

Mais Auflauf Glutenfrei Teil 2

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

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 2 | 1 |
| Hinweis I | 1 |
| Bitte bedenkt | 1 |
| Hinweis Margarine | 1 |
| Inhaltsverzeichnis | 1 |
| Käse Mais Auflauf 1 Ei M F..... | 2 |
| Käse Möhren Auflauf 2 Ei M F..... | 4 |
| Käsekuchen Auflauf, pikant 1 Ei M F..... | 5 |
| Käsepolenta Balkas M F..... | 6 |
| Käsepolenta Jayezär M F..... | 7 |
| Lauch Auflauf Bayaz 3 Ei M F..... | 9 |
| Lauchauflauf Volzskij 4 Ei M F..... | 10 |
| Lauchtorte o Quiche 3 Ei M F..... | 12 |
| Linsen- Currygratin (M) F..... | 14 |

| | |
|---|----|
| Mais Gemüse Auflauf M F | 17 |
| Mais Hirse Auflauf M F..... | 18 |
| Mais mit Mandeln + Polenta mit Mandeln M F | 19 |
| Maisauflauf M F..... | 20 |
| Möhren Auflauf Ahmad Abad 2 Ei M F..... | 21 |
| Veränderung F | 22 |
| Möhren Quiche Usbekistan M F | 23 |
| Möhrenauflauf IV M F..... | 25 |
| Möhrenauflauf V M F | 27 |
| Paprika Polenta mit Gorgonzola M F..... | 28 |
| Polenta Akjar (M) F..... | 29 |
| Polenta Vakil Abad F | 31 |
| Qal`eh Zangi Paprikauflauf M F..... | 32 |
| Quarkauflauf mit Apfel 4 Ei M F..... | 33 |
| Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan..... | 35 |
| Reis Paprikauflauf F Vegan | 36 |
| Rote Bete Hirse Auflauf 2 Ei M F..... | 37 |
| Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat F Vegan | 38 |
| Sauerkraut Auflauf III 1 Ei M F | 40 |
| Schafs- oder Ziegenkäse - Reis Auflauf 3 Ei M F | 42 |
| Tomatenquiche Bol.Cernigovka 2 Ei M F..... | 43 |
| Tomatentorte 4 Ei M F | 45 |
| Weißer Bohnen Auflauf F Vegan | 47 |
| Wirsing Auflauf mit Nuss Käsehaube 3 Ei M F | 48 |
| Hinweis M | 49 |
| Hinweis Ei | 49 |
| Hinweis Sojasoße..... | 50 |
| Hinweis Curry..... | 50 |
| Hinweis Tomatenketchup..... | 50 |
| Hinweis F | 50 |
| Hinweis..... | 50 |

Käse Mais Auflauf 1 Ei M F

Glutenfrei – Vegetarisch – Bratpfanne

1 Bratpfanne 24 cm mit Deckel

2 – 3 Portionen



1 Ei

200 g Magerquark

300 g Milch

200 g Limburger 9 % , gut abgelagert

150 g Mais gem

50 g Buchweizen mit gem

100 g Kokosnuss geraspelt

1 TI Zucker

1 TI Salz

1 TI Curry ohne Salz

0,5 TI Paprikagranulat

1 Apfel ca 150 g

1 Dose Mais 425er

9 TK Kirschen

1 TI Preiselbeeren a d Glas

Backpapier für die Pfanne, wenn
Teflon dann Butter

Ei, Quark, Milch und in Stückchen geschnittenerer Limburger verrühren lassen, alle trocknen Zutaten vermischen und beigegeben, weiterrühren, sowie 1 Apfel um den Griebsch rum grob raspeln und den Mais zugeben, alles ca 2 min auf Mittelstufe verrühren,

in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne gießen, außen rum, ca 9 TK Kirschen in den Auflauf drücken, in die freie Mitte noch die Preiselbeeren, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 50 - 60 min langsam backen, ist der Teig , nicht glänzend , ist er fertig, man sieht es...

