g Sonnenblumenkerne

200 g Milch

150 g Mais gem

50 g Buchweizen mit gem

10 Pfefferkörner mit gem

3 EI schwarze Oliven geschnitten (Lake)

200 Limburger 9 %

Butter o Margarine zum ausfetten der Bratpfanne

Alle Zutaten von Ei bis Limburger gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in die ausgefettete Bratpfanne gießen, Deckel schließen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 60- 70 min langsam backen, eine gleichgroße Bratpfanne o Deckel drauflegen, umdrehen , und nochmals 20 min backen.

Heiß servieren

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. März 2009

Lauch Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

5 Stück



300 g TK Lauch
40 g Ingwer fein gehackt
1 Knoblauchzehe klein gehackt
15 schwarze Oliven o Stein (in Lake) fein gehackt
50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen (Mandelmühle)
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
13 Pfefferkörner gemörsert
120 g Buchweizen gemahlen
Olivenöl zum braten

TK Lauch ein wenig antauen und klein hacken, bis einschließlich Pfeffer alle Zutaten drauf streuen, abwarten bis Lauch aufgetaut, dann mit den Buchweizen vermischen, durch das auftauen brauchte ich kein Wasser mehr zugeben, den Teig vermischen, muss ein formbarer Teig entstehen, falls frischer Lauch genommen wird, dann eben Wasser zugeben, Bratlinge formen und im heißen Olivenöl von beiden Seiten braten, Hitze reduzieren, Deckel drauf, wäre nicht schlecht, bei mir waren es ca 15 min,

habe den Teig schon früh Morgens vorbereitet, daher war es kein Problem, ihn Mittags herzurichten.

eigenes Rezept Mittwoch, 17. März 2010 Hans

Mais Buchweizen Bratlinge 2 Ei F

Glutenfrei, Kuh Milchfrei

4 Personen



100 g Buchweizen ($\frac{3}{4}$ Tasse)
1,5 Tassen Wasser
2- 3 Stangen Knoblauchgrün, in kleine Ringe
1 TL Majoran, getrocknet
200 g Mais gem
120 g Schafskäse
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

2 Ei

2-4 EL Olivenöl

Schmand oder Jogurt

Preiselbeerenkompott

Panade, wenn gewünscht

Buchweizen gem

1- 2 Eier

Salz + Pfeffer gemörsert

Wenn nicht ,

Nur Buchweizen gem

Zubereitung

Buchweizen heiß abwaschen, ins kochende Wasser geben, klein stellen, wenn Wasser ca nur noch die Hälfte zu sehen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Den gem Mais sowie Knoblauchgrün, Majoran, Käse, Zucker + Pfeffer gut vermischen, die fertige Buchweizen dazu + vermischen, die Eier unter kneten, mit Salz abschmecken.

In Handtellergröße 1,5 cm hohe Bratlinge formen.

In zerklopften Eier dann mit Salz + Pfeffer gewürzten Buchweizen wenden + im heißen Olivenöl goldgelb braten.

Ohne Panade

Nur in Buchweizenmehl wenden + im heißen Olivenöl goldgelb braten. Es geht auch mit Maisgrieß, nur kann es schnell bitter werden, + saugt auch viel Fett auf.

Erdnuss Soße

80 g Erdnüsse

300 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 cm Ingwer klein gewürfelt

Muskatnuss frisch gerieben

1 TI Delikata

0,5 TI Kräutersalz

2 –4 cl trockenen Weißwein

Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata + Kräutersalz zum kochen bringen.

Den Topf von der Hitze,

gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Sahne Wirsing M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Wirsing
30 g Butter, (oder Margarine)
2 Handvoll Lauch in Ringe ODER 2 Zwiebel(n), fein gewürfelt
0,5 TI Zucker
250 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 ml Schlagsahne

Salz und Pfeffer
Frisch geriebenen Muskatnuss

Zubereitung

Butter erhitzen Lauch drin andünsten.

Wirsing vierteln, Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden.
Fett erhitzen, Lauch und Zucker darin andünsten, Wirsing dazugeben und kurz mitschmoren. Dann mit Wasser ablöschen + gekörnte Gemüsebrühe dazu, und 10 min offen im Topf köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Mit Salz, Pfeffer + geriebenen Muskatnuss abschmecken, wer will, das ganze leicht pürieren, Sahne zugeben, fertig.

