

Mais Auflauf Glutenfrei, Teil 1

Hier nur Vegetarisch

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

Mais Auflauf Glutenfrei, Teil 1	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan	2
Apfel Hirse Auflauf 2 Ei M F	4
Apfel Tofu Auflauf II 4 Ei F	5
Auflauf mit Champignons 2 Ei M F	6
Auflauf mit Quark 3 Ei M F	8
Auflauf mit Quark II 2 Ei M F	9
Auflauf o Kuchen Shemsh 2 Ei M F	11
Chicoree auf Polenta M F	12
Fenchel Mais Gratin M F	15
Fenchel Quiche Buxoro 2 Ei M F	16

Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F.....	18
Gemüse Auflauf II a F Vegan.....	19
Gemüse Curry Rey - Abäd F.....	21
Gemüse Maisgrieß Auflauf M F.....	22
Gemüseauflauf 2 Ei M.....	23
Gemüseauflauf Veränderung I F.....	24
Gemüseauflauf Bami 3 Ei F.....	25
Gemüseauflauf Engels 3 Ei M F.....	26
Gemüseauflauf II F Vegan.....	28
Gemüseauflauf Kr. Jar 3 Ei F.....	29
Gemüseauflauf Sadovje F.....	30
Gemüsebraten mit Currysoße 2 Ei M F.....	31
Gemüsekuchen 3 Ei F.....	33
Gemüsemais Quiche F.....	34
Gemüsepolenta (M) F.....	35
Kalat Auflauf F.....	37
Kartoffel Mais Auflauf 6 Ei M.....	39
Kartoffel Mais Auflauf 6 Ei M Veränderung F.....	39
Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei M F.....	40
Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M.....	42
Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M Veränderung F.....	43
Hinweis M.....	43
Hinweis Ei.....	43
Hinweis Sojasoße.....	44
Hinweis Curry.....	44
Hinweis Tomatenketchup.....	44
Hinweis F.....	44
Hinweis.....	44

Auflauf

Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan

Glutenfrei Eifrei + Milchfrei

2 Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



200 g Tofu naturell
1 kg Äpfel
100 g Zucker
1 Prise Salz
1 Zitrone Saft und Fleisch
300 g Mais gem
100 g Rum 54 %
Margarine zum ausfetten
Sonnenblumenkerne

Tofu mit Gabel zerkleinern,
Äpfel um den Griebsch rum raspeln
Zitrone auspressen, Kerne entfernen, Fleisch mit verwenden,
Mais mahlen,
Rum dazu und alles gut vermanschen, und
In die ein- ausgefetteten Auflaufformen drücken, Sonnenblumenkerne
drauf verteilen, evtl ein wenig in den Teig drücken, Deckel drauf, in
Den kalten Backofen bei 130°C Umluft, ca, 70-80 min backen, es sollte am
Boden sprudeln,
warm oder kalt servieren, für 2 gute Esser, evtl auch drei,
sehr sättigend

eigenes Rezept, Montag, 6. Oktober 2008 Hans60

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 El 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 El Wasser, fast weiß cremig schlagen lassen, Quark, sowie die fertige (noch heiße) Hirse sowie den

gemörserten Pfeffer, Zitronensaft und Zimt, drei Äpfel um den Griebsch rum 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, und ein wenig Paprikagranulat auf den Auflauf streuseln, Deckel schließen. in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 50 min backen.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Januar 2009 Hans60

Apfel Tofu Auflauf II 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

3 Auflaufformen mit Deckel



1 kg Äpfel

4 Ei trennen

100 g Zucker trennen

2 Prisen Salz

2 El heißes Wasser

0,5 Tl Vanillepulver
1 guter Schuss Rum 54 % ODER 1 x Zitronensaft
400 g Tofu naturell
200 g Mais gem
0,5 Tüte Backpulver
Fett zum einreiben der Auflaufformen

Eiweiß mit eine Prise Salz schaumig, weiß schlagen lassen, dann langsam 50 g Zucker einrieseln und steif schlagen lassen, Beiseitestellen.
Eigelb mit einer Prise Salz, 2 El heißes Wasser, 50 g Zucker, Vanillepulver und Rum oder Zitronensaft schaumig bis weiß cremig schlagen lassen, zerbröckelten Tofu dazu und mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren, sowie den Mais mit Backpulver gemischt begeben und gut vermischen lassen, dazu
Äpfel um den Griebsch herum raspeln, gut verrühren lassen, und den steifen Eischnee mit einem Holzlöffel unterheben.
In drei eingefetteten feuerfeste Schüsseln geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 140 - 160°C Umluft ca 50 – 70 min backen,

Tipp.