Heiß servieren

Eigenes Rezept, Donnerstag, 19. März 2009

Käse Möhren Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei u Bratpfanne

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen



250 g Möhren geraspelt

400 g Magerquark

2 Ei

3 El schwarze Oliven, geschnitten (Lake)

3 kleine Delikatessgurken a d Glas ca 40 g

1 TI Salz

1 TI Zucker

0,5 Paprikagranulat

1 El Tomatenmark a d Tube

170 g Buchweizen gem

30 g Mais mit gem
Butter für die Bratpfanne

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

Heiß servieren

Eigenes Rezept Samstag, 21. März 2009

Käsekuchen Auflauf, pikant 1 Ei M F
glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen
5 EL Sonnenblumenkerne, angeröstet + fein gehackt

1 EL Sesam, ungeschält, angeröstet + fein gehackt

250 ml Milch

150 g Quark

5 EL Mais, gemahlen

3 Körner Pfeffer, gemahlen

1 TL Kräutersalz, bis 2 TL

10 Oliven, o Kern (Lake)

150 g Käse, Gouda, grob geraspelt

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

75 g Schafskäse + Ziegen Feta, klein gewürfelt

100 g Naturreis, gekochten

1 großes Ei(er)

Fett, für die Form

Zubereitung

Alle Zutaten zusammen vermischen + in eine eingefettete Jenaglasschüssel geben.

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

Dazu Salat der Saison.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

10.03.05 Hans60

Veränderung

Anstelle Ziegenfeta, Ziegenfrischkäse (Rolle)

Gouda geteilt, die Hälfte in den Teig, die andere Hälfte zum abdecken.

In zwei ausgefettete 1 Liter feuerfeste Formen.

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

Mittwoch, 27. Juni 2007 Hans60

Käsepolenta Balkas M F

Glutenfrei u Eifrei u Laktosefrei



500 ml Sojadrink naturell
125 g Mais gem

2 x 100 g Ziegenkäse 50 %
1 Prise Vollrohrrohrzucker
2 TI Gewürzsalz
ungehärtete Margarine
Paprikagranulat

in die kalte Milch 125 g gem Mais einrühren.

Dazu in Brocken 100 g Ziegenkäse, Zucker + Salz .

Rührend aufkochen, bis sich der Käse aufgelöst hat, ca 10 min quellen lassen.

In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, mit 100 g geraspelten Käse + Paprikagranulat bestreuen. Deckel drauf + für ca 30 min im kalten Backofen bei ca 180°C Umluft backen, es soll perlen.

Samstag, 2. September 2006 eigenes Rezept Hans60

Käsepolenta Jayezär M F

Veränderung Auflauf F



Zutaten für 4 Portionen

50 g Butter o Margarine

180 g Mais, gemahlen (Maisgrieß)

540 ml Milch

1 Prise Salz

180 g Ziegen- o Schafskäse)

360 g Quark (Magerquark)

1 TL Meersalz

1 TL Koriander, gemahlen

1 TL Cayennepfeffer / Rosenpaprikapulver

Fett, für die Pfanne

Zutaten wie oben, nur Milch anstatt Wasser u 1 Prise Zucker,

In 540 ml kalte Milch, gem Mais u Koriander, Salz, Butter u Cayennepfeffer geben, und rührend ca 3 min kochen, auf der ausgeschalteten Platte ca 15 min quellen lassen, geraspelten Ziegenkäse sowie den Quark unterrühren, in zwei ausgefetteten 1 Liter feuerfeste Schüsseln geben, glattstreichen, Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft, ca 35-40 ml .

Eigenes Rezept 19.04.05 Hans60

Mittwoch, 14. Januar 2009 Hans60

Lauch Auflauf Bayöz 3 Ei M F
Glutenfrei



3 Portionen

200 g Mais gem, / Polenta

600 ml Wasser + Milch

1 TI Salz+

1 TI Butter/ Margarine

2 Pfd Lauch, in Ringe geschnitten

40 g Ingwer , klein gewiegt o gerieben

100 g Ziegenkäse grob geraspelt, o Mittelalter Gauda,

3 Ei

1 kg Mager Quark

2-3 Tl Salz

2 Tl Kurkuma, nicht nur der Farbe wegen

Fett für die Auflaufformen

3 Jena-Schüsseln oder andere

Mittelalten Gauda, geraspelt, zum bedecken +

Paprikagranulat

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

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

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

+ mit Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

In den kalten Backofen, 160° Umluft 50 min backen, oder

Mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 190° + ca 30 -40 min backen.

Es schmeckt heiß + auch kalt

Eigenes Rezept, Dienstag, 5. April 2005 Hans60.