Samstag, 18. November 2006 eigenes Rezept, hans60

Mais Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Nussfrei u Vegan

5 Stück ca

Bratpfanne mit Deckel (ideal)





100 g Erdnüsse blanchiert (Hülsenfrucht)
3 Datteln o Stein
1 Dose Gemüsemais 425er
40 g Ingwer fein gehackt
3 TI eingelegter roter Pfeffer (gemörsert, sauerei)
1,5 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
150 g Mais gemahlen *
80 g Buchweizen gemahlen
Wasser
Olivenöl zum braten

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfannen rösten und mahlen (Mandelmühle)

Roten Pfeffer mörsern, gibt eine sauerei,
alle Zutaten zusammen vermischen, mit Wasser und auch Buchweizen,
sacht zugeben, soll ein formbarer Teig werden, mit feuchten Händen,
Bratlinge formen

* wer keinen Mais zum mahlen hat, der nehme stattdessen nur Buchweizen, aber vorsichtig, nicht zu viel, soll ja noch saftig sein,

Olivenöl heiß werden lassen, Bratlinge hinein, Hitze reduzieren und von beiden Seiten braten, dabei den Deckel schließen, Bratlinge öfter drehen,

ich fing mit dem bereiten der Bratlinge erst an, nachdem ich die Pellkartoffeln aufsetzte, und ließ Bratlinge dann mit geschlossenen Deckel langsam braten, sie wurden etwas knusprig, prima.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. März 2010 Hans

Möhren Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



300 g Möhren fein raspelt
40 g Ingwer fein gehackt
25 schwarze Oliven o Stein (in Lake) fein gehackt
50 g Erdnüsse blanchiert, gemahlen (Mandelmühle)
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
13 Pfeffer gemörsert
100 g Buchweizen gemahlen
Wasser
Olivenöl zum braten

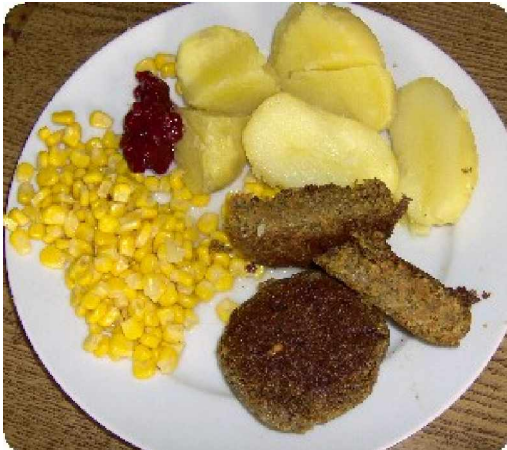
Alle Zutaten von Möhren bis einschließlich Buchweizen vermischen, ein wenig vorsichtig Wasser zugeben, den Teig vermischen, muss ein formbarer Teig entstehen, bitte wirklich nur wenig Wasser zugeben, Bratlinge formen und im heißen Olivenöl von beiden Seiten braten, Hitze reduzieren, Deckel drauf, wäre nicht schlecht, bei mir waren es ca 15 min, da ich erst mit der Bereitung der Bratlinge, nachdem ich die Pellkartoffeln aufgesetzt habe, und diese brauchen bei mir ca 35-40 min.

eigenes Rezept Dienstag, 16. März 2010 Hans

Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



50 g Zwiebeln fein gewürfelt
1 El Kakaobutter o Margarine laktosefrei
200 g Möhren feingeraspelt
30 g Ingwer mit geraspelt
4 El Tamari
1 El Balsamico de Modena
100 g Buchweizen gemahlen
150 g braune Linsen mit gemahlen
1 TI Schwarzkümmel mit gemahlen
1 TI Kräutersalz evtl mehr
1 El Sonnenblumenkerne, ganz
1 Prise Zucker
50 ml trockner Weißwein evtl mehr

Kakaobutter o Margarine laktosefrei zum braten

Zwiebeln glasig bis fein braun in heißer Kakaobutter braten, in eine Schüssel geben, Möhren, Ingwer, Tamari und Balsamico untermischen, trockne Zutaten vermischen und unterheben, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, ca 10 min Ruhen lassen, mit feuchten Händen Bratlinge formen und in heißer Kakaobutter von beiden Seiten auf reduzierter Hitze braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

Möhren- Quiche Usbekistan M F



Zutaten für 2 Portionen

500 g Möhre(n) und Kochwasser davon

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

150 ml Wasser, ca.

2 Wurzel/n Petersilie

je 3 EL Maiskörner, Naturreis, Hirse, Buchweizen, Soja, Amaranth,

8 Körner Pfeffer +

1 TL Senfkörner +

1 TL Kreuzkümmel +

1 Chilischote(n), rote, mahlen

400 g Frischkäse

1 EL Salz (Gewürzsalz)

Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

1 Feta-Käse (Ziege oder Schaf)

1 EL Kartoffelmehl

Käse, Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt

Öl (Rapsöl)

etwas Paprika - Granulat

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

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

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

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

Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt drüber geben.

Ganz wenig Paprikagranulat noch drüber streuen, für die Optik.

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

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

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

15.02.06 Hans60

Veränderung



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

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

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

Dienstag, 9. Mai 2006

Pfannkuchen 2 Ei M F

Zutaten für 3 Portionen

100 g Buchweizen, gemahlen

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

6 Körner Pfeffer, mit dem Getreide mit mahlen

0,5 TL Meersalz

0,5 TL Salz (Gewürzsalz)

250 g Sahnequark oder anderen

2 Ei(er)

1 Apfel, mit Schale gerieben

1 Dose/n Maiskörner, Abtropfgewicht 285 g

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

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

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

13.09.04 Hans60

Hallo Zusammen

Veränderung



Anstelle Quark, 300 g Jogurt,

Anstatt 2 Ei, nur eins.