Evtl mit einer Vanillesoße den heißen Auflauf servieren, auch geschlagene süße Schlagsahne ist nicht zu verachten

eigenes Rezept, Dienstag, 7. Oktober 2008 Hans60

[Auflauf mit Champignons](#) 2 Ei M F

Glutenfrei





Zutaten für 2 Portionen

50 g Kokosraspel, angeröstet, fein gehackt
50 g Sonnenblumenkerne, angeröstet, fein gehackt
100 g Champignons, entstielt + in Scheiben geschnitten
1 TL Margarine / Butter
1 Tomate(n), klein gewürfelt
30 g Oliven, kernlose, klein gewiegt
60 g Sojabohnen, gemahlen
100 g Mais, gemahlen

150 g Schafskäse, klein gewürfelt

200 g Käse (Gouda), grob geraspelt

2 große Ei(er)

250 g Quark

10 EL Kefir oder Jogurt

Gewürzmischung aus:

1 TL Senfkörner, gemahlen
0,5 TL Koriander, gemahlen
1 TL Kurkuma
0,5 TL Chilipulver
5 Pfeffer, gemahlen
1 TL Kräutersalz, alles zusammen in einer trockenen Pfanne anrösten
1 Prise Rohrzucker
1 TL Meersalz
Margarine o Butter zum Einfetten
2 Prisen Paprika - Granulat

Für 2 sehr gute Esser.

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

Dann in 2 eingefettete 0,75 l Jena-Glaskücheln verteilen, 2 x 5 ganze Oliven drauf stecken + mit ca. 150 g geraspeltem Gouda bedecken + 2 Pri-

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

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
21.02.05 Hans60

Mittwoch, 17. Mai 2006

Auflauf mit Quark 3 Ei M F
Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Bohnen, grüne (Filet), geputzt , geviertelt mit
1 TL Bohnenkraut, getrocknet, bissfest garen, abgießen
200 g Pellkartoffeln, gepellt + gewürfelt
3 Tomate(n), gewürfelt
1 Glas Oliven mit Paprika, ca 85 g Abtropfgewicht, klein gewiegt

150 g Schafskäse + Ziegenfeta, gewürfelt

1 TL Meersalz

500 g Quark

½ TL Senfkörner, gelbe, gem.

3 Ei(er)

Salz, zum Abschmecken

3 EL Mais, gemahlen

2 EL Olivenöl

50 g Sonnenblumenkerne, leicht geröstet, wer will gehackt oder gem.

Fett oder Olivenöl zum Ausfetten der Form

Von Bohnen bis 1 TL Salz, mischen. Von Quark bis Olivenöl mischen, danach beide Arten zusammen tun + in 4 ausgefetteten Portionsformen geben + mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Ca 50 - 60 min bei 180° C Umluft ohne vorheizen backen. Dann ca. 10 - 15 min im geöffneten Ofen zum Verfestigen stehen lassen.

Mit einem Messer rundherum den Rand lösen + mit einem Pfannenwender heraus nehmen, auf einem Teller servieren, man kann auch in der Schüssel servieren, aber es kühlt auch auf dem Teller nicht so schnell aus.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.02.05 Hans60

Anstelle Oliven, 60 g Kapern genommen.

19.09.2006 14:53

Auflauf mit Quark II 2 Ei M F

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

500 ml Milch

100 g 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

Hallo Zusammen

Veränderung



250 g TK Mais, statt frischen,
2 rote Paprikaschoten, klein gewiegt,
200 g Limburger, statt Schafskäse
Oliven grün + schwarz, teils gefüllt

Hans

Auflauf o Kuchen Shemsh 2 Ei M F

glutenfrei / eigenes Rezept

3 a 1 | feuerfeste Formen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen

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

500 g Quark (Magerquark)

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

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

2 Ei(er)

3 EL Balsamico
180 g Gouda mittelalt grob geraspelt
Paprikapulver

Zubereitung

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

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
26.07.05 Hans60

Veränderung Montag, 18. Dezember 2006

Anstelle von

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

Lg

Chicoree auf Polenta M F

Glutenfrei + Eifrei





Polenta

500 ml Wasser

500 ml Milch

1 TI Salz

1 TI Vollrohrzucker

200 g Mais gem

1 TI Butter / ungehärtete Margarine

200 g Limburgerkäse 7 %

Chicoree

Wasser

1 TI Frugola

500 g Chicoree

Soße

4 EI gehobelte Mandeln, angeröstet

250 ml Sahne o Milch

1 EI pikante Edelhefe

5 Pfefferkörner gemörsert

70 g Ziegenkäse geraspelt

Belag

70 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Drei 1 Liter feuerfeste Formen mit Deckel

Fett dafür

Zubereitung

Polenta

Wasser mit Milch, Zucker und Salz, 200 g Mais mahlen und miteinander verrühren, rührend aufkochen, Hitze reduzieren, Butter und kleingeschnittenen Limburger dazu geben, weiter rühren bis sich alles aufgelöst hat. Hitze ausstellen, Deckel schließen + ca 10 min quellen lassen.

