

## Hirse Diverses 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

|   |    |
|---|----|
| Hirse Diverses Glutenfrei .....                 | 1  |
| Hinweis I .....                                 | 1  |
| Bitte bedenkt .....                             | 1  |
| Hinweis Margarine .....                         | 1  |
| Inhaltsverzeichnis .....                        | 1  |
| Diverses .....                                  | 2  |
| Apfel Käse Suppe F .....                        | 2  |
| Bratlinge IX F Vegan .....                      | 4  |
| Buchweizen oder Hirse kochen F Vegan .....      | 5  |
| Hirse kochen F Vegan.....                       | 6  |
| Dreikornsuppe mit Gemüse M F .....              | 7  |
| Fenchel Quiche Buxoro 2 Ei M F.....             | 8  |
| Gefüllte Paprika Zalairskiy F .....             | 9  |
| Gefüllte Paprikaschoten F Vegan.....            | 11 |
| Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan..... | 13 |
| Gefüllte Tomaten I F Vegan.....                 | 15 |
| Gemüsebratlinge V F Vegan .....                 | 16 |

|  |    |
|--|----|
| Gemüsemais Quiche F.....                   | 17 |
| Hirse Bratlinge 3 Ei F.....                | 18 |
| Hirse Gemüse mit Samen F Vegan.....        | 19 |
| Hirse Klöße mit Tomatensauce 2 Ei M F..... | 21 |
| Hirse kochen F Vegan.....                  | 22 |
| Hirse Paprika Bratlinge 5 Ei M F.....      | 24 |
| Hirsepfannkuchen 3 Ei M F.....             | 25 |
| Variante I F.....                          | 26 |
| Variante II F.....                         | 26 |
| Variante III F.....                        | 26 |
| Hirseplätzchen 2 Eigelb M F.....           | 27 |
| Käse Kirschen Pfannkuchen 1 Ei M F.....    | 28 |
| Kerman Waffeln F Vegan.....                | 29 |
| Veränderung.....                           | 30 |
| Lauchtorte o Quiche 3 Ei M F.....          | 30 |
| Mais Käse Suppe M F.....                   | 32 |
| Milchsuppe Hirse F Vegan.....              | 33 |
| Möhren Ingwer Suppe M F.....               | 34 |
| Möhren Quiche Usbekistan M F.....          | 36 |
| Paprika Hirse Auflauf F.....               | 38 |
| Pfannkuchen Bajiram Ali 2 Ei M F.....      | 39 |
| Pfannkuchen Karagandy 2 Ei M F.....        | 40 |
| Pikante Mais Pfanne M F.....               | 42 |
| Reis Paprikauflauf F Vegan.....            | 43 |
| Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M.....  | 44 |
| Tofu Hirse Bratlinge F Vegan.....          | 45 |
| Tofu Hirse Bratlinge II F Vegan.....       | 46 |
| Wirsing Suppe F.....                       | 48 |
| Zucchini Hormud F.....                     | 49 |
| Hinweis M.....                             | 50 |
| Hinweis Ei.....                            | 51 |
| Vegan = nichts vom Tier.....               | 51 |
| Hinweis F.....                             | 51 |
| Hinweis.....                               | 51 |

## Diverses

### Apfel Käse Suppe F

Glutenfrei u Eifrei Kuhmilchfrei u Vegetarisch

3 - 4 Portionen



160 g Hirse ( 1 Tasse )  
320 g Wasser ( 2 Tassen )

750 ml Wasser  
1 El gekörnte Gemüsebrühe  
1 Prise Salz und Zucker  
450 g Äpfel ca  
10 Pfefferkörner gemörsert

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert  
Preiselbeeren a d Glas evtl

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 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,

750 ml Wasser mit 1 El gekörnte Gemüsebrühe, Pfeffer und 1 Prise Salz und Zucker zum kochen bringen, 3 Äpfel um den Griebesch rum, raspeln und mit den in Stücke geschnittenen Käse in die Brühe geben, wenn Käse aufgelöst, runter von der Hitze mit einem elekt Pürrierstab pürieren, gekochte Hirse dazu, umrührend aufkochen, auf einem tiefen Suppenteller mit einem TI Preiselbeeren a d Glas in der Mitte servieren.

### Veränderung

Statt Hirse Naturreis und oder  
Statt Ziegenkäserolle, Limburger Käse.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Februar 2009 Hans

## Bratlinge IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

13 Stück ca



160 g Hirse ( 1 Tasse )  
2 Tassen Wasser  
100 g TK Paprikastreifen  
100 g Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
10 g Ingwer fein gehackt  
0,5 TI Paprikagranulat  
300 g Mais gem  
40 g Senfkörner mit gem  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
Salz zum abschmecken  
300 ml Wasser ca  
Öl zum braten

Hirse heiß ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, dann in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, stellen, möglichst einen großen Löffel reinstellen, kocht dann nicht über, Deckel drauf, nach ca 7 min Hitze ausstellen, ausquellen ( ca 10 min ), TK Paprikastreifen ein wenig klein hacken, zur ausgequollenen Hirse geben, oder umgekehrt, alles in eine große Schüssel, Zwiebeln u Knoblauch u Ingwer kleinschneiden, dazu geben, und vermischen, Mais und Senf mahlen, mit Zucker und Kräutersalz vermischen, unter die Hirsemasse heben, mit bis zu 300 ml Wasser vermischen, ca 20 min ruhen lassen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins heiße Fett, Hitze 1 Stufe runter stellen, mit einem Pfannenwender die Bällchen plattdrücken, von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 20. November 2008 Hans60

## Buchweizen oder Hirse kochen F Vegan

Grundrezept

### Buchweizen kochen



2 Tassen Wasser zum kochen bringen und 1 Tasse Buchweizenkörner zugeben, aufkochen, geht schnell, übern Rand, wenn es anfängt zu kochen einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen, damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, wenn das Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist, Hitze ausstellen, Löffel raus, Deckel drauf, ausquellen lassen, wird schön trocken und körnig.