Zusätzlich eine Frühlingszwiebel

Pfannkuchen Karagandy 2 Ei M F



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

2 Ei

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

geraspelten Käse

Öl für die Bratpfanne

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

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

Eigenes Rezept Sonntag, 15. Oktober 2006

Pfannenkuchen XX M F

Glutenfrei u Eifrei

13 Stück



2 Ei Halvah Fudge
200 g Naturreis gemahlen
100 g Hirse mit gemahlen
100 g Buchweizen mit gemahlen
20 g Sojaschrot mit gemahlen
1 Prise Salz
4 TI Zucker
1 guten Schuss Rum 54 %
500 ml Wasser, evtl mehr

Alle Zutaten gut verrühren lassen, muss ein zähfließender Teig sein,
30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren,
in 2 heiße 20 cm Bratpfannen, Schöpfkellenweise die Pfannenkuchen bra-
ten, ich brauche kein Fett dafür.

Eigenes Rezept Mittwoch, 17. März 2010 Hans

Pikante Mais Pfanne M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 20 cm Bratpfannen mit Deckel
3 Portionen



80 g ca 0,5 Tasse Hirse
160 g ca 1 Tasse Wasser
50 g Erdnüsse blanchiert gem
2 Chilischoten a d Glas, kleingeschnitten
100 g Naturreis gem
100 g Buchweizen mit gem
1 Dose Mais , 425er

200 g Magerquark

200 g Milch

0,25 Paprikagranulat
3 TI Kräutersalz zum abschmecken

Margarine zum ausfetten der Pfannen.

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse in 1 Tasse kochende Wasser, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen ca 4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen, alle anderen Zutaten bis Paprikagranulat vermischen und die fertige Hirse zusammen verrühren, mit Kräutersalz abschmecken, in zwei ausgefetteten 20 cm Bratpfannen verteilen, Deckel schließen, auf zwei kalte Kochplatten stellen bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 55 min backen, lässt sich der Kuchen in den Pfannen bewegen, eine gleichgroße Bratpfanne drüberstülpen, umdrehen, und nochmals bei geschlossenem Deckel ca 20 min backen.
Heiß servieren.

Eigenes Rezept, Sonntag, 15. März 2009

Quarkbrötchen II M F
Glutenfrei u Eifrei u pikant

28 cm Bratpfanne mit Deckel



250 g Buchweizen gem
50 g Amaranth mit gem
150 g Naturreis mit gem
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 Tüte Backpulver ca 15 g
1-2 TI Kräutersalz

500 g Magerquark

100 g Gauda geraspelt

5 Ei Milch

Fett für die Bratpfanne

Backpapierstreifen ca 3 cm breit

Alle trocknen Zutaten vermischen, Quark u Gauda u Milch dazu auf Mittelstufe verrühren 4-6 min lassen , wird dann zwar sehr dünn der Teig, aber die Brötchen gehen besser auf, mit nassen Händen oder Esslöffel, den Teig, mit Zwischenraum in die eingefettete Bratpfanne, um den Teig jetzt noch die Backpapierstreifen hochkant platzieren.

Deckel schließen, auf kalte Kochplatte stellen, und bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 40 min von unten braun backen, umdrehen, bzw eine gleichgroße Bratpfanne drauflegen, umdrehen, obere Pfanne entfernen und nochmals ca 10-15 min backen, diese sollten ca 20-30 min abkühlen vorm aufschneiden,

Tipp

Für süße Brötchen, Zuckermenge nach Bedarf erhöhen (ca 50 g)
Und noch 50 g Sultaninen zum Schluss unterheben,
dafür dann Gauda und 1-2 TI Kräutersalz weglassen.

Eigenes Rezept Freitag, 17. April 2009

Reis Bratlinge 4 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei



2 Tassen Naturreis (Mittelkorn)

4 Tassen Wasser

300 g Möhren fein geraspelt

4 Ei

Gewürzsalz

100 g Buchweizen gem

1 Prise Vollrohrrohrzucker

Salz

Olivenöl oder Rapsöl

Den Reis im Wasser kochen, abkühlen lassen.

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

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

Dazu passt jede Art von Soße.

Eigenes Rezept, Sonntag, 26. März 2006 Hans60

Reis Paprika Bratlinge M F

Glutenfrei u Eifrei

Bratpfanne



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

500 g Quark (Magerquark)

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

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

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

Alle Zutaten zusammen mischen, abschmecken + gleich abbacken.