Drei feuerfeste Schüsseln mit Fett einfetten, die Polenta reingießen, aufteilen.

Chicoree

Chicoree vom Stiel das braune abschneiden und eine Runde Blätter entfernen, ins kochende Wasser mit Frugola legen, sollten gerade bedeckt sein und ca 10 min leise kochen lassen.

Wer nicht so, wie wir, das bittere vom Chicoree liebt, schneidet es eben ab.

Chicoree halbieren, mit der Schnittkante nach oben, in die Polenta drücken.

Soße und Belag

250 ml Milch/Sahne mit Edelhefe und gemörserten Pfeffer rührend erhitzen, geröstete gehobelte Mandeln, geraspelten 70 g Ziegenkäse, zugeben, verrühren, sowie den gemahlene Nurreis zum andicken der Soße, abschmecken, zur Not noch mit Kräutersalz würzen.

Diese andickte Soße über den Chicoree geben, und mit dem restlichen 70 g geraspelten Ziegenkäse bedecken, mit Paprikagranulat leicht betreuen. Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35-40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 17. Dezember 2007 Hans60

Fenchel Mais Gratin M F

Glutenfrei u Eifrei

2 Personen



2 Fenchelknollen
Zitronensaft

250 ml Milch

Meersalz
Schwarzer Pfeffer
Etwas Hefe-Gemüsebrühe-Extrakt

20 g Butter

50 g Mais gem oder Maisgrieß
3 El Mais aus der Dose

200 g Sahne

50 g mittelalten Gauda geraspelt

Kokosnuss geraspelt
Fett zum ausstreichen der zwei ca 1 l feuerfeste Schüsseln

1. Die Fenchelknollen putzen, den Stielansatz entfernen und zerlegen.

2. Die Fenchelblätter in wenig Salzwasser mit Zitrone 10 Minuten garen.

3.

In der Zwischenzeit in die kalte Milch, Mais gem, Butter, Meersalz, Pfeffer und Hefeextrakt geben, und rührend ca 3 min kochen, Hitze ausstellen, gut 15 min quellen lassen, Die Maiskörner zugeben.

ODER

In der Zwischenzeit die Milch mit Butter, Meersalz, Pfeffer und Hefeextrakt zum Kochen bringen. Den Maisgrieß einstreuen und bei wenig Hitze ca. 20 Min. quellen lassen. Die Maiskörner zugeben.

4. Die Sahne steif schlagen und mit dem Käse vermischen. Die Hälften der Masse unter den Maisbrei heben.

5. Fenchel abtropfen lassen und in zwei ausgefettete feuerfeste Form geben.

6. Den Maisbrei darauf verteilen, den Rest der Sahne-Käse-Masse darüber ziehen und mit gehackten Nüssen bestreuen.

7. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C 8 Minuten überbacken.

Mittwoch, 14. Januar 2009

Aus meiner Sammlung, Hans60

Fenchel Quiche Buxoro 2 Ei M F

glutenfrei





Zutaten für 2 Portionen

2 große Fenchel - Knollen

1 Wurzel/n Petersilie

30 g Knollensellerie

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

200 ml Wasser

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

2 EL Soja, geschrotet +

1 EL Koriander, ganz +

8 Körner Pfeffer +

1 Chilischote(n), rote zusammen mahlen

½ EL Salz (Gewürzsalz)

400 g Hüttenkäse

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g Feta-Käse

2 Ei

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.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

31.10.05

15.02.06 Hans60

Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F

Glutenfrei



1- 1,5 Pfannkuchen Rezept
z.B. I oder II, oder andere

Füllung:

150 g TK Mais Paprikagemisch
2 El ungehärtete Margarine o Butter

150 g Schafs- oder Ziegenkäsefeta
ungehärtete Margarine o Butter für die Formen

Soße:

500 g rote Paprikaschoten mit einigen Kernen
2 El ungehärtete Margarine o Butter
1 Knoblauchzehe
250 ml guten Wein
1 Schuss Balsamico Bianca
1 TI Gewürzsalz

Zubereitung:

TK Mais Paprikagemisch in 2 El Butter dünsten/auftauen + Schafs- oder Ziegenkäsefeta mit einer Gabel zerdrücken + Zusammen mischen.

Drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine / Butter aus-fetten.

Ca 1 El davon auf einen Pfannkuchen, am Anfang legen, zusammen rollen, das letzte Ende nach unten aufs Gesicht legen, es passen drei bis vier in jede Form.

Soße Zubereitung:

Paprikaschoten in Stücke schneiden, einige Kerne drin lassen, mit 2 El Butter andünsten, mit Wein ablöschen, Gewürzsalz + 1 Schuss Balsamico Bianca dazu geben, + ca 20 min dünsten lassen. Mit einem elektrischen Pürrierstab zerkleinern + mit Salz + Essig abschmecken, evtl noch Wein zugeben, falls die Soßenmenge nicht reicht, sieht Mann / Frau.

Die Soße über die gerollten Pfannkuchen gießen.

Deckel drauf + ab in den kalten Backofen, ganz unten die Fettpfanne rein, falls es aus/überläuft, lässt sich besser reinigen, bei 160°C Umluft ca 35-50 min backen, je nachdem ob die Pfannkuchen noch warm waren/sind.

Veränderung: bevor oder nach Zugabe der Soße noch 1-2 Scheiben Schafs- oder Ziegenkäse drauf legen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. September 2006

Gemüse Auflauf II a F Vegan

Glutenfrei und Vegan

2 Auflaufformen mit Deckel





200 g Tofu naturell
1 El Schabzigerkleesamen
1 El Kräutersalz
3 El Tamari

160 g Hirse (1 Tasse)
heißes Wasser
2 Tassen kochendes Wasser
0,25 TI Kurkuma

600 g ca Topinambur
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
ca 1 l Wasser

200 g Petersilienwurzel
200 g Möhren
200 g Mais gem **
2 rote Chilischoten mit gem
0,5 TI Zucker
Salz zum abschmecken
Margarine Flöckchen
Fett zum ausfetten der Formen

Tofu fein zerdrücken und mit Schabzigerkleesamen, Kräutersalz und Tamari vermischen, ziehen lassen.

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser Kurkuma und Hirse geben, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel drauf, ca 8 min kochen lassen, dann ist Wasser fast verschwunden, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, ist danach schön trocken und körnig,

Topinambur schälen (Möhrenschäler) mit gekörnter Gemüsebrühe in ca 1 l Wasser geben, bissfest bis weich kochen lassen, ca 20 min, je nach Größe der Knollen, rausnehmen, Brühe aufheben.

Petersiliewurzel mit Möhren zusammen raspeln, Zucker, fertige Hirse sowie Tofu dazu, alles gut vermischen, nun noch den gem Mais mit Chili, dazu, alles vermengen und auf den
In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln den Boden mit den Topinambur belegen, verteilen, ca 3 EL von der Kochbrühe drüber geben, und einige Margarineflöckchen drauf setzen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

** wer dies statt als Auflauf, Bratlinge machen will , sollte statt 200 g Mais gem, 300 g Mais gem, nehmen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. Oktober 2008, Hans60

Gemüse Curry Rey - Abäd F

glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Zutaten für 2 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes
1 Tasse/n Buchweizen ca 160 g, ganz ODER Naturreis
100 g Erbsen, TK
100 g Mais, TK
100 g Blumenkohl, TK
50 g Frühlingszwiebel(n)
1 handvoll Zitronenmelisse
150 g Ananas, frische
1 Apfel

100 g Ziegenkäse

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

50 g Ziegenkäse

Öl, Raps- oder Olivenöl

Die abgespülten Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze runterstellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön trocken, körnig.

Zitronenmelisse klein wiegen, Frühlingszwiebeln klein schneiden, Ananas in Stücke, Käse raspeln.

Alle Zutaten bis auf 50 g Ziegenkäse zusammen vermischen .

In zwei mit Rapsöl eingefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, mit dem restlichen Käse abdecken, Deckel schließen, Ziegenkäse wird sonst hart
In den kalten Backofen 160° Umluft ca. 50 min bei Ober- + Unterhitze vorheizen, auf ca. 180° - 190° + ca. 35- 40 min.