## Hirse kochen F Vegan



Wasser kochendes

1 Tasse Hirsekörner ( z.B. ca 160 g

2 Tassen kochendes Wasser

Hirse mit kochendem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen,

2 Tassen Wasser zum kochen bringen und 1 Tasse ( ausgespülte ) Hirsekörner zugeben, aufkochen, geht schnell, übern Rand, wenn es anfängt zu kochen einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen, damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, wenn das Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist, meist 5-7 min, Hitze ausstellen, Löffel raus, Deckel drauf, ausquellen lassen, oft reichen 10-15 min wird schön trocken und körnig weiß.

Auch bei größeren Mengen, bleibt die Kochzeit die gleiche..

Bitte erst nach dem kochen salzen.

Es gibt Hunderte von Kochrezepten, habe etliche getestet, dies ist für meine Zwecke am besten geeignet.

Hans

### 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

Fenchel Quiche Buxoro 2 Ei M F

glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 2 Portionen

2 große Fenchel - Knollen

1 Wurzel/n Petersilie

30 g Knollensellerie

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

200 ml Wasser

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

2 EL Soja, geschrotet +

1 EL Koriander, ganz +

8 Körner Pfeffer +

1 Chilischote(n), rote zusammen mahlen  
0,5 EL Salz (Gewürzsalz )

400 g Hüttenkäse

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g Feta-Käse

2 Ei(er)

Milch, bis 500 ml

Käse, mittelalten grob geraspelten Gouda

Öl (Rapsöl)

### Zubereitung

Gemüse klein schneiden + mit Gemüsebrühe in Wasser ca. 12 min weich kochen. Getreide mit Hüttenkäse, etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll ein geschlossenen Teig, ( fast ein Kloß ) ergeben. Teilen + in zwei mit Öl eingefettete Bratpfannen geben, den Boden + den Rand halbhoch bedecken. Das abgegossene Gemüse, ( Brühe wird für die Soße gebraucht), in die Pfannen verteilen. In die abgegossene Gemüsebrühe, Feta + Eier evtl. Gewürzsalz, mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern + mit Milch bis ca. 500 ml auffüllen. Über das Gemüse gießen. Mit grob geraspeltem Gouda etwas bestreuen. Auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, auf dem Herd in etwa 50 min backen. Der Teigrand sollte etwas braun sein, sowie sollte die Quiche sich in der Pfanne schütteln, ( hin + her bewegen ) lassen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

31.10.05

15.02.06 Hans60

Gefüllte Paprika Zalairskiy F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept  
3 Portionen



2 Tassen Hirse ca 320 g  
4 Tassen Wasser  
6 Paprikaschoten  
3 kleine Delikatess Gurken  
0,5 Apfel  
0,5 Banane

200 g Ziegenkäse ( Rolle ) teilen  
Kräutersalz

3 kleine Delikatess Gurken  
0,5 Apfel  
0,5 Banane  
Paprikaschotendeckel fein gewiegt

Kräutersalz

2-3 cl Balsamico Bianca

Fett für drei feuerfeste Schüsseln

100-150 g Ziegenkäse geraspelt, mehr oder weniger

Paprikagranulat

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, nach ca 9 min Hitze ausstellen, (Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche) ausquellen lassen. Wird schön trocken + körnig bzw weiß.

Von den Paprikaschoten die Deckel so abschneiden, das sie nicht aus der feuerfesten Schüsseln raus sehen.

Diese Schoten ca 20 min mit Wasser bedeckt, kochen lassen.

2 Tassen gekochte Hirse in eine Schüssel geben, einen halben geschälten Apfel in kleine Stücke, Banane in kleine Würfel, sowie die Gurken in kleine Ringe / Stücke schneiden, mit Kräutersalz, vermischen.

Ziegenkäserolle längst + quer schneiden, so das in jede Schote, ein Teil senkrecht reinpasst, um den Käse herum die Obst/Hirse Mischung, rein drücken, und je zwei aufrecht stehende Schoten in die eingefetteten feuerfeste Schüsseln geben.

Den Rest gekochte Hirse, mit den leicht angedünsteten fein gewiegt Paprikaschotendeckel, 3 kleine Delikatess Gurken, + 0,5 Apfel + 0,5 Banane, Kräutersalz, 2-3 cl Balsamico Bianca gut vermischen, diese Masse jetzt um die stehenden Paprika verteilen, als Stütze, damit sie nicht umfallen.

Mit geraspelt Ziegenkäse gut abdecken, mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Deckel drauf, ohne Deckel trocknet der Käse aus + wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 min backen.

Hinweis. Wer es saftiger haben will.

Gieße ca 1 cm hoch, aufgelöste gekörnte Gemüsebrühe noch drüber, mehr nicht, kann sonst überlaufen, Vorsichtshalber die Fettpfanne ganz unten in den Ofen stellen

Donnerstag, 31. Mai 2007 Hans60

[Gefüllte Paprikaschoten](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

2-3 Portionen



200 g Tofu  
2 TI Vollrohrzucker  
4 El Tamari  
4 El Balsamico de Modena

1 Tasse Hirse ( 170 g )  
kochendes Wasser  
2 Tassen Wasser  
1 TI Kurkuma gem

6 Paprikaschoten ca 1 kg  
1 Apfel geraspelt  
1 Banane klein gewürfelt

ungehärtete Margarine zum einfetten von 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln,  
mit Deckel.