Nehme 2 EI für den Teig. In der Pfanne mit dem Pfannenwender kurz plattdrücken. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

17.07.06 Hans60

noch 1- 2 Knoblauchzehen klein geschnitten
+ eine Currysoße dazu

Freitag, 21. Juli 2006

Sauerkraut Bratlinge M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

Bratpfanne

8 Stück



80 g Naturreis
160 g Wasser
250 g Sauerkraut
150 g Ananas
3 El schwarze Oliven, geschnitten, in Lake
10 Pfefferkörner gemörsert

100 g Gauda geraspelt

6 El Buchweizen gem
Olivenöl zum braten

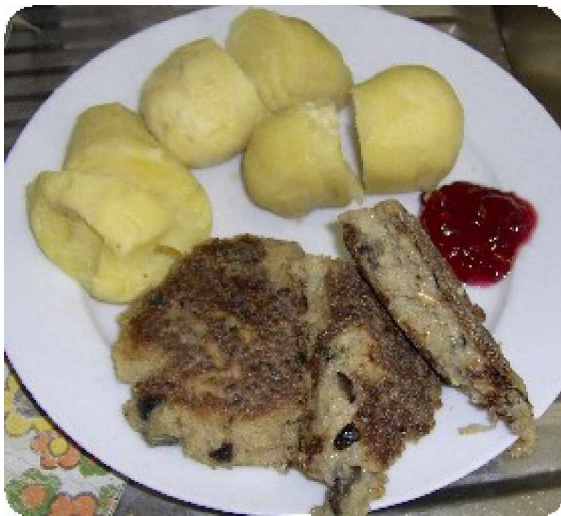
80 g Reis in 160 g kochendem Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf und ca 35 min kochen, und ca 10 min ausquellen lassen, Sauerkraut und Ananas klein schneiden, mit Reis, Oliven, Pfeffer 100 g Gauda, sowie 6 El gem Buchweizen vermischen.
Öl heiß werden lassen, auf Mittelhitze reduzieren, mit nassen Händen Bratlinge formen, ins Fett geben, von beiden Seiten braten

eigenes Rezept, Sonntag, 15. Februar 2009 Hans60

Sauerkraut Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Stück



40 g Ingwer klein gehackt
15 schwarze Oliven o Stein (Lake) klein gehackt
250 g Sauerkraut klein gehackt
1 Apfel ca 200 g
120 g Buchweizen gemahlen
13 Pfefferkörner mit gemahlen
1 TI Salz
1 Prise Zucker
Öl zum braten

Apfel um den Griebisch rum geraspelt, Ingwer, Oliven, Sauerkraut, Salz u Zucker dazu, vermischen, Buchweizen und Pfeffer gemahlen, soviel dazu

geben, dass ein formbarer Teig entsteht, ist noch weich u saftig, mit feuchten Händen, Bratlinge formen, im Rest vom Buchweizen, wenden, als Panade verwenden, im heißen Fett legen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten, einen Deckel auf die Bratpfanne legen.

Eigenes Rezept Freitag, 12. März 2010 Hans

Schmorgurken in Senfsahne M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



350 g Kartoffeln,
Salz,
1 kg Schmorgurken,
40 g Butter,
20 g Mehl, (Buchweizen gem)
125 ml Gemüsebrühe,

125 ml Sahne,
Pfeffer,
3 El Senf, mittelscharf,
1 El Senfkörner, gelb,
1 Bund Dill, entfiel

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in Salzwasser kochen. Schmorgurken schälen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen, Gurken in dicke Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben in 30 g Butter andünsten. Das Mehl darüber stäuben, unterrühren, leicht anschwitzen. Brühe angießen, aufkochen lassen und dann 15 - 20 min zugedeckt garen. Sahne und Kartoffelwürfel zugeben und mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter erhitzen, Senfkörner darin kräftig anbraten. (Vorsicht, sie springen gerne aus der Pfanne!) Dill hacken. Senfkörner und Dill über das Gemüse streuen.

30.12.02 kleine Hexe

21.04.09 Hans60

Sellerieschnitzel Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



1 große Sellerieknolle oder 2 kleine, geputzt ca 650 g
1 l Gemüsebrühe
Kräutersalz
Pfeffer

Ei

Brösel (1) oder
Buchweizen gem und Mandeln gem (2)
Buchweizen gem und Ziegenkäse geraspelt (3)

Knolle schälen und in der Gemüsebrühe garen, (ca 20 min ist zu wenig ist, in der Mitte noch hart, bei Großen Knollen) ODER

Knolle schäle und in dünne Scheiben schneiden in der Gemüsebrühe garen, (ca 20 min) .

Ei auf einen Teller, mit einer Gabel vermischen.

Die jeweilige Panade, bei 1 + 2 bitte gleich Salz und Pfeffer drunter mischen, bei drei, nur Pfeffer.

Die Scheiben von beiden Seiten, erst ins zerschlagene Ei dann in die Panade, ein wenig abschütteln und im heißen Fett von beiden Seiten braten, (Gefühl)

Mit Zitronenscheiben servieren.

Als Panade eignet sich auch Sesamsaat, Nüsse aller Art, Solo und oder mit Mehl gemischt.