Hinweis:

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

06.10.05 Hans60

25.05.2006 17:12 Kommentar von Hans60

Veränderung I



4 a 0,75 l feuerfeste Formen,

mit geraspelten Ziegenkäse,

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

Hans

Gemüse Maisgrieß Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

Drei 1 Liter Auflaufformen mit Deckel

3-4 Portionen



350 g TK Suppengemüse

800 g Milch

200 Mais gem (Maisgrieß)

1 Prise Zucker

2 TI Kräutersalz

3 EI Sonnenblumenkerne leicht geröstet

70 g Leinensaat leicht geröstet

0,5 TI Paprikagranulat

100 g Gauda Mittelalt geraspelt

Fett für die Auflaufformen

50-70 g Gauda Mittelalt geraspelt

3 TI Preiselbeeren a d Glas, teilen

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

Heiß servieren

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. April 2009

Gemüseauflauf 2 Ei M
glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

100 g Sonnenblumenkerne, angeröstet und gehackt

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

200 ml Wasser

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

6 Champignons ohne Stiel, in Scheiben geschnitten , dazu

5 Pfeffer - Körner, gemahlen

1 EL Senfkörner, gemahlen

10 EL Mais, gemahlen

500 ml Milch mit

2 TL Kräutersalz und

2 große Ei(er), vermischt

Butter / Margarine zum Einfetten

150 g Schafskäse oder Ziegen Feta, klein gewürfelt

20 Oliven, schwarze kernlose (Lake)

100 g Käse, Gouda, grob geraspelt

Sonnenblumenkerne rösten, auf der heißen Platte das Gemüse in Wasser + der Brühe auftauen, die Pilze kurz dazu, Brühe abseihen, aufheben.

Pfeffer- + Senfkörner + Mais zusammen mahlen. Die gehackten Sonnenblumenkerne dazu. Milch, Eier + Kräutersalz verrühren, die abgeseigte Brühe dazu + auch die Mais/ Gewürzmischung, gut vermischen.

In 2 eingefettete Jenaglasschüsseln das Gemüse einfüllen + mit der Milch + Getreide + Gewürzgemisch aufgießen.

Den gewürfelten Feta verteilen, Je 10 Oliven in jede Schüssel stecken, darauf den geraspelten Gouda.

Mit 160° C Umluft ohne vorheizen, ca. 60 min. (ohne Umluft ca. 20-30 C mehr, + dann mit vorheizen ca. 40 -50 min) Dann ca. 10 min in der Form sich verfestigen lassen, mit einem Messer den Rand los schneiden, kurz schütteln + den Kuchen raus stürzen, teilen + heiß servieren.

Wir sind mit 4 Personen satt geworden. Dazu Salat, der Saison. guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

22.02.05 Hans60

Gemüseauflauf Veränderung I F



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

in vier 1,0 l feuerfeste Formen, gebacken

Hans

Gemüseauflauf Bami 3 Ei F
Glutenfrei u Kuh Milchfrei



Zutaten für 3 Portionen
Öl (Rapsöl)
1 kg Tomate(n)

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

3 Ei(er)

150 g Ziegen- + Schafskäse Feta

8 Körner Pfeffer, gemörsert
1 TL Salz (Gewürzsalz)
1 Prise Rohrzucker
4 EL Maiskörner, gemahlen

Ziegenkäse, geraspelt

Paprika - Granulat

3 feuerfeste 0,75 l Schüssel mit Rapsöl auspinseln.

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

09.01.06 Hans60

27.08.2006 16:12 Kommentar von Max&Bella

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

Gemüseauflauf Engels 3 Ei M F

Glutenfrei

2 Portionen



500 g TK Gemüse z.B. Brokkoli, Blumenkohl u. Möhren
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

3 Ei

200 g Feta

200 ml Milch

4 EI Mais gem

5 Pfefferkörner mit gem

1 TI Kräutersalz

Fett für 2 feuerfeste Schüsseln

TK Gemüse mit etwas Wasser + gekörnte Brühe aufkochen, Hitze ausstellen, drauf stehen lassen.

Zwei 1 Liter feuerfeste Schüssel ausfetten, das abgeseigte Gemüse drin verteilen,

Feta in Eier mit Milch pürieren,

gem Mais + Pfefferkörner und Salz dazu geben, verrühren, über das Gemüse gießen , Deckel schließen .

in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 25. Juli 2007 Hans60

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 Kr. Jar 3 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei
2 Portionen



300 g TK Gemüse, z.B. Blumenkohl + Brokkoli + Möhren
100 g TK Mais
100 g TK Paprikastreifen
3 Frühlingszwiebel in Ringe
0,5 TI gekörnte Hefegemüsebrühe
2 Ei Mandeln und
2 Ei Sonnenblumenkerne geröstet + gem
0,5 frische Ananas in Stücke
10 Pfefferkörner gemörsert
2 TI Kräutersalz
100 g Mais gem
100 g Naturreis gem

3 Ei

200 g Schafsfeta

2 reife Bananen

Fett für 2 Auflaufformen

Ziegenkäse geraspelt

Das TK Gemüse und Frühlingszwiebeln mit etwas Wasser und gekörnte Brühe bissfest kochen,
Sonnenblumenkerne + Mandeln rösten und mahlen,
Ananas mit einem Schäler, Schale und Seele entfernen,
Mais und Reis mahlen evtl Pfeffer gleich mit, sonst Pfeffer mörsern,
Schafsfeta würfeln, alles mit den drei Eier, den rausgetretenen Saft der Ananas sowie das Gemüsekochwasser, falls nicht alles verkocht, zusammen vermischen, sollte es zu trocken sein, dann etwas Salzlake oder Wasser zugeben, mit dem Kräutersalz dann vorsichtig dazugeben, gewürfelte Bananen noch dazu geben,
zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln ausfetten, diese masse einfüllen, glattstreichen, noch ein wenig Ziegenkäse draufraspeln, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C ca 50-60 min backen.

Eigenes Rezept Montag, 23. Juli 2007 Hans60

Gemüseauflauf Sadovje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



250 g TK Mais
150 g TK Paprikastreifen
1 Tasse gekochter Naturreis
0,25 TI Paprikagranulat
500 g Tomaten (4)
Pfeffer
1 Blumenkohl
Salz + Zucker

200 g Schafsfeta

200 ml Wasser

150 g Ziegenkäse oder Schaf geraspelt

ungehärtete Margarine

2 feuerfeste Schüsseln mit Margarine ausfetten,

TK Gemüse mit ein wenig Wasser, auftauen, kurz kochen mit dem gekochten Reis + Paprikagranulat vermischen, in die Schüsseln verteilen,

Tomaten in Scheiben schneiden, drauf legen,

Blumenkohl in große Rosen teilen, in mit Salz + Zucker angereicherten kochenden Wasser, weich bis bissfest kochen, abgetropft auf die Tomatenscheiben legen,

Schafskäse in ca 200 ml Wasser pürieren, und in beide Schüsseln verteilen, geraspelten Käse über den Blumenkohl geben, Deckel schließen, sonst wird der Käse trocken + hart.

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. August 2007 Hans60

Gemüsebraten mit Currysoße 2 Ei M F

Glutenfrei

Backblech mit Backpapier



Zutaten für 4 Portionen

250 g Reis (Natur-Reis)

Meersalz

1 m.-große Möhre(n)

0,5 Bund Lauchzwiebel(n)

125 g mittelalter Gouda

2 Ei(er)

100 g Magerquark

50 g Haselnüsse, gehackte

3 EL Mais o Buchweizen nicht so fein gem

Pfeffer, weißer a d M

etwas Muskat, gerieben

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

30 g Butter o Margarine

1.5 EL Curry ohne Salz (Reformhaus)

20 g Buchweizenmehl

500 ml Milch

Reis in kochendem Salzwasser ca. 30 min garen. Möhre grob raspeln. Lauch in Ringe schneiden, Käse fein reiben. Reis abgießen, abtropfen lassen. Mit Gemüse, Käse, Eiern, Quark, Nüssen + Paniermehl verkneten. Mit Salz, Pfeffer + Muskat würzen. Mit angefeuchteten Händen einen länglichen Braten formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E- ca. 200 C/ Gas: Stufe 3) ca. 45 min backen. Kräuter waschen trocken schütteln + (bis auf etwas zum Garnieren) fein wiegen, mit dem restlichen Käse vermischen + 15 min vor Ende der Garzeit auf dem Braten verteilen. Fett in einem Topf zerlassen, Curry + Mehl goldgelb darin anschwitzen. Mit Milch unter Rühren ablöschen + ca, 5 min köcheln lassen, mit Salz + Pfeffer würzen. Braten heraus nehmen + auf einem Brett anrichten. Mit übrigen Kräuter garniert servieren. Currysoße extra dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.09.03 Hans60

Hallo Zusammen

Dieses mal mit Buchweizenkörner gem
an Stelle von Maiskörner gem.

+ nur 2 TI Curry ohne Salz, anstatt 1,5 EL, reicht

Hans

Gemüsekuchen 3 Ei F
glutenfrei / kuhmilchfrei



Zutaten für 3 Portionen

Für den Teig: (Waffeln)

- 3 EL Maiskörner, (kein Popkorn) +
- 3 EL Amaranth, ganz +
- 200 g Buchweizen, ganz +
- 8 Mandel(n), bittere +
- 32 Mandel(n), süße +
- 5 Körner Pfeffer +
- 3 EL Naturreis, (Mittelkorn) zusammen mahlen
- 1 TL Kurkuma +
- 2 TL Salz, (Gewürzsalz) +
- 1 Prise Rohrzucker +
- 1 Prise Salz, dazu
- 400 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