Evtl Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz

**Trockner guter Weißwein**

Tofu klein würfeln und in eine Marinade aus Zucker und Tamari und Balsamico ca 30 min legen.

Hirse mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, anschließend in 2 Tassen kochendes Wasser mit 1 TI Kurkuma geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 10 min, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 5-10 min.

Paprikaschoten, den oberen Deckel soweit abschneiden, dass diese Schoten in die Formen passen, im kochendem Wasser ca 10 min –15 min bissfest kochen, oder wie jeder es eben mag.

2 ein Liter feuerfeste Schüsseln, den Boden dünn mit gekochter Hirse auslegen,

die Deckel der Paprikaschoten sehr klein hacken, mit dem Tofu und Marinade und restliche Hirse sowie 1 geraspelten Apfel und klein gewürfelte Banane gut vermischen, evtl mit Pfeffer, Paprikagranulat und Kräutersalz pikant abschmecken, wir ließen es weg,.

Die Paprikaschoten damit füllen, und je drei in eine feuerfeste Schüssel stellen, den Rest der Mischung um die Schoten verteilen, so das diese nicht umfallen können.

Je einen guten Schuss Weißwein über/ in beide Schüsseln geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 – 50 min backen, je nach dem wie warm/heiß das ganze noch ist.

Eigenes Rezept, Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60

### Gefüllte Paprikaschoten Budennovsk F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

2-3 Portionen



200 g Tofu naturell  
Tamari

1 Tasse Hirse , ca 180 g

heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
1 TL Kurkuma gem  
1 EL Kokosnuss geraspelt

6 Paprikaschoten  
1 TL gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser

30 g Ingwer fein gehackt  
5 Pfefferkörner gemörsert  
1 TL Korianderkörner gemörsert  
4 EL Kokosnuss geraspelt  
3 Möhren, ca 100 g  
trocknen guten Weißwein  
2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel  
ungehärtete Margarine zum ausfetten.

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari betropfen, des öfteren wenden, für ca 30 min.

Eine Tasse Hirse im Haarsieb mit heißem Wasser ausspülen, damit evtl Bitterstoffe entfernt werden,

danach die Hirse in 2 Tassen mit Kurkuma und 1 EL Kokosnuss kochendem Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist ( ca 8-10 min ), Hitze ausstellen, Deckel drauf ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist die Hirse trocken, körnig und weiß, na ja , aufgeplatzt.

Paprikaschoten, die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht stehend in die feuerfeste Schüsseln, mit Deckel passen, ca 5-10 min im kochenden Wasser die Schoten geben, abtropfen lassen,

in eine große Schüssel, die Schotendeckel sowie den Ingwer fein hacken, gemörserten Pfeffer und Korianderkörner und 4 EL Kokosnuss geraspelt, dazu,

Möhren fein raspeln,

abgetropften Tofu, gekochte Hirse dazu und alles vermischen, wer mag kann noch den abgetropften Tamari zugeben,

zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine ausfetten, mit ein wenig der Hirse Gemüse Mischung den Boden bedecken, die Paprikaschoten mit dieser Mischung füllen und jeweils drei in eine Form stellen, die restliche Mischung drum herum verteilen,

in den Schüsseln außen um den Schoten den Wein gießen, sollte ca 1-2 cm hoch drin stehen.

Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, der Wein sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. Januar 2008 Hans60

## Gefüllte Tomaten I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Auflaufform mit Deckel

2 Portionen



roh



1 Tasse Hirse ca 160 g

heißes Wasser

2 Tassen Wasser

evtl 1 Msp Kurkuma

200 g Tofu naturell

0,5 TI Paprikagranulat

3 Pfefferkörner gemörsert

1 TI Kräutersalz

4 Scheiben rote Bete a d Glas

4 El Saft, rote Bete a d Glas

Salz

Margarine zum ausfetten

4 Tomaten

0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe

Wasser

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse ins kochende Wasser ( evtl mit Kurkuma ) , aufkochen, Hitze reduzieren, Vorsicht kocht über im kleinen Topf, Deckel schließen ca 2-4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen.

Den Boden der eingefetteten Auflaufform bedecken, Tofu zerdrücken oder in kleine Stücke brechen und in ein hohes Gefäß, sowie Pfefferkörner gemörsert, Kräutersalz, Rote Bete Scheiben und Saft dazu, mit einem elektr Pürierstab zu Creme verarbeiten, mit Salz kräftig abschmecken.

Von den Tomaten, an der Blütenseite einen Deckel abschneiden, vom Deckel die Blüte ringförmig rausschneiden.

Tomaten mit einem scharfen Küchenmesser die Innenwände, Stege, durchschneiden, mit einem Esslöffel das Innere , Kerne, Saft und die Stege entfernen, aufheben,

Tomaten mit der Tofucreme füllen und einen Ei voll obendrauf,

Tomatendeckel jetzt noch draufsetzen,

in ca 125 ml heißes Wasser die gekörnte Brühe auflösen, und drüber gießen,

stattdessen das Innere der Tomaten mit Salz, Pfeffer oder Paprikagranulat aufkochen, abschmecken, und drüber geben.

Deckel schließen, sonst trocknen die Hirsekörner aus und werden hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C ca 60 min backen, es muss am Boden gut sprudeln.

Eigenes Rezept Donnerstag, 23. Oktober 2008 Hans60

### Gemüsebratlinge V F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan

1 Portion



1 Tasse Hirse 180 g  
kochendes Wasser

2 Tassen Wasser  
300 g TK Suppengemüse  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser  
4 cl Tamari  
1 TI Paprikagranulat  
200 g Tofu naturell  
1 bis 2 TI Kräutersalz  
1 Prise Vollrohrzucker  
2 El Balsamico de Modena  
150 g Hirse gem  
Olivenöl zum braten

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren, wenn Wasserspiegel unterhalb der Wasseroberfläche, Hitze ausstellen, Deckel schließen, ausquellen lassen, ca 10 min.