Veränderung

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

Hans

Lauchauflauf Volzskij 4 Ei M F

Glutenfrei

2 Portionen



Boden

150 g Mais gem
50 g Amaranth gem
50 g Naturreis gem
1 Prise Vollrohrzucker
80 g ungehärtete Margarine
0,5 TI Salz
100 ml trocknen Weißwein
1 TI Balsamico Bianca

Füllung

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

2 Ei roh

200 g saure Sahne
3 Ei Mais gem oder Speisestärke
Muskatnuss frisch gerieben

1 Prise Vollrohrzucker
1 TI Kräutersalz
100 g Mittelalten Gauda geraspelt

Fett zum ein – ausfetten von zwei feuerfesten Schüsseln

2 hart gekochte Ei

Zubereitung

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

2 Eier hart kochen, abschrecken, abpellen.

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

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

Den gekühlten Mürbeteig in zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln den Boden + ein wenig den Rand eindrücken, den abgekühlten Lauch verteilen darauf die Sahnemischung geben, darüber jetzt den Käse raspeln.
Deckel schließen wenn gewünscht, wird der Käse nicht so kross.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 45-55 min backen.
Zur Vorsicht ganz unten im Ofen die Fettpfanne rein, es kann, muss nicht, überlaufen...

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. August 2007 Hans60

Lauchtorte o Quiche 3 Ei M F

Glutenfrei

3 a 1,5 L Auflaufformen



Zutaten für 3 Portionen

Für den Mürbeteig:

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

Für die Füllung:

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

3 Ei(er), getrennt

200 g süße Sahne

150 g bis 250 g grob geraspelter Gouda

3 EL 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

Linsen- Currygratin (M) F

Glutenfrei + Eifrei + (bedingt Kuh Milchfrei)





250 g Linsen rote
Öl
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml Wasser

Kräutersalz
1-2 TI Curry (Brecht, weil o Salz, mehr Kräuter, wenn anderes noch 1TI
Kurkuma zugeben)
2-3 El Weißwein o 1 El Zitronensaft
100 g Cashewkerne o Mandeln
1 TI Öl
1 Zwiebel Frühlingszwiebel

20 g Butter
3 cm Ingwerwurzel
1 Ananas
1 Apfel
100 g TK Paprikaschote Streifen
3-5 schwarze Oliven in Lake, o. mehr

Für die Soße

30 g Butter
40 g Mais feingemahlen
300 ccm guten trockenen Weißwein o Wasser

100-150 g Sahne
1,5 TI Currypulver ohne Salz, wenn mit Salz 1 TI Kurkuma dazu.
Kräutersalz

Für drei feuerfeste Formen mit Deckel

Butter

Ziegenkäse geraspelt bei Bedarf

Die Linsen waschen + in Öl ca 5 min anbraten , Wasser mit Hefebrühe dazu ca 10 –20 min geben. Ebenso Salz, Curry + Weißwein/Zitronensaft , wenn Flüssigkeit verdunstet, sind die Linsen fertig, danach Knoblauchzehe + Ingwerwurzel sehr fein schneiden + zu den gekochten Linsen, geben.

Inzwischen die Cashewkerne/ Mandeln in einer Pfanne mit dem Öl goldbraun rösten und grob hacken, und zu den Linsen geben, Die Butter aufschäumen lassen + die gewürfelte Zwiebel darin goldbraun rösten + zu den Linsen geben.

In der noch heißen Pfanne die TK Paprikastreifen geben, zum auftauen, und zu den Linsen geben.

Ananas mit einem Ananasschäler die harte Seele entfernen, und 300-400 g in kleine Stücke schneiden, und zu den Linsen geben.

Apfel in kleine Würfel schneiden oder um den Griebsch herum raspeln. und

Nach Belieben, Oliven entsteinen, (nehme Steinlose in Wasser) zerkleinern Drei 1 l Auflaufform fetten + die Linsenmasse hinein geben.

Für die Soße die Butter aufschäumen lassen, das Mehl dazugeben + bei mittlere Hitze unter Rühren kurz anschwitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Wasser, Wein, + Sahne einrühren. Den Topf wieder auf den Herd zurück stellen + die Sauce unter rühren leicht eindicken. Curry + Kräutersalz einrühren, abschmecken.

Die Sauce über die eingeschichteten Zutaten gießen.

Den Gratin mit Deckel schließen auf der mittleren Schiene des kalten Backofens bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen, bis die Masse köchelt.

Veränderung:

Sahne kann entfallen.

Butter durch ungehärtete Margarine ersetzen

Wein kann durch Wasser ersetzt werden.

Falls jemand kleinere Schüsseln nimmt, bitte ganz unten im Backofen die Fettpfanne rein, kann überkochen, ist besser zum saubermachen.

PS

Rote Linsen , brauchen nicht eingeweicht werden.

Wenn man sie erst in Fett anbratet, dann die Flüssigkeit dazu, sind sie in knapp 20 min gar, sie verlieren ihre rote Farbe + werden gelb, behalten aber ihre Form.