3 Ei(er)

- 3 EL Balsamico, dunklen

Für die Füllung: (Kuchen)

300 g Gemüse, TK (Brokkoli Blumenkohl + Möhren)

150 g Ziegenkäse geraspelt

20 g Ingwer, klein geschnitten

2 Chilischote(n), eingelegte Piri Piri klein geschnitten

7 Feigen, klein geschnitten

80 g Oliven, grüne mit Paprika gefüllt, geschnitten + ganz gelassen

2 Äpfel, um den Griebsch rum geraspelt

Fett, für die Formen

Teig: erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die Flüssigkeiten dazu.
(bei Waffeln beträgt die Backzeit, auf höchste Hitze 4- 5 min)

Gemüse vermischen. Den Teig unterheben. In drei ausgefettete 0,75 l feuerfeste Formen geben + in den kalten Backofen bei 160°C, Umluft, 60 min backen. Ober- + Unterhitze, vorheizen, ca. 180°- 190°C ca. 40- 50 min backen.

Hinweis: Die Waffeln sind so nebenbei entstanden, der Teig sah so gut aus, das ich nicht widerstehen konnte, einen Teil abzuzweigen, für 3 Waffeln, reichte es auch noch. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

03.07.05 Hans60

Gemüsemais Quiche F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei



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 Schafs- Ziegenkäse, gewürfelt

180 g Paprikaschote(n), rote, sehr klein gewürfelt

1 Dose/n Maiskörner, (425 g)

300 g Ziegenkäse, halbfesten Schnittkäse, grob geraspelt

Paprikapulver

Alle Zutaten von Buchweizen bis Salz vermischen, ca. 20 –30 min kalt stellen. Kleine Pizzaformen oder Jena-Glaskücheln, 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.

Gemüsepolenta (M) F

Glutenfrei + Eifrei





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

500 ml Milch o Wasser
140 g Mais gem
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 x 50 g Ziegenkäse geraspelt

1 EI pikante Edelhefe / Flocken
0,25 Mango
Kräutersalz

Fett für 2 feuerfeste Schüsseln mit Deckel

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

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

Zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel ein bzw ausfetten.

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

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

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

Beide Schüsseln in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudeln.
Vor dem servieren noch mit Kräutersalz bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 29. September 2007 Hans60

Kalat Auflauf F

glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn)

2 Tasse/n Wasser, kochendes

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

250 g Möhre(n), geraspelt

100 g TK Erbsen,

200 g TK Mais Körner

10 g Ingwer, klein gewürfelt

1 El Tomatenmark

3 El Kokosraspel, leicht angeröstet

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

200 g Ziegenkäse, grob geraspelt teilen

1 Prise Vollrohrzucker

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen
6 El Naturreis gem, (Mittelkorn)
1 TL Senfkörner, gelbe gem
5 Körner Pfeffer gem,
1 TL Kreuzkümmel, mit mahlen
1 TL Salz
1 TL Kräutersalz, ca.
Fett, für die Formen
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
300 ml kochendem Wasser

Zubereitung

Reis im kochenden Wasser ca. 40 min kochen.
Erbsen + Mais + Möhren in klein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten,
und mit
gekochten Reis in eine Schüssel, Kokosraspel + Tomatenmark + Ingwer
vermischen, ca 100 g geraspelten Ziegenkäse + Chilischoten geschnitten
dazu.
Reis+ Senfkörner + Pfeffer + Kreuzkümmel zusammen mahlen, Zucker,
Kurkuma + Kräutersalz dazu, gut vermischen und mit der Reis-
Gemüsemasse gut vermischen.
In vier ausgefettete ein Liter feuerfeste Schüsseln verteilen, mit
dem Rest geraspelten Ziegenkäse bestreuen.
Gekörnte Gemüsebrühe im heißem Wasser auflösen + über das Reis Ge-
müsegemisch gießen, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch drin sein.
Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45 min ba-
cken, sollte ein wenig sprudelnd kochen.

Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
05.06.05 Hans60
07.06.07 Hans60

Hallo

Habe es heute nochmals gefertigt,
Gauda entfiel , dafür nur **2 x Ziegenkäse geraspelt**,
Eier entfielen,
statt dessen 250 ml kochendes Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
aufgelöst.
Mit Deckeln gebacken, ohne diese wird der Käse trocken + hart.