TK Suppengemüse mit gekörnter Gemüsebrühe und etwas Wasser, bissfest bis weich dünsten lassen, oder Wasser verdunstet ist,

4 cl Tamari mit 1 TI Paprikagranulat vermischen und

Tofu in sehr kleine Würfel schneiden, darein für ca 30 min, legen, ab + zu wenden,

dann alle Zutaten bis einschließlich Hirse gem gut vermischen, kleine Bratlinge formen , im heißen Olivenöl auf Mittelhitze von beiden Seiten braten.

Schmecken warm und kalt.

Eigenes Rezept 26. Januar 2008 Hans60

## Gemüsemais Quiche F



Zutaten für 3 Portionen  
200 g Buchweizen, gemahlen  
200 g Naturreis, gemahlen  
100 g Hirse, gemahlen

250 g Margarine (Deli Reform)

2 TL Meersalz

1 Prise Rohrzucker

Fett, für die Formen

3 EL Tomatenmark, bis 5 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 Jenaglasschüsseln, ausfetten, mit Mürbeteig den Boden bedecken + einen Rand bilden, mit Tomatenmark den Boden bestreichen + in der Reihenfolge wie oben angegeben, füllen. Zum Schluss ein wenig Paprikagranulat auf den Käse geben. Ca 40 – 50 min bei ca, 170 ° C Umluft, ohne vorheizen, den Teig goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

02.02.05 Hans60

Hallo Zusammen

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

Hirse Bratlinge 3 Ei F

Glutenfrei u Kuhmilchfrei u Vegetarisch

Ca 15 Stück





240 g Hirse = 1,5 Tassen  
3 Tassen kochendes Wasser

1 TI Gewürzsalz ( Brecht )  
6 Pfefferkörner gemörsert  
30 g Ingwer klein gewiegt

**3 Ei**

4 El Maiskörner gemahlen  
3 El feingehackte Erdnüsse oder Mandeln

70 g Roquefort \*

ca 110 g grob geraspelten Ziegenkäse

Olivenöl u Margarine zum braten

Hirse, Eier , Pfeffer, Salz , Mais gem, Ingwer, Käse + Erdnüsse bzw Mandeln in eine große Schüssel geben, + vermischen.

Mit nassen Händen Bratlinge formen +

Pfannen mit Öl u Margarine erhitzen , Hitze etwas runter schalten,  
Bratlinge ins heiße Fett, von beiden Seiten braten.

\* bitte nicht mehr nehmen, der scharfe Geschmack des Roquefort übertönt sonst alles, statt dessen kann man auch nur ca 180 g Ziegenkäse geraspelt nehme.

Eigenes Rezept Samstag, 9. Mai 2009 Hans

Hirse Gemüse mit Samen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



160 g Hirse = 1 Tasse  
320 g Wasser = 2 Tassen  
280 g Möhren ca  
200 g Paprikaschote ca ,  
250 g Zucchini ca  
30 g Ingwer  
1 El Margarine u  
1 El Olivenöl  
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
250 ml Wasser  
1 Tl Kurkuma  
10 Datteln  
200 g Tofu naturell  
1 El Margarine  
300 g frische Ananas ca  
2 El Balsamico Bianca ca  
2 El Tamari ca zum abschmecken  
2 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet  
2 El BIO Sesam leicht geröstet

Hirse heiß abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen,  
Hirse ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen, Deckel schließen,  
nach 6 min Hitze ausstellen, ca 10 min quellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

Möhren, Paprikaschote, Zucchini und Ingwer klein würfeln und mit Kurkuma in 1 El Margarine und Olivenöl anbraten, dabei die gekörnte Gemüsebrühe auflösen, mit 250 ml Wasser ablöschen und ca 15-20 min dünsten lassen bis die Möhren fast weich sind, kleingeschnittene Datteln, dann in das Gemüse geben, Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 El Margarine leicht bräunen, auch zum Gemüse, unterrühren, und den Topf von der Hitze nehmen, mit Balsamico Bianca und Tamari pikant abschmecken, kleingeschnittene Ananas dazu geben, nicht mehr aufkochen.

Sonnenblumenkerne in einer trocknen Bratpfanne kurz rösten, entnehmen, dann den Sesam rein, aber sofort einen Deckel drauf.

Das Gemüse auf einen flachen Teller geben, in die Mitte drauf die gekochte Hirse und darüber, dann Sonnenblumenkerne mit Sesam gemischt, streuen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. Juni 2009 Hans

Hirse Klöße mit Tomatensauce 2 Ei M F

Glutenfrei + Milchfrei



### Klöße

200 g Hirse  
kochendes Wasser  
450 ml ; Wasser  
Lauch ca 200 g, trennen

### 2 Eier

40 g Buchweizen  
2 Ei TK Kräuter trennen  
Kräutersalz

### Zur Sauerkraut

500 g Sauerkraut  
0,5 frische Ananas ca  
125 ml Weißwein ca  
Salz  
Schwarzer Pfeffer

### Zur Tomatensauce

1 Dose geschälte Tomaten  
1 TI Kräutersalz  
2 Salbeiblättchen

Die Hirse erst mit kochendem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen.

mit 450 ml Wasser einmal aufkochen und Hitze kleinstellen zugedeckt bei schwacher Hitze in 10-12 min garen, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön körnig, trocken + weiß. Die Hirse lauwarm, abkühlen lassen.