Samstag, 1. Dezember 2007 Hans60

Tofu Hirse Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Kochtopf + Bratpfanne

16 Stück



160 g Hirse (1 Tasse)

2 Tassen Wasser

150 g TK Paprikastreifen

200 g Tofu naturell

0,5 TI Paprikagranulat

3 gehäufte El Mostrich (Senf)

4 El Buchweizen gem

3 El Kokosnuss geraspelt

4 cl Tamari

2 TI Salz und

10 Pfefferkörner gemörsert

Öl zum braten

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Ins kochende Wasser (1,5 Tassen) geben, aufkochen, Hitze sehr kleinstellen, Deckel drauf, nach ca 8 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen , ca 10 min,

Tofu mit einer Gabel zerdrücken mit Paprikagranulat in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, Wasser verdampfen,

TK Paprikastreifen kurz antauen und klein hacken, und mit Mostrich vermengen, sowie alle anderen Zutaten dazu geben, vermischen, mit nassen Händen ca 16 Bratlinge draus formen, im heißen Fett, legen, mit dem Pfannenwänden ein bisschen flach drücken und auf Mittelhitze von beiden Seiten, braten.

Schmeckt warm aber auch kalt

Tofu Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



200 g Tofu naturell
1 Ei Kakaobutter o Margarine laktosefrei
50 g Zwiebel fein gewürfelt
100 g TK Paprikaschote in Streifen
30 g Ingwer klein gehackt
10 Pfefferkörner gemörsert
4 El Tamari
1 TI Kräutersalz evtl mehr
1 Prise Zucker
200 g Buchweizen gem
100 ml trockner Weißwein evtl mehr

Kakaobutter o Margarine zum braten
7 x 0,5 TI Tamari

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Kakaobutter o Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist,

Zwiebel u Paprikastreifen, sowie gemörserten Pfeffer dazu, kurz mitbraten, Tamari, gemahlene Buchweizen, gehackten Ingwer, Sonnenblumenkerne, Prise Zucker, Kräutersalz, vermischen, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch (Kräuter) Salz zugeben,

Handteller große Bratlinge formen

In heißer Kakaobutter o Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, braten,

nach dem Umdrehen, auf die gebratene Seite, je 1 TL Tamari raufträufeln,

Eigenes Rezept, Mittwoch, 16. Dezember 2009 Hans60

Tofu Paprika Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



- 200 g Tofu naturell
- 1 El Margarine laktosefrei
- 100 g TK Paprikastreifen
- 50 g Ingwer fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 2 eingelegte Chilischoten fein gehackt
- 15 schwarze Oliven fein gehackt
- 1,5 TL Kräutersalz
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Kurkuma gemahlen
- 50 g Sonnenblumenkerne

120 g Buchweizen gemahlen
Wasser
Buchweizen gemahlen als Panade
Kräutersalz
Olivenöl zum braten

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und mit einem Esslöffel Margarine leicht anbräunen, in eine Schüssel geben, und Paprikastreifen etwas zerhacken, dazu, sowie Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne leicht anbräunen und mahlen (Mandelmühle) und alle anderen Zutaten bis einschließlich 120 g Buchweizen gemahlen vermischen, ein wenig Wasser zugeben, soll ein formbarer Teig werden, daraus mit nassen Händen kleine Bratlinge formen, sollte es jetzt zu dünn (schmierig) sein, diese in mit Kräutersalz angereicherten gemahlene Buchweizen wenden, und im heißen Olivenöl, Hitze etwas reduziert, von beiden Seiten braten, Backzeit ca 10 min insgesamt.

Eigenes Rezept Freitag, 19. März 2010 Hans

Tomatenquiche 3 Ei M F
Glutenfrei u Vegetarisch, in Bratpfanne

2 a 20 cm Bratpfannen mit Deckel



150 g Mais gem
50 g Buchweizen mit gem
50 g Naturreis mit gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
1 EL Zitronensaft

150 g Butter

1 Ei

150 g Ziegenkäse geraspelt, teilen

Guss

2 Ei trennen

2 Prise Salz, trennen

2 Prise Zucker, trennen

200 g Frischkäse

2 EL Milch

10 Pfefferkörner gemörsert

Muskatnuss frisch gerieben

1 TI Basilikum

2 Ei Mais gem

Fett für 2 Bratpfannen a 20 cm

300 g Tomaten halbiert

Paprikagranulat

Mais gem, Buchweizen gem, Naturreis gem, Salz, Zucker, 1 Ei, Zitronensaft, Butter u 2 Ei Mais gem, gut 3 min verrühren, lassen, in zwei 20 cm eingefettete Bratpfannen mit einem nassen Esslöffelrücken, auch den Rand, verteilen, für ca 30 min in den Kühlschrank,

Für den Guss

Die Eiweiße mit einer Prise Salz u Zucker steif schlagen,

Die Eigelbe mit Frischkäse, Milch, Salz, Zucker, Pfeffer, Muskat und Basilikum verquirlen.