Hans

Kartoffel Mais Auflauf 6 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Pellkartoffeln, heiß durch Passevite, treiben

3 Eigelb

80 g Mais, gemahlen / anderes Mehl

Muskat, frisch gerieben

Salz und Pfeffer

1 Prise Zucker

1 Peperoni, rote oder grüne entkernt, gewürfelt

1 Dose/n Maiskörner, a 285 g Abtropfgewicht

150 g Feta-Käse, gewürfelt /Sbrinz gerieben

3 Ei(er)

300 ml süße Sahne

3 EL Mais, bis 5 EL, gemahlen, oder anderes Mehl

3 Eiweiß + 1 Prise Salz, steif schlagen

200 g Käse, grob geraspelten jungen Gouda

Fett, zum einfetten der Jenaschüsseln

Von Kartoffeln bis Zucker alles vermischen, die genaue Mehlmenge hängt von der Kartoffelsorte ab; der Teig sollte nicht zu feucht sein.

Pikant mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kartoffelteig auf dem Boden + dem Rand der Formen ausstreichen. Rand und Boden möglichst nahtlos miteinander verstreichen; am besten geht dies mit dem Rücken eines Löffels, den man immer wieder in Wasser taucht.

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

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.02.05 Hans60

Kartoffel Mais Auflauf 6 Ei M Veränderung F



Anstelle von süßer Sahne

150 g Jogurt +

200 g Schmand

Anstelle von geraspelten Gauda

Je 2 Scheiben Esrom Käse

Paprikagranulat drüber streuen

In 4 a 0,75 l feuerfeste Formen

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

Hans

Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei M F

Glutenfrei

4 Portionen

26 cm Ø Springform oder
vier ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel,



1 Kg Kartoffeln
250 g Möhren

400 Feta ,

4 Ei

300 g Maiskörner (kein Popkorn)
Muskatnuss die Reste
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
30 g Ingwer klein gewiegt
Liebstöckel, Blätter davon klein gewiegt
1 a 26 cm Ø Springform
Backpapier dafür

Kartoffeln + Möhren fein raspeln.

Feta in Stücke brechen + mit den Eiern in ein hohes Gefäß, + zusammen pürieren.

Maiskörner mit den Resten der Muskatnüsse (die man mit der Hand nicht mehr reiben kann, ich nahm drei) zusammen mahlen.

Alle Zutaten zusammen fügen + vermischen, ich nehme eine Hand, dazu. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Springform geben, bisschen glatt drücken.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 60 min backen. Mann sieht es . Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180- 190°C + ca 40 - 50 min backen.

Bei mir/uns gab es dazu was süßes, z.B. rohes Apfelmus + Ahornsirup + Preiselbeeren , jeder nach Geschmack.

Kann mir vorstellen das es auch als Auflauf geht, + oder als Puffer.

Donnerstag, 6. Oktober 2005

Veränderung zum Auflauf

In vier ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel,
Fett zum ausfetten,
Fetakäse ersetzt, durch 400 g Limburgerkäse fettarm.
Obendrauf noch geraspelten zum schmelzen.
In den kalten Backofen bei 150°C Umluft, 50 min mit Deckel.

Samstag, 12. Januar 2008 Hans60

Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M

Zutaten für 16 Portionen

250 g Kohlrabi

750 g Kartoffeln

200 g Ziegenkäse oder mittelalten Gouda geraspelt

250 g Quark (Magerquark)

3 große Ei(er)

¼ Muskat, gerieben

100 g Frühlingszwiebel(n), klein geschnitten

30 g Ingwer, küchenfertigen

2 TL Salz

2 EL Sojasauce oder Tamari

200 g Maiskörner +

6 Körner Pfeffer, gemahlen

Olivenöl oder Rapsöl

Kohlrabi + Kartoffeln fein raspeln, alle Zutaten bis Pfefferkörner dazu geben + vermischen. Ein bis zwei El voll Teig im heißen Öl ausbraten. Die fertigen Puffer auf Küchenrollenpapier legen, damit das Bratfett dort rein ziehen kann.

Darauf, dann jeder was er will, z.B.: frischen Apfelmus, oder Vollrohrzucker, Zuckerrübenkraut oder eben auch naturbelassen, mit frischer Mayo auch was feines. Warm + kalt gut verträglich.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.11.05 Hans60

Hallo Zusammen

Kartoffelpuffer Farimän 3 Ei M Veränderung F



Geraspelte Kartoffeln + Kohlrabi, in einem feuchten Leinentuch ausgedrückt, Flüssigkeit weg, Kartoffelstärke wieder zugefügt.
Maiskörner gem durch Buchweizenkörner gem ersetzt.
Anstelle Puffer wurden es Bratlinge,
die noch in Buchweizenmehl gewendet wurden.
Gebraten wurden sie OHNE Fett.

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

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 Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 5. April 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de