Das Sauerkraut abtropfen lassen. Den Lauch teilen, schälen und hacken. 2/3 des Sauerkrautes mit dem Wein ca 10 min kochen, die gewürfelte Ananas + den Rest Sauerkraut dazu , weitere 5 min kochen, fertig.

**Für die Klöße** reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Hirse mit Eier , einem Teil des gehakten Lauches, 1 Ei Kräuter 40 g Buchweizen gem und Salz mischen. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen pro Portion 2 Klöße formen. In dem kochenden Salzwasser bei schwächster Hitze in etwa 15 - 30 Minuten ohne Deckel gar ziehen, aber nicht kochen lassen.

**Für die Tomatensauce**

das Öl erhitzen. Den Rest des Lauchs darin glasig braten. Die geschälten Tomaten sowie die Dose halbvoll mit Wasser füllen + dazu gießen und den Salbei hinzufügen, aufkochen, + ca 1/3 einkochen lassen, pürieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Sauerkraut daneben anrichten. Die Sauce über die Klöße geben

**Variante:**

Die Hirse durch Buchweizen ersetzen. Das Sauerkraut mit Gemüsebrühe anstelle von Apfelsaft garen.

Statt der Ananas zum Schluss 300 g grob raspelte Möhren oder 2 grob raspelte Äpfel darunter mischen und im Kraut erhitzen.

Sonntag, 17. Juni 2007 Hans60

Hirse kochen F Vegan



Wasser kochendes  
1 Tasse Hirsekörner ( z.B. ca 160 g  
2 Tassen kochendes Wasser

Hirse mit kochendem/ heißen Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen,

2 Tassen Wasser zum kochen bringen und 1 Tasse ( ausgespülte ) Hirsekörner zugeben, aufkochen, geht schnell, übern Rand, ( weil man immer einen zu kleinen Topf nimmt )  
wenn es anfängt zu kochen einen Holzlöffel reinstellen und den Topf kurzfristig von der Hitze nehmen, damit es sich beruhigt, wieder auf die jetzt reduzierte Hitze stellen, den Löffel vorsichtshalber drin lassen, wenn das Wasser unterhalb der Buchweizenoberfläche ist, meist 5-7 min, Hitze ausstellen, Löffel raus, Deckel drauf, ausquellen lassen, oft reichen 10-15 min wird schön trocken und körnig weiß.

Auch bei größeren Mengen, bleibt die Kochzeit die gleiche..

Bitte erst nach dem kochen salzen.

Es gibt Hunderte von Kochrezepten, habe etliche getestet, dies ist für meine Zwecke am besten geeignet.

Freitag, 4. September 2009  
Hans

Hirse Paprika Bratlinge 5 Ei M F  
glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

Wasser, kochendes  
2 Tasse/n Hirse, ganz  
4 Tasse/n Wasser, kochendes  
500 g Paprikaschote(n), fein gewiegt  
100 g geraspelten Gouda

5 Ei(er)

5 Körner Pfeffer, gemörsert (evtl. - 8)  
Salz (Gewürzsalz)  
100 g Buchweizen, gemahlen  
Olivenöl

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

Wasser aufkochen + die gespülte 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 portionsweise ausbraten, nehme für den Teig 2-3 Esslöffel voll, drücke den dann noch ein wenig platt.

Dauer der Bratzeit richtet sich nach der Größe der Bratlinge. Es werden ca. 26 Stück.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
28.07.06 Hans60

Mittwoch, 16. August 2006

Hirsepfannkuchen 3 Ei M F

Glutenfrei



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.

### Variante I F



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

### Variante II F



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

### Variante III F



Den Hirseteig in Butter, wie Frikadellen braten.



Donnerstag, 21. September 2006 Hans60

Hirseplätzchen 2 Eigelb M F

Glutenfrei, Vegetarisch

Ca 8 Stück



160 g Hirsekörner  
320 g Wasser = 2 Tassen

2 Eigelb

70 g Magerquark

Salz,  
Pfeffer  
Edelsüß Paprika

2 EL Butter o Margarine

2-3 EL Butterschmalz oder Öl

Gemüse nach Geschmack

Die Hirse heiß abspülen um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in zwei Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen, und ca 10 min quellen lassen, ist dann fast weiß und trocken

Hirse, Eigelb, Quark vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Aus der Masse flache Bratlinge formen.

Hirseplätzchen im heißen Fett von jeder Seite braten. Vorsicht Hirse spritzt, Mit Gemüse anrichten und Petersilie garniert servieren.

Freitag, 1. Mai 2009 Hans

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 Hans

[Kerman Waffeln](#) F Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei u Vegan



50 g Buchweizenkörner +  
50 g Naturreis (Mittelkorn ) +  
50 g Hirse+  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
2 TI Vollrohrzucker ,  
220 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,  
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig.

Fazit

Sind alle was geworden, alle knusprig, habe auch versucht sie früher raus zu nehmen, ging meist daneben, also Ausdauer + Zeitschaltwecker.  
Konnte mich auch nicht drauf verlassen, ob der Dampf alle war, es kam immer noch welcher, also auch „Gefühl“ ist dabei gefragt.

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

Veränderung

Vanille Zucker + Zucker entfiel, stattdessen  
0,5 TI Salz  
1 Prise Zucker ,

Donnerstag, 28. Januar 2010 Hans

Lauchtorte o Quiche 3 Ei M F

glutenfrei



Zutaten für 3 Portionen

#### Für den Mürbeteig:

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

#### Für die Füllung:

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

3 Ei(er), getrennt

200 g süße Sahne

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

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

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

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

Das Ganze etwas abkühlen lassen.