Steifgeschlagenes Eiweiß drunterheben,

Den Ziegenkäse raspeln und einen kleinen Teil auf den Teigboden verteilen,

Den Guss drauf gießen, die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten in die Masse drücken, Rest Käse drauf verteilen, und auf beiden noch Paprikagranulat leicht streuen

Die Deckel schließen, auf kalte Kochplatten stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen, ca 40-50 min backen, der Kuchen sollte sich in der Pfanne bewegen lassen, ca 10 min ohne Deckel, in den Bratpfannen ruhen lassen , dann auf Teller gleiten lassen.

Nach 1 Rezept 26.10.08 Turbobiene, leicht verändert auf Glutenfrei

Montag, 30. März 2009

Verlorene Eier II 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

2 Portionen



1 Ei Buchweizen gem
5 Pfefferkörner mit gem
1 Prise Salz
Zucker nach Geschmack
1 Prise Thymian
500 ml guten Weißwein

4 frische Eier

Buchweizen u Pfeffer gem in einer trocknen Pfanne oder kleinen Topf anrösten, hell lassen, abkühlen lassen, mit ein wenig Wein sämig rühren, Rest Wein u Thymian, u Salz dazu, mit Zucker, süß u sauer abschmecken, Menge nach eigenen Geschmack, aufkochen rührend, 4 Eier dazu geben, Hitze reduzieren, 3-5 min ziehen lassen.

Eigenes Rezept, 01.05.2008

Fisch & Fleisch

Brathering 3 Ei

Glutenfrei u Milchfrei

Bratpfanne



4 grüne Heringe

Buchweizenmehl (Mehl)

Salz

4 Pfefferkörner gemörsert

1 Prise Zucker

3 Ei

Olivenöl

Margarine

Heringe von Flosse, Kopf + Innereien befreien.

Hering auf den Bauch legen, mit dem Handballen auf den Rücken des Hering drücken, das dieser fast flach ist, wiederum umdrehen, am Hals Anfang die Grätenseele fassen + bis zum Schwanz rauslösen, geht meist alles in einem, evt noch Gräten entfernen. Hering waschen, trocknen, Mehl mit Pfeffer, Salz + Zucker vermischen, den Hering im Mehl wälzen, danach in den mit einer Gabel zerrührten Eier , beide Seiten des Herings drehen, + im heißen Olivenöl braten.

Wenn fertig , raus auf 2 Teller,

Butter heiß werden lassen, darin das übriggebliebene Eibrei, kurz braten, + über die Heringe gießen.

Pellkartoffeln + braune Butter passen gut dazu. Man kann die grünen Heringe auch nur mit Mehl braten.

Dienstag, 24. Oktober 2006, Hans60

Chicoree Auflauf Teheran F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2 a 1l Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse Natur Reis (Mittelkorn)
2 Tassen Wasser
4 Chicoree
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe
kochendes Wasser
Balsamico de Modena
Tamari

Ziegenkäse reichlich

Paprikagranulat
2 a 1 l feuerfeste Schüsseln
Fett dafür

400 g Seelachsfilet kurz anbraten, auf den Reis

Natur Reis in kochendes Wasser geben, ca 40 min kochen.
Chicoree vom dicken Ende 1,5 bis 2 cm abschneiden, sowie die äußeren welken Blätter entfernen, soviel kochendes Wasser mit gekörnte Gemüsebrühe aufsetzen das der Chicoree nebeneinander liegend halbwegs bedeckt ist, ca 10 min kochen. Natur Reis in zwei eingefettete feuerfeste Schüsseln geben, abgetropften Chicoree drauf legen. Gemüsebrühe ca 1 cm hoch drüber geben, Gemüsebrühe ca 1 cm hoch + mit Balsamico +

Tamari leicht beträufeln. Dick mit geraspelten Ziegenkäse bedecken. Priesen Paprikagranulat drauf streuseln.
In den kalten Backofen bei 160° C Umluft 30 min.
Oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180°- 190° C ca 20 min .

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

Veränderung auf Vegetarisch

Statt Naturreis ,
160 g Buchweizen = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
10 g Ingwer fein gehackt

2 Tassen Wasser zum kochen bringen,
160 g Buchweizen rein, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, ca 12-18 min, Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche, Hitze ganz ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann trocken und schön körnig

Gefüllte Crepe Manatyr 1 Ei F
Glutenfrei

3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



1 Rezept Crepe

500 g Halb + Halb
1 kleine Zwiebel klein gewürfelt
1 Knoblauchzehe klein gewürfelt

5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Gewürzsalz

1 Ei

4 EI Buchweizen gem
2 EI Butter zum braten

Butter zum ausfetten der drei 1 l feuerfeste Schüsseln
Gauda geraspelt, Menge nach Geschmack
Paprikagranulat

Vom Fleisch bis Buchweizen die Zutaten zusammen vermengen, 12 längliche Frikadellen draus formen + in heißer Butter Fertigbraten.

Die drei ein Liter feuerfeste Schüsseln einfetten,
in je eine Crepe, eine Frikadelle einrollen, mit dem Gesicht nach unten, 4 nebeneinander, den geraspelten Gauda + darüber Paprikagranulat geben.
Im Backofen-Grill alle drei Schüsseln geben, bis der Käse zerläuft.

Montag, 18. September 2006 Hans60

Gefüllter Chicoree Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2 a 1 L Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse Buchweizenkörner
2 Tassen Wasser

200 g Seelachsfilet

1 TI Kräutersalz
Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 Pfund Chicoree
Kräutersalz
2 TI Butter oder ungehärtete Margarine
Fett für zwei 1 l Auflaufformen
2 TI Preiselbeeren aus dem Glas evtl

Buchweizen abspülen + in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, wenn der Wasserspiegel unter der Oberfläche gesunken ist, Hitze ausstellen, + ausquellen lassen.

In zwei ausgebutterten 1 Liter Auflaufformen verteilen.

Vom Chicoree die äußeren + welken Blätter sowie ca 1 cm vom Stielende entfernen, + in mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe kochendes Wasser ein paar min kochen lassen, die größeren Blätter abpellen.

2 x 1 Scheibe Fischfilet mit Kräutersalz würzen, den Fisch in schmalen Streifen + dann quer in kleine Stücke schneiden.

Auf ein Blatt Chicoree am Stielende ein Stück Seelachs legen, aufrollen, mit dem Ende nach unten auf den gekochten Buchweizen in der Auflaufform legen + so fortführen bis der Buchweizen ganz bedeckt ist, dies dann auch mit der 2. Form + mit der 2. Scheibe Seelachsfilet tätigen.

Den übrig gebliebenen Chicoree mit ganz wenig Gemüsebrühe pürieren, 2 TI Butter begeben + schmelzen lassen, mit Kräutersalz abschmecken, + den Brei auf den gefüllten Röllchen verteilen, ein wenig Gemüsebrühe drüber geben, ohne diesem wird der Auflauf sonst zu trocken.

Deckel schließen + im heißen Backofen bei ca 160° Umluft oder bei 190°C mit Ober- + Unterhitze ca 30 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 18. Januar 2007 Hans60

Käse Fleisch Pfannenkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

1 Bratpfanne 20 cm Ø mit Deckel

2 Portionen



200 g Rinderhack

200 g Magerquark

150 g Fleischwurst, kleinwürfeln

200 – 300 g Milch

1 Prise Zucker

1 TI Salz

0,5 TI Paprikagranulat

150 g Mais gem

50 g Buchweizen mit gem

50 g Delikatess Gurken, kleinwürfeln

Salz (reichlich) zum abschmecken

Butter oder Margarine zum ausfetten der Bratpfanne

2 TI Preiselbeeren a d Glas, trennen

Rinderhack und Quark verrühren lassen,
kleingeschnittene Fleischwurst und ca 200 g Milch beifügen,
Zucker, 1 TI Salz, Paprikagranulat, Mais, Buchweizen dazu, und gut ver-
rühren lassen, nun noch ca 100 g Milch, soll wie ein Rührteig werden,
kleingeschnittene Gurken zufügen und mit Salz pikant abschmecken.
In die ausgefettete 20 cm Bratpfanne , diese Masse einfüllen, Deckel
schließen,
auf Stufe 2 von sechs möglichen Stufen den Kuchen 60 min langsam ba-
cken, wenn die Oberfläche nicht mehr glänzt und sich in der Pfanne bewe-

gen bzw schütteln lässt, ein Brett drüber legen, die Pfanne umdrehen, den Kuchen vom Brett wieder in die Bratpfanne gleiten lassen und noch 30 min bei geschlossenen Deckel backen.
Heiß servieren, evtl auf jede Hälfte noch 1 TI Preiselbeeren a d Glas.

Hinweis

Es gibt noch Fleischer, die ihre Wurstwaren Glutenfrei und ohne Geschmacksverstärker herstellen.

Eigenes Rezept Samstag, 28. Februar 2009

Lauchtorte o Quiche 3 Ei M F

Glutenfrei

3 a 1,5 L Auflaufformen



Zutaten für 3 Portionen

Für den Mürbeteig:

100 g Mais oder Buchweizen gemahlen
100 g Naturreis, gemahlen

100 g Hirse, gemahlen
50 g Amaranth, gemahlen ODER
350 g Mehl
1 Prise Rohrzucker
1 TL Meersalz
175 g Margarine, bis 250 g Deli / andere / Butter

Für die Füllung:

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

3 Ei(er), getrennt

200 g süße Sahne

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

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

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

In der Zwischenzeit, Lauch gründlich waschen, in 1-2 cm dicke Stücke schneiden, nochmals waschen, in einer 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 eingefettete Jenaglasschüsseln verteilen, den Boden bedecken + einen Rand, bilden.

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.12.04 Hans60

Maxis Lieblingsfrikadellen 1 Ei M

Glutenfrei Veränderung, anschließend
Zutaten

500 g Hackfleisch, halb und halb

1 EL Tomatenketchup

2 TL Senf, mittelscharf

1 EL Paprikapulver, edelsüß

2 TL Salz

1 TL Pfeffer

1 Brötchen vom Vortag, eingeweicht und ausgedrückt / Buchweizen geschrotet 50 g ca

2 Zwiebeln, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Ei

1 EL Tomatenmark

ca. 150 g geriebener Käse nach Wahl

Zubereitung

Aus allen Zutaten bis auf den Käse einen Hackfleischteig herstellen und kleine, flache Frikadellen formen. Den Backofen auf ca. 200 Grad C vorheizen und die Frikadellen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen

In jede Frikadelle eine kleine Mulde drücken und mit etwas Käse füllen. Anschließend für ca. 20-25 Minuten backen.

Uns schmecken dazu Tagliatelle und ein frischer Salat.

Guten Appetit!

Maxis Lieblingsfrikadellen Veränderung M F

Glutenfrei

1 a 1,5 l Auflaufform mit Decke



500 g Hackfleisch, Rind

- 1 EL Tomatenketchup
- 2 TL Senf, mittelscharf
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

1 Ei Quark

- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 5 Tomaten ca

150 g Gauda Mittelalt geraspelt u in Streifen

Zubereitung

Aus allen Zutaten bis auf den Käse Tomaten einen Hackfleischteig herstellen diesen Teig in ausgehöhlte Tomaten, überall einen Streifen Käse rein, auf ein Bett von gekochten Buchweizenkörner gesetzt, das Innere der Tomaten mit Salz u Pfeffer gewürzt, damit den Zwischenraum ausgefüllt, nun überall noch geraspelten Käse drauf, Deckel geschlossen (bleibt saftiger) und in den kalten Backofen bei ca 180°C Heißluft ca 35 min backen, sprudelte schön.

Dein Rezept reizte mich schon eine Weile, wollte erst Muffeins daraus machen, aber die Tomaten....

Er wurden 10 Stück draus, den übriggebliebenen Teig, ergaben 2 Bratlinge.

Minischnitzel in Ei Hülle 2 Ei M



4 dünne Putenbrustfiletscheiben

Salz

Pfeffer

2 Eier

50 g Mittelalten Gauda geraspelt,

2- 3 EL Buchweizen gem

2 EL Gänseschmalz

Die Schnitzel erst im Mehl, dann in Ei-Käse Mischung, weil aber Käse, auch wenn es in Ei ist, leider verbrennt, hart wird, habe ich es nochmals in Mehl gewendet, und nach dem umdrehen in der Pfanne, den Rest Ei-Käsemischung auf das Fleisch gelegt, und kurz vorm Ende noch den Deckel drauf getan, damit der Käse noch etwas verläuft,

11.04.2009 Hans

Sesambrust vom Hähnchen 1 Ei F

Zutaten für 2 Portionen



2 Hähnchenbrustfilet

1 Ei(er)

3 EL Mehl

3 EL Sesam

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Hähnchenbrust salzen und pfeffern, dann in Mehl wenden. Das mit einer Gabel aufgeschlagene Ei auf einen Teller. Die Hähnchenbrust darin wenden und anschließend im Sesam wälzen. Das Ganze in die Pfanne geben, worin das Butterschmalz heiß gemacht wurde und schön goldgelb anbraten und wieder heraus nehmen. Dazu eine Salat und Baguette reichen.

Zubereitungszeit 25 min

15.06.05 Kräuterjule

Veränderung

Buchweizen gem statt Mehl

1 EL Tamari im Ei verrührt

Donnerstag, 19. Februar 2009 Hans60

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hinweis I

Alles eigene Zusammenstellungen, nur wenige Fremde, aber alle getestet
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Hinweis 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 Vegan

Nichts vom Tier

Tipps fürs backen ohne Eier

Wer Eier nicht verträgt oder wegen Cholesterin meiden will, muss trotzdem nicht auf Kuchen verzichten. Mit „Dotterfrei“ (Fa. Natura) lässt sich Cholesterin sparen (allerdings nicht für Allergiker geeignet): 1 gehäuften Esslöffel mit 3-4 Esslöffeln warmem Wasser verrühren. 5 Minuten quellen lassen und nochmals umrühren.

Ein Ei (und damit auch das Hühnereiweiß) lässt sich beim Backen auch so ersetzen:

1 EL Pflanzenöl + 1/2 EL Backpulver + 2 EL Wasser

2 Teelöffel Ei-Ersatz und 2-3 Esslöffel Flüssigkeit mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Vorsichtig unter den Teig heben.

1 Esslöffel Sojamehl unters Mehl mischen, plus 3-4 Esslöffel Flüssigkeit.

Hinweis Fleisch

Habe auch die Rezepte mit Schinken , sowie Kassler + auch Speck , nicht entfernt,

denn es gibt Fleischer + auch „einkaufen auf dem Bauernhof“ die alles selber herstellen,

+ ohne , die für Zöliakie, nicht erlaubten Zusatzstoffe arbeiten.

Ist auch eine Sache des Vertrauens

Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,

aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Hinweis, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken.

Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de

Dienstag, 2. Juni 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans