

## Hirse Auflauf **Glutenfrei**

### 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.

### Hinweis **Margarine**

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine.

### Inhaltsverzeichnis

<b>Hirse Auflauf <b>Glutenfrei</b></b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Auflauf</b> .....	2
Apfel Hirse Auflauf 2 Ei M F .....	2
Fenchelauflauf 3 Ei M F .....	3
Gefüllte Paprikaschoten XI F .....	5
Gefüllte Paprikaschoten XII M F .....	6
Gemüse Auflauf IV 2 Ei M F .....	8
Gemüse Hirse Auflauf F .....	9
Gemüseauflauf II F Vegan .....	10
Gemüseauflauf III Hirse 2 Ei M F .....	12
Gemüseauflauf Rovnoje F .....	13
Hirse Auflauf M F .....	15

Hirsebraten 2 Ei M F + Veränderung.....	16
Hirsebraten Veränderung 2 Ei M F.....	17
Käse Hirse Auflauf M F.....	19
Kohlrabi Auflauf F.....	20
Mais Hirse Auflauf M F.....	21
Möhren Hirse Auflauf 1 Ei M F.....	23
Möhren Hirse Auflauf III M F.....	24
Möhren Hirseauflauf M F.....	26
Möhren Quark Auflauf M F.....	27
Quark Auflauf 2 Ei M F.....	28
Reis Paprikauflauf F Vegan.....	30
Rote Bete Hirse Auflauf 2 Ei M F.....	31
Sauerkraut Auflauf II F Vegan.....	33
Schwarzwurzel Auflauf III 1 Ei M F.....	34
Tomaten Hirse Auflauf F Vegan.....	35
Ziegenkäse Auflauf 2 Ei M F.....	37
Hinweis M.....	38
Hinweis Ei.....	38
Vegan = nichts vom Tier.....	39
Hinweis F.....	39
Hinweis.....	39

## Auflauf

Apfel Hirse Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei

2-3 Portionen

2 eineinhalb Liter Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse ca 160 g Hirse

2 Tassen Wasser

2 Eiweiß

1 Prise Salz

50 g Zucker

2 Eigelb

3 Ei Wasser

1 Prise Salz

50 g Zucker

250 g Magerquark

10 Pfefferkörner gemörsert

3 Äpfel ca 450 g

0,5 TI Zimt gem

1 Zitrone, Saft davon

100 g Mais gem, ( oder anderes )

Fett für die Auflaufformen

2 TI Preiselbeeren a.d. Glas, trennen

160 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5-7 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, Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig schlagen, dann 50 g Zucker rein, und steif schlagen lassen, beiseitestellen, Eigelb mit Prise Salz und 50 g Zucker und 3 Ei Wasser, fast weiß cremig schlagen lassen, Quark, sowie die fertige ( noch heiße ) Hirse sowie den gemörserten Pfeffer, Zitronensaft und Zimt, drei Äpfel um den Griebschrum grob raspeln, dazu und gut verrühren lassen, weil es noch ziemlich dünn ist, noch ca 100 g gem Mais dazu und alles ca 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen, das steife Eiweiß, mit einem Holzlöffel (Holzquirl ) unter den Quark Hirse Mischung unterheben, und in die zwei eingefettete Auflaufformen verteilen, glattstreichen, und in die Mitte noch, je einen TI Preiselbeeren geben, Deckel schließen.

in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 50 min backen.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Januar 2009 Hans60

Fenchelauflauf 3 Ei M F

Glutenfrei

3 Portionen

3 Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse ca 160 g Hirse  
2 Tassen Wasser  
1 kg Fenchel  
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser

### 3 Ei trennen

2 Prisen Salz trennen  
2 Prise Zucker trennen

### 250 g Magerquark

gekochte Gemüsebrühe, etwas  
Salz und Pfeffer  
Margarine o Butter zum ausfetten