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

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

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

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

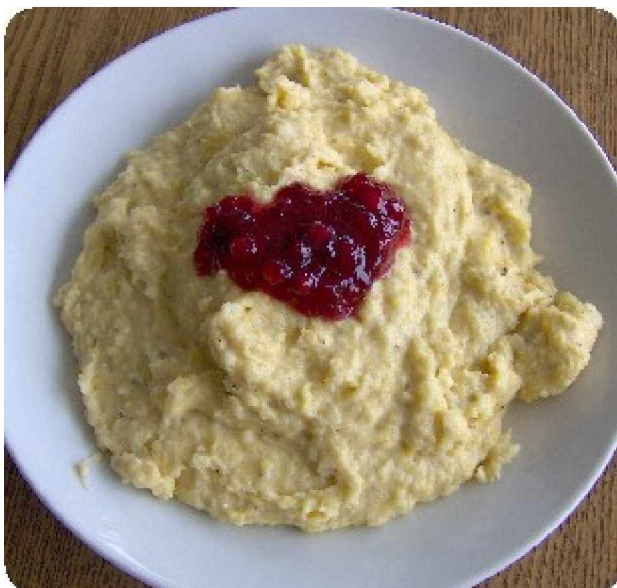
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.12.04 Hans60

### Mais Käse Suppe M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2-3 Portionen



80 g Hirse  
160 g Wasser

### 750 ml Milch

1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
220 g Mais grob gemahlen  
0,5 TI Paprikagranulat mit gemahlen

### 100 g Gauda geraspelt

1 TI Salz  
Preiselbeeren a d Glas

Hirse heiß ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 160 g kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen nach ca 6-12 min, je nach Hirseart, Wasser muss in der Hirse fast nicht mehr sichtbar sein, Hitze ausstellen und ca 10-12 min auf der noch heißen Platte ausquellen, Kochtopf ausspülen, Milch einfüllen, Prise Zucker u Salz beifügen, den Mais mit Paprikagranulat reinmahlen lassen, rührend 2 min aufkochen, Topf von der Hitze, gekochte Hirse und geraspelten Gauda zugeben, verrühren, abschmecken mit 1 TI Salz, die Suppe dickt sehr schnell nach, zur Not noch heiße Milch beifügen heiß, mit Preiselbeeren in der Mitte, servieren.

Eigenes Rezept Freitag, 19. Februar 2010 Hans

## Milchsuppe Hirse F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Vegan

4 Portionen



2 Tasse/n Wasser  
1 Tasse Hirse ca 150 g

warmes Wasser

1 l Sojadrink naturell  
100 g Mais gem  
1 Prise Salz  
90 g Zucker  
0,5 TI Vanillepulver

450 g Apfelmus, frisch

Hirse mit warmen Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, dann ins kochende Wasser geben, 1 x aufkochen, ( Holzlöffel reinstellen, kocht dann nicht +über, Hitze sehr klein stellen, Deckel schließen, nach ca 6 min ausstellen, dann ist der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche, und ausquellen lassen.

In den kalten Sojadrink, Mais gem sowie die anderen trocknen Zutaten dazu, und Rührend ca 2-3 min kochen lassen.

Runter von der Hitze, die aufgelockerte Hirse begeben, verrühren, danach noch das Apfelmus, unerrühren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. August 2008 Hans60

[Möhren Ingwer Suppe](#) M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Personen



nur Suppe



mit Hirse

300 g Karotten  
1 Stange Lauch, nur grün  
1 Tomate  
1 El Puderzucker  
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe  
500 g Wasser  
1 Apfel  
40 g Ingwer gehackt  
½ Tl Currypulver ohne Salz

200 g Schmand

1 TL Korianderkörner,  
5 Pimentkörner  
8 Pfefferkörner  
1/2 TL Zimtsplitter

## Zubereitung

Suppe:

Möhren raspeln,  
Lauch nur das Grüne fein schneiden,  
Tomate würfeln,

Puderzucker in einem großen Topf karamellisieren und das Gemüse ca die Hälfte des Ingwers dazu geben, unter Rühren etwas dünsten, gekörnte Gemüsebrühe dazu, dann mit dem Wasser ablöschen und 20 Minuten gerade so köcheln lassen (mit Deckel), den Apfel um den Griebsch rum raspeln, restlichen Ingwer und Curry (eher erst mal weniger) zu der Brühe geben. Die Gewürze mit dem Mörser zermahlen, die Suppe damit aromatisieren, runter von der Hitze, mit einem Pürierstab, pürieren, Schmand dazu, verrühren, servieren.

## Als Hauptmahlzeit

160 g Hirse  
320 g Wasser

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 320 g kochendes Wasser geben, Deckel schließen, Hitze 5 min auf kleinsten Stufe, dann ganz aus und noch ca 10 min auf der heißen Platte quellen lassen, ist dann fast weiß und trocken die Hirse, diese dann noch unter die Suppe geben, und verrühren, evtl nochmals erhitzen, aber NICHT mehr kochen.

## Veränderung

Statt grün Porree , das Weiße oder 1 Zwiebel gehackt,  
statt Schmand eben süße Sahne,  
wer darf noch 1-2 Knoblauchzehen fein gehackt

eigenes Rezept Donnerstag, 30. April 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, kohlenensäurehaltiges

### 1 Feta Ziege oder Schaf

1 EL Kartoffelmehl  
Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt  
Öl (Rapsöl)  
etwas Paprika - Granulat

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

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

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

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

Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt drüber geben.

Ganz wenig Paprikagranulat noch drüber streuen, für die Optik.

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

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

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

15.02.06 Hans60

### Veränderung



Kreuzkümmel durch Schwarzkümmel ersetzt  
Statt Petersilienwurzel ,  
2 rote Paprikaschoten aber nicht mit gekocht

2 x 2 cm Ingwer klein gewürfelt

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

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

Hans

Dienstag, 9. Mai 2006

### Paprika Hirse Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirse  
kochendes Wasser  
2 Tassen Wasser

100 g Lauch  
2 EI Öl

1 Pfund Paprikaschoten, Kleinwiegen

0,5 Pfund milder Schafskäse geraspelt

1 TI Paprikagranulat  
1,5 TI Kräutersalz  
3 cl Tamari ( Sojasoße )  
3 cl Madeira

Fett für zwei 1 L feuerfeste Schüsseln  
120-200 g kochendes Wasser +  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, +  
In 2 Tassen kochendem Wasser Hirse 1 x aufkochen, Hitze kleinstellen,  
nach ca 12 min ausstellen, ausquellen lassen.  
Lauch in Ringe schneiden + im heißen Öl kurz dünsten.  
Die Paprikaschoten Kleinwiegen.  
Gekochte Hirse , Lauch, Paprikaschoten, Käse Gewürze sowie Tamari +  
Madeira vermischen.  
In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, die gekörnte Brühe im  
Wasser aufgelöst, über den Auflauf gießen, sollte ca 1-1,5 cm unter der  
Oberfläche sein.  
Deckel drauf , im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 50 min backen.

Pfannkuchen Bajiram Ali 2 Ei M F  
glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 2 Portionen  
4 EL Buchweizen +  
4 EL Maiskörner +  
4 EL Naturreis +  
4 EL Hirse +  
4 EL Amaranth +  
4 EL Linsen, rote +  
10 Körner Pfeffer, gemahlen  
250 g Äpfel

250 g Quark

150 g Ziegenkäse, grob geraspelt

1 TL Salz, (Gewürzsalz)

1 TL Rohrzucker

2 Ei(er)

300 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
Öl (Rapsöl)

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten zusammen verrühren. Äpfel um den Griebsch rum abraspeln + Quark, Käse, Ei + Wasser zu der Mehlmischung geben, gut vermischen. In zwei mit Öl ausgestrichenen Bratpfannen geben, glatt streichen. Deckel drauf + bei Mittelhitze backen, nach ca. 35 min, wenn die Oberfläche beim antippen nicht mehr klebt, ein Brett oder ähnliches, auf die Pfanne legen, festhalten, umdrehen + den Kuchen vom Brett wieder in die Pfanne gleiten lassen + noch 10- 15 min backen. Ist reichlich für zwei gute Esser.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
06.02.06 Hans60

### Veränderung

Anstelle Ziegenkäse,

200 g Limburger Fettarm 9 %

statt in zwei Bratpfannen,  
in Auflaufformen, 1 x mit Deckel ein mal ohne Deckel  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 –50 min

Sonntag, 9. Dezember 2007 Hans60

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

## 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 geschlossenen Deckel ca 20 min backen.  
Heiß servieren.

Eigenes Rezept, Sonntag, 15. März 2009 Hans

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

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

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

Die Gemüsebrühe mit kochendem Wasser übergießen + auflösen lassen, dann kommen noch 1 TI Kukurma, 3 El 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

## Rotkohl Wirsingkohlrouladen, Grash M

100 g Hirse ( 0,75 Tasse Hirse + 1,5 Ts Wasser )  
150 ml ; Wasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
400 g Tomaten  
200 g Champignons ohne Stiel  
200 g Zwiebeln/ Lauch  
1 Knoblauchzehe  
1 El Getrockneter Oregano

100- 300 g Emmentaler Käse / mittelalter Gauda / Ziegenkäse  
geraspelt

6 Körner Schwarzer Pfeffer gemörsert  
Salz ( Gewürzsalz , v Brecht)  
1 kg Rotkohl/ Wirsingkohl  
3 El Maiskeimöl

( 100 g Creme fraiche)

1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde 30 Minuten

Die Hirse in einem Haarsieb mit (0,5 l kochenden Wasser überspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Hirse in 1,5 Tasse, mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe kochendem Wasser geben. Vorsicht kocht über, Deckel drauf , Temperatur auf kleinste Stufe (0,5 von drei möglichen) + 12 min kochen, dann ausschalten, ca 10 min nach quellen lassen, bis alles Wasser weg. (ist dann schön trocken, die Hirse)

Die Tomaten häuten( kann , muss aber nicht) und würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Die Pilze putzen, Stiele entfernen, Gegebenfalls waschen und fein zerkleinern. Die Zwiebeln/Lauch und den Knoblauch schälen und hacken.

Die Tomaten, die Pilze, die Zwiebeln, den Knoblauch, den Oregano und dem Käse mit der gegarten Hirse vermischen.

Die Füllung mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die welken äußeren Blätter des Rot/Wirsingkohls ablösen. Den Kohl in das sprudelnde kochende Wasser legen und 5 - 6 Minuten kochen, bis sich je Portion 2 Blätter leicht ablösen lassen. Das Wasser aufheben.

Den Kohlkopf herausnehmen, auf die Arbeitsfläche legen und etwas

abkühlen lassen. Die Blätter am Strunk mit einem kleinem Messer abschneiden, flach schneiden, ( habe die Stiele noch mit 1 Steakholzhammer, geklopft) Je Portion 2 Blätter vorsichtig ablösen und die dicken Rippen flach schneiden.

Die (je Portion 1) größeren Blätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die kleineren darauf legen. Die Füllung auf den Blättern verteilen. Die Blätter an den Seiten über der Füllung nach innen falten. Die Blätter nun wie Rouladen aufrollen und mit Küchengarn ( kann, muss nicht ) umwickeln.

\*)

Das Öl in einem breiten Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Bei einem Rezept für 4 Personen 1/8 l Kochwasser vom Kohl dazugießen, einmal aufkochen und die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten schmoren.

Den zerkleinerten Kohl um die Rouladen verteilen. Die Creme fraiche Darüber geben. Die Rouladen erneut aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in weiteren 10 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zerkleinern und über die Rouladen streuen.

Dazu passen Pellkartoffeln.

\*) habe in 4 Jenaglasschüsseln, ( a 0,75 l ) je 2 ungebundene Krautwickel gelegt, ein wenig Kohlkochwasser, so das sie ca 1/3 hoch bedeckt waren, gegossen.

Sowie 1 Tomate (hatte sie vergessen) geviertelt , je ein Teil mit rein, sowie den Rest Ziegenkäse auch aufgeteilt.

Deckel drauf.

Bei 170°C Umluft, ohne vorheizen ca 50 min,  
bei Normalhitze ca 20-30° mehr, dann mit vorheizen.

Den Rest Kohl , davon wird bei Rotkohl „ Februarsalat „  
mit heißer Orangen-Vinaigrette

+ bei Wirsing, ach das weiß ich noch nicht so genau, mal sehen worauf ich Lust habe.

+ weil der Ofen noch heiß ist wurde gleich  
Dattelnbiskuit Kuchen, gebacken

13.01.2005 Hans60

Tofu Hirse Bratlinge F Vegan

1 Portion



100 g Hirse ( 0,5 Tasse )  
1,5 Tassen Wasser

200 g Tofu naturell  
3 gehäufte El Mostrich ( Senf )  
2 El Buchweizen gem  
1 El Kokosnuss geraspelt  
Salz und Pfeffer  
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 und mit Mostrich vermengen, sowie alle anderen Zutaten dazu geben, vermischen, ca 8 Bratlinge draus formen, im heißen Fett, legen, mit dem Pfannenwenden ein bisschen flach drücken und auf Mittelhitze von beiden Seiten.

Passt zu vielen Möglichkeiten,

[Tofu Hirse Bratlinge II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

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

## Wirsing Suppe F

Glutenfrei u Eifrei Kuhmilchfrei u Vegetarisch

3 - 4 Portionen



160 g Hirse ( 1 Tasse )  
320 g Wasser ( 2 Tassen )

750 ml Wasser  
1 El gekörnte Gemüsebrühe  
1 Prise Salz und Zucker  
500 g Wirsing  
200 g Champignons  
5 Pfefferkörner gemörsert

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

Preiselbeeren a d Glas evtl

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 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,

750 ml Wasser mit 1 El gekörnte Gemüsebrühe, Pfeffer und 1 Prise Salz und Zucker, Wirsing und Pilze in Streifen schneiden ( Küchenmaschine ) und mit den in Stücke geschnittenen Käse in die Brühe geben, wenn Käse aufgelöst, runter von der Hitze mit einem elekt Pürierstab pürieren, gekochte Hirse dazu, umrührend aufkochen, evtl noch Wasser zugeben, auf einem tiefen Suppenteller mit einem TL Preiselbeeren a d Glas in der Mitte servieren.

### Veränderung

Statt Hirse Naturreis und oder  
Statt Ziegenkäserolle, Limburger Käse.

Eigenes Rezept, Montag, 23. Februar 2009 Hans

### Zucchini Hormud F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen

8 Stück Zucchini, ca 1 kg

Hefe - Flocken

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

125 g Linsen, rote

½ TL Majoran, getrockneten

1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt ODER

1 handvoll Porree, geschnitten

1 TL Margarine, ungehärtete o. Butter

1 Paprikaschote(n), rote/ gelbe, klein gewürfelt

Meersalz

Paprikapulver

4 Körner Pfeffer, gemörsert

Paprikapulver

250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.

1 Tasse/n Hirse

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

Fett, für die Formen

### Zubereitung

Zucchini schälen, wer will, den oberen Deckel längs abschneiden, Kerne + Inneres entfernen + klein schneiden, beiseite stellen.

Zucchini eine halbe Min. in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen, mit Hefeflocken + Paprikapulver ausstreuen.

Zwiebel/Porree in Margarine andünsten, rote Linsen dazu, kurz mitdünsten.

250 ml heißes Wasser mit der gekörnten Brühe vermischen + Majoran dazu geben, Hitze runter schalten, knapp 10 min kochen, Wasser verdunstet, fertig, runter von Hitze.

Hirse in ein Haarsieb + mit kochendem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser/Brühe geben, aufkochen, Deckel rauf. Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, 12 min kochen, Hitze ausschalten + ausquellen, ( knapp 10 min ) ist dann schön trocken.

Zucchinideckel + Innerei + Paprikaschote vermischen, gemörserten Pfeffer + ein wenig Salz sowie die roten Linsen ( sind jetzt gelb) vorsichtig unterheben + die Zucchini damit füllen.

4 Jenaglasschüssel o. ähnliche feuerfeste Formen ausfetten, die Böden der Formen mit Hirse bedecken, nicht zu dick. Je 2 Zucchini darauf, den Rest der Gemüsemasse drum rum verteilen.

Ca 500 ml Gemüsebrühe ( Wasser + 0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe) auf alle 4 Formen verteilen. Den geraspelten Käse drauf streuen + mit ein wenig Paprikagranulat bestreuen. Deckel drauf. In den kalten Backofen stellen, bei 200° C etwa 30 min, bissfest etwa 50 min, backen. Mit Umluft ca. 170 - 180° C etwa 30 min bissfest backen, etwa 50 min weich backen. Mit Petersilie bestreuen + in den Formen auf einem Teller servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 Hans60

### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

## Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

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

Montag, 29. März 2010