Hans60 , 18.10.2004

Mais Gemüse Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



800 g Milch

120 g Mais gem

100 g Naturreis mit gem

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

0,5 TI Paprikagranulat

1 Prise Zucker

1 TI Kräutersalz

50 g TK Paprikastreifen

80 Ziegenkäse geraspelt oder anderen

1 Dose Mais 425er

250 g Bio Möhren geraspelt

3 El Leinensaat

Fett für die Auflaufformen

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

3 TI Preiselbeeren a d Glas

in die kalte Milch, Mais u Reis reinmahlen, und Rührend 4 min kochen lassen, Hitze ausstellen, gekörnte Gemüse Brühe, TK Paprikastreifen, Paprikagranulat, Zucker und Salz, dazu geben,

runter von der Hitze, geraspelten Ziegenkäse, Maiskörner, geraspelte Möhren und Leinensaat dazu rühren, in drei ausgefettete Auflaufformen diese Masse verteilen, glattstreichen, den gut abgelagerten Ziegenkäserolle in 9 Scheiben aufschneiden, und in die drei Formen geben, in deren Mitte nun noch je 1 TL Preiselbeeren a d Glas.

Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 60 min backen, sollte gut sprudeln, weil die Formen so klein sind, kann es überlaufen, daher ganz unten in den Backofen die Fettpfanne legen.

Heiß servieren

Eigenes Rezept Sonntag, 19. April 2009

Mais Hirse Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portion



320 g Wasser = 2 Tassen

160 g Hirse = 1 Tasse

700 g Milch

180 g Mais gem

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

1 Ei Butter

1 Apfel

1 TI Salz
10 Pfefferkörner gemörsert
3 EI Leinsaat
Butter für die Formen

50 g, ca, Käse geraspelt

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

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

Eigenes Rezept Sonntag, 26. April 2009

Mais mit Mandeln + Polenta mit Mandeln M F
glutenfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen
Mais mit Mandeln:

80 g Butter

1,5 Liter Milch

0,5 TL Meersalz

400 g Mais, frisch gemahlen

2 EL Honig

80 g Mandel(n), frisch gemahlen
Maisgrieß (Polenta) mit Mandeln :

80 g Butter

750 ml Wasser

0,5 TL Meersalz

200 g Maisgrieß (Polenta)

2 EL Honig

1 TL Zimt - Butter

80 g Mandel(n), gehobelt

Früchte (Trockenfrüchte)

Sahne

Zubereitung

Mais mit Mandeln:

Mandeln gemahlen + trocken geröstet bis es leicht duftet.

Butter in einem Topf flüssig gemacht. Topf von der Hitze, Honig + Salz + Mandeln eingerührt, Milch dazu, gut vermischen, nun den frisch gemahlene(n) Mais einrieseln + dabei gleich klumpenfrei umrühren, Topf wieder auf die Hitze, rühren bis zum Kochen, Hitze ausstellen, weiterrühren, solange wie möglich, falls es zu stark blubbert, Deckel drauf, ausquellen lassen. Bei uns gab es darauf frisch gekochte Äpfel.

Polenta mit Mandeln:

Butter mit Wasser und Meersalz zum Kochen bringen. Polenta einstreuen, unter Rühren mehrfach aufkochen und anschließend ohne Hitze 15 Min. nachquellen lassen. Honig und Zimt unterrühren und die Masse in eine gefettete Auflaufform geben. Butterflocken aufsetzen und die gehobelten Mandeln darüber streuen. Bei 200 °C ca. 20 Min. goldbraun backen. Köstlich zu Trockenfrüchten und Sahne nach Belieben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.03.06 Hans60

Dienstag, 27. November 2007

Maisauflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1 L Auflaufformen mit Deckel

2 Portionen



700 ml Milch

200 g Mais gem

1 TI Salz

1 TI Zucker

10 Pfefferkörner gemörsert

1 Msp Schabziegerkleesamen gem

50 g Kokosnuss geraspelt

1 Ei Butter

Butter zum einfetten

2 Scheiben Raclette Käse, trennen

2 TI Preiselbeeren a d Glas, trennen

in die kalte Milch Mais, Salz, Zucker, Pfefferkörner gemörserte, Schabziegerkleesamen und Kokosnuss geraspelt, rührend 3 min kochen lassen, in die ausgebutterten zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln gießen, auf jede 1 Scheibe Raclette Käse und da wiederum je 1 TI Preiselbeeren a d Glas, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 145°C ca 35-45 min backen, es sollte drin sprudeln.

Eigenes Rezept Freitag, 27. März 2009

Möhren Auflauf Ahmad Abad 2 Ei M F

Glutenfrei

3 Portionen

200 g Mais gem / Polenta

600 ml Wasser + Milch