### 200 g frischen Ziegenkäserolle, gut gelagert

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, anschließend in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 5 min Hitze ausstellen Wasser ist nur noch als Blasen sichtbar, Hirse ausquellen lassen, ca 10 min, Hirse ist dann trocken und fast weiß,  
Fenchel in Mundgerechte Stücke schneiden, in einen Kochtopf geben, Wasser zu geben, Fenchel sollte ca dreiviertel bedeckt sein, gekörnte Gemüsebrühe zugeben, nach dem aufkochen Hitze Kleinstellen und 10 min kochen, Brühe abseihen, aufheben,

Magerquark mit 1 Prise Salz u Zucker, einen guten Schuss gekochte Gemüsebrühe und drei Eigelb verrühren,  
Fenchel sowie Hirse und Quark gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, bitte nicht zu kräftig, damit der Fenchelgeschmack nicht übertönt wird, und  
Eiweiß mit einer Prise Salz und Zucker steifschlagen, unterheben, in drei ausgefettete feuerfeste Schüssel verteilen, Ziegenkäse in dicke Scheiben legen, ca 12 Stück, auf den Auflauf verteilen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 35-40 min backen.

Eigenes Rezept Dienstag, 20. Januar 2009 Hans60

### Gefüllte Paprikaschoten XI F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2- 3 Portionen



1 Tasse Hirse ca 160 g  
kochendes Wasser  
2 Tassen Wasser  
6 Paprikaschoten ca 1 kg  
kochendes Salzwasser  
[200 g frische Ziegenkäserolle](#), fast vorm abgelaufenen Datum

[150 g Ziegenkäse geraspelt](#)

## 6 kleine dünne Scheiben Ziegenkäse

10 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Salz

1 Prise Zucker

0,5 TI Gemüsebrühe

ca 250 ml Wasser

Fett für **zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel**

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

diese Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, 5-8 min, mit geschlossenem Deckel kochen, wenn Wasser nicht mehr zu sehen, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird trocken u fast weiß.

Ein wenig abkühlen lassen, und den geraspelten Ziegenkäse, sowie Pfeffer, 1 TI Salz, Prise Zucker, mit der Hirse vermischen,

Paprika die Deckel abschneiden, Stiel entfernen, Deckel möglichst ganz lassen,

Kerne und weiße Scheidewende entfernen und Schote und Deckel ca 10 min in kochendes Salzwasser geben, abgießen.

Ziegenkäserolle würfeln, wenn's noch geht, und die Schoten damit füllen, den Rest der Schote mit Hirse-Käsemischung füllen,

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.

Gemüsebrühe in kochendem Wasser auflösen, und ein cm hoch um die Schoten geben, Deckel schließen, sollten die Dinger zu groß sein, einfach noch eine feuerfeste Schüssel umgekehrt draufsetzen, unbedingt nötig, sonst wird der Ziegenkäse hart.

In den kalten Backofen bei 200°C Umluft ca 35-40 min, sollte gut drin sprudeln

Eigenes Rezept Mittwoch, 14. Januar 2009 Hans60

## Gefüllte Paprikaschoten XII M F

Glutenfrei u Eifrei

2 Auflaufformen mit Deckel

2- 3 Portionen



0,5 Tasse Hirse ca 80 g  
kochendes Wasser  
1 Tasse Wasser

3 Paprikaschoten  
kochendes Salzwasser  
2 El geschnittene schwarze Oliven ( Lake)

60 g ca Gauda grob geraspelt

0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker

2 gehäufte El 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 Scheidewende entfernen und Schote und Deckel ca 10 min in kochendes Salzwasser geben, abgießen.

Hirse, Oliven, Paprikagranulat, geraspelt Gauda, Salz und Zucker vermischen und den Quark unterheben und die Schoten damit füllen,  
Paprikaschoten in die eingefetteten feuerfeste Schüsseln legen, da rauf 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 frei gebliebene Hirse trocken und hart.

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. Februar 2009 Hans60

### Gemüse Auflauf IV 2 Ei M F

Glutenfrei

2-3 Portionen

2 eineinhalb Liter Auflaufformen mit Deckel



200 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
300 g TK Suppengemüse  
1 Tasse ca 160 g Hirse  
2 Tassen Wasser

#### 2 Eiweiß

1 Prise Salz  
1 TI Zucker

#### 2 Eigelb

3 El Wasser  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker

250 g Magerquark

## 200 g Limburger 40 %

10 Pfefferkörner gemörsert  
1 Apfel  
Fett für die Auflaufformen  
50 g Ziegenkäse geraspelt  
2 TI Preiselbeeren a.d. Glas, trennen

ca 200 ml Wasser mit gek. Gemüsebrühe und TK Suppengemüse aufkochen, Hitze reduzieren, kochen lassen, bis Flüssigkeit weg ist,  
160 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5-7 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, ca 10 min,  
Hirse ist dann trocken und fast weiß,  
Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig schlagen, dann ein Teelöffel Zucker rein, und steif schlagen lassen, beiseitestellen,  
Eigelb mit Prise Salz und Zucker und 3 El Wasser, fast weiß cremig schlagen lassen, Quark, Limburger gewürfelt, sowie die fertige ( noch heiße ) Hirse sowie den gemörserten Pfeffer dazu und gut verrühren lassen, das Suppengemüse dazu und alles ca 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen, das steife Eiweiß, mit einem Holzlöffel (Holzquirl ) unter den Käse Hirse Mischung unterheben, und in die zwei eingefettete Auflaufformen verteilen, glattstreichen, den geraspelten Ziegenkäse drauf verstreuen, und in die Mitte noch, je einen TI Preiselbeeren geben, Deckel schließen, wichtig, Ziegenkäse wird sonst hart,  
in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 min backen.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Januar 2009 Hans60

## Gemüse Hirse Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2 a 1,5 l Auflaufform mit Deckel



160 g Hirse 1 Tasse  
320 g Wasser 2 Tassen  
500 g gemischtes TK Gemüse  
30 g Ingwer fein gehackt

200 g Ziegenkäserolle sehr gut abgelagert

1 El Balsamico de Modena  
3 El Tamari o Sojasoße  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
je 0,5 Tasse Wasser o Gemüsebrühe  
Margarine für die Auflaufformen

Hirse mit heißem Wasser abspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen und 10 min quellen lassen, ist dann trocken und fast weiß.

500 g TK Gemüse in die heiße Hirse geben, vermischen, das eine wird angeaut, das andere eben kühler, nach ein paar min den Ingwer, klein geschnittenen Ziegenkäse, Salz u Zucker dazu geben, vermischen, mit Balsamico + Tamari abschmecken,

in die gefetteten Auflaufformen geben, glatt streichen, in jede 0,5 Tasse Wasser gießen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 50 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Mai 2009

Hans

Gemüseauflauf II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen

## 2 Auflaufformen mit Deckel



70 g Sonnenblumenkerne

500 ml Sojadrink naturell o Wasser

150 g Mais gem

1 TI Salz

200 g TK Erbsen

100 g TK Paprikastreifen

20 g Ingwer fein gehackt

2 El Tamari

Fett für die Auflaufformen

Paprikagranulat

Sonnenblumenkerne in einer heißen trocknen Bratpfanne leicht rösten, 150 g Mais gem und Salz in kalte Sojadrink bzw Wasser rührend ca 2 min kochen, ca 2 min quellen lassen, Erbsen, Paprika, Ingwer, Sonnenblumenkerne, einrühren, mit Tamari pikant abschmecken, in zwei eingefettete ein Liter Auflaufformen füllen, glattstreichen, mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen, Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 10. November 2008 Hans60

## Gemüseauflauf III Hirse 2 Ei M F

Glutenfrei

2 Portionen

2 Auflaufformen



1 Tasse ca 160 g Hirse

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 Rovnnoje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei  
3 Portionen

3 a 1 L Auflaufformen mit Deckel



roh





1 Tasse Hirse trennen  
0,5 TI Gekörnte Hefebrühe  
ungehärtete Margarine  
1 Fenchel ca 500 g trennen  
300 g Möhren trennen  
3 Tomaten trennen  
3 EI TK Kräuter trennen  
1 Prise Salz und Vollrohrzucker  
Pfeffer gemörsert  
1 TI Kräutersalz

Ziegenkäse geraspelt

9 cl grauer Burgunder z.B., trennen

Hirse mit heißem Wasser spülen, damit Bitterstoffe entfernt werden.  
In zwei Tassen kochendes Wasser die ausgespülte Hirse geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, nach 10 min ausstellen, ausquellen lassen.  
Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Margarine ein- + ausfetten, die fertige Hirse drin verteilen.

Fenchel kleinschneiden und mit gekörnte Brühe und ein wenig Wasser, bissfest bis weich kochen lassen, auf die Hirse verteilen.

Je 1 EI TK Kräuter, in jede Schüssel auf den Fenchel verteilen.

Möhren fein raspeln lassen, auf den Fenchel/ Kräuter geben.

Mit Salz und Zucker + Pfeffer würzen.

Je 1 Tomate in Scheiben + und quer schneiden, und in jede Schüssel rund herum legen.

Ziegenkäse draufraspeln, Menge nach eigenen Geschmack.

Darüber noch je ein Glas 3 cl trockenen Wein gießen.

Deckel schließen, damit der Käse nicht trocken + hart wird.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 – 40 min backen, sollte ein wenig in der Schüssel sprudeln .

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. August 2007 Hans60

## Hirse Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 L Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



160 g Hirse = 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 Hirse gemahlen,  
Margarine zum ausfetten der Auflaufformen

### Gauda geraspelt

2 Ei 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 geraspelten Gauda, Magerquark, Tamari, Zucker, Salz und gemahlene Hirse alles zusammen vermischen und in zwei ausgefetteten Auflaufformen verteilen, 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 Hirse

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 Hirse  
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 Knoblauchlauch  
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

## 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 EI 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 EI 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 Hans

### Kohlrabi Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegetarisch

3 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



320 g Wasser = 2 Tassen  
160 g Hirse = 1 Tasse

500 g Kohlrabi geraspelt  
250 g Möhren geraspelt  
1 Glas Kapern 105er ( 60 g abgetropft )

200 g Ziegenkäse geraspelt

10 Pfefferkörner gemörsert  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
0,5 TI Paprikagranulat  
Margarine zum einfetten der Auflaufformen

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

3 TI Preiselbeeren a d Glas

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, Hirse ist dann fast weiß und trocken, Kapern abseihen, Kohlrabi, Möhren, Ziegenkäse geraspelt, Salz u Zucker sowie Paprikagranulat gut vermengen, die fertige Hirse ( noch heiß ) untermischen und alles in drei eingefettete Auflaufformen verteilen, die Ziegenkäsefrischrolle in ca 12 Scheiben schneiden und je vier Stück auf das Gemüse verteilen, ein wenig reindrücken, in die freie Mitte des Auflaufs noch je 1 TI Preiselbeeren a d Glas, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 50 min backen, sollte gut sprudeln, heiß servieren.

Eigenes Rezept Sonntag, 26. April 2009 Hans

Mais Hirse Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen mit Deckel  
2-3 Portion



320 g Wasser = 2 Tassen  
160 g Hirse = 1 Tasse

700 g Milch

180 g Mais gem  
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, Käse 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 Hirse Auflauf 1 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2-4 Portionen



320 g Wasser = 2 Tassen

160 g Hirse = 1 Tasse

200 g Frischkäse 4 %

1 Ei

300 g Möhren geraspelt

1 Prise Zucker

1 Prise Salz

0,5 TI Paprikagranulat

1 TI Kräutersalz

40 g Kokosraspel  
2 El Leinensaat leicht geröstet  
2 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet  
0,5 Tl Kurkuma leicht mit geröstet  
paar Stängel Schnittlauch fein geschnitten  
4 –5 cl Tamari  
2 El Balsamico de Modena  
Fett zum einfetten der Bratpfanne

20 g ca Ziegenkäse geraspelt

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, n  
320 g kochendes Wasser geben, Deckel schließen, Hitze 5 min auf kleins-  
ter Stufe, dann ganz aus und noch ca 10 min auf der heißen Platte quellen  
lassen, ist dann fast weiß und trocken die Hirse,  
Zutaten von Frischkäse bis einschließlich Balsamico gut vermischen, die  
geraspelten Möhren und die gekochte , gequollene Hirse, dazu, und alles  
zusammen 4-6 min verrühren lassen,  
in eine 20 cm ausgefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, den Rand  
freilassen, Ziegenkäse etwas raufraspeln, Deckel schließen, auf eine kalte  
Kochplatte stellen, mit Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 60 min  
backen,

heiß servieren

eigenes Rezept Samstag, 18. April 2009 Hans

Möhren Hirse Auflauf III M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen





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

500 g Magerquark

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

70 g Gauda geraspelt

Margarine zum ausfetten der Formen

30 g Gauda geraspelt

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

Möhren Quark Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

1 Bratpfanne 20 cm mit Deckel

2 Portionen



80 g Hirse ca 0,5 Tasse  
160 g Wasser gut 1 Tasse

30 g Butter

200 g Magerquark

250 g geraspelte Möhren,  
1 TI Salz  
1 TI Zucker  
1 guten Msp Kardamom

Margarine zum einfetten.

80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 1 Tasse 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, ca 10 min, Hirse ist dann trocken und fast weiß.

Bis auf das einschließlich Kardamom dazu und gut vermischen, In die 20 cm eingefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, den Rand frei lassen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte bei Stufe drei von sechs möglichen Stufen, ca 30 min backen, lässt sich gut schütteln, bewegen, wenn fertig.

Samstag, 14. März 2009 Hans

Quark Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

2 Portionen

2 Auflaufformen ( 1 l ) mit Deckel



0,5 Tasse ca 80 g Hirse  
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 geraspelt

2 gehäufte El schwarze Oliven geschnitten  
1 Paprikaschote klein gewiegt  
100 g Hirse gem  
5 Pfefferkörner mit gem

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, geraspelten 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

## Reis Paprikauflauf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Tassen Wasser  
0,5 TI Kurkuma  
1 Tasse Naturreis

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten  
2 Tassen TK Paprikastreifen  
2 El TK 8 Kräutermischung  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml kochendes Wasser

1 TI Kurkuma  
3 EI Hefeflocken  
3 EI Hirse gem, oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem  
1 Prise Salz + Zucker  
1 TI Mostrich  
2 EI Balsamico Bianca

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

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

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

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

Dazu einen guten trocknen Rotwein...

Eignes Rezept, Samstag, 24. März 2007 Hans60

Rote Bete Hirse Auflauf 2 Ei M F  
Glutenfrei

4 Auflaufformen 1 Liter mit Deckel





1 Tasse ca 160 g Hirse  
2 Tassen Wasser

### 2 Eiweiß

1 Prise Salz  
50 g Zucker

### 2 Eigelb

1 Prise Salz  
50 g Zucker  
3 El Wasser  
10 Pfefferkörner gemörsert  
100 g Mais gem oder anderes

### 250 g Magerquark

2 Äpfel ca 300 g  
1 Zitrone den Saft davon  
500 g gekochte rote Bete  
Fett für die Auflaufformen

160 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5-7 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, Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig schlagen, dann 50 g Zucker rein, und steif schlagen lassen, beiseitestellen, Eigelb mit Prise Salz und 50 g Zucker und 3 El Wasser, fast weiß cremig schlagen lassen, Quark, sowie die fertige ( noch heiße ) Hirse sowie den gemörserten Pfeffer, Zitronensaft, zwei Äpfel um den Griebsch grob raspeln, dazu und gut verrühren lassen, weil es noch ziemlich dünn ist, noch ca 100 g gem Mais dazu und alles ca 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 500 g gekochte rote Bete klein schneiden und dazu geben, vermischen,

das steife Eiweiß, mit einem Holzlöffel (Holzquirl ) unter den Quark Hirse Mischung unterheben, und in die eingefettete Auflaufformen verteilen, glattstreichen, Deckel schließen.  
in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 50 min backen.

Eigenes Rezept 28.01.2009

### Sauerkraut Auflauf II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Bratpfanne

20 cm Bratpfanne mit Deckel



80 g Hirse  
160 g Wasser  
200 g Sauerkraut  
0,5 TI Paprikagranulat  
100 g Sonnenblumenkerne  
100 g Hirse gem  
0,25 TI Kümmel mit gem  
2 El Tamari  
Margarine zum ausfetten der Bratpfanne  
100 g Wasser

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, mit dazu Sauerkraut klein hacken, sowie Sonnenblumenkerne, Hirse gem, Kümmel und Tamari alles gut verrühren, in eine ausgefettete 20 cm Bratpfanne gießen, glattstreichen, Deckel

schließen, auf eine kalte Kochplatte, auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 35 min backen, eine gleichgroße Bratpfanne ausfetten, auf den Auflauf legen, beide Pfannen umdrehen, die oberste entfernen, und noch 20 min backen.

Eigenes Rezept , Sonntag 22.03. 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 Hirse gem

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 Tl gekörnte Gemüsebrühe bissfest bis weich kochen, abseihen, trinken,

1 Ei mit Quark, Salz u Zucker u Pfeffer, Hirse gem, 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

[Tomaten Hirse Auflauf](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel





80 g Hirse = 0,5 Tasse  
heißes Wasser  
160 g Wasser = 1 Tasse  
1 El Margarine, laktosefrei  
100 g TK Lauch  
1 El Oregano  
1 El Basilikum  
1 TI Kurkuma  
40 g Ingwer fein gehackt  
2 Dosen Tomaten, stückige, 425er  
100 g Erdnüsse blanchiert  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
150 g Hirse gemahlen  
Margarine zum ausfetten der Auflaufformen  
2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, Mandelmühle, in eine große Schüssel geben, und  
80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, dann in eine Tasse kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn Wasser innerhalb der Hirse, Hitze ausstellen, Deckel schließen und ca 10 – 15 min quellen lassen, ist dann trocken, Körnig und fast weiß, mit in die Schüssel geben,  
Lauch in gut 1 El Margarine anbraten, Oregano und Basilikum dazu, verrühren nun noch Kurkuma gut 1 min mit braten, dazu geben,  
fein gehackten Ingwer, Tomaten, Salz, Zucker und 150 g gemahlene Hirse, alles zusammen vermengen, abschmecken, ob...  
in zwei ausgefettete Auflaufformen verteilen, glatt streichen, in deren Mitte jeweils 1 El Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, bleibt saftig und es wird keine zusätzliche Soße benötigt.  
In den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Freitag, 1. Januar 2010 Hans

Ziegenkäse Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

3 a 1 Liter Auflaufformen mit Deckel

3-4 Portionen



160 g Hirse ( 1 Tasse )  
320 g Wasser ( 2 Tassen )  
200 g TK Lauch  
1 Ei Margarine  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

150 g Ziegenkäse geraspelt  
400 g Tomaten geachtelt  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
10 Pfefferkörner gemörsert  
0,5 TI Paprikagranulat

2 Ei

200 g Magerquark

Fett für die Auflaufformen

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

3 TI Preiselbeeren a d Glas, teilen

Hirse heiß abspülen um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in zwei Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Stufe stellen, Deckel schließen, 5 min kochen, Hitze ausstellen, und ca 10 min ausquellen lassen, ist dann fast weiß und trocken,

Lauch mit 1 Ei Margarine und 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe kurz dünsten und kleingeschnittenen Tomaten dazu, runter von der Hitze , fertige Hirse dazu, vermengen, Kräutersalz, Zucker, Pfeffer, Paprikagranulat, Ei und Quark unterrühren, in drei ein Liter eingefettete Auflaufformen verteilen, glattstreichen, Ziegenkäserolle in ca 12 Scheiben schneiden, auf die Teige, verteilen, in der freien Mitte nun noch die Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 60 – 70 min backen, sollte gut drin sprudeln, ganz unten im Ofen die Fettpfanne stellen, falls es überlaufen sollte,

heiß servieren

eigenes Rezept Sonntag, 5. April 2009 Hans

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

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Sonntag, 28. März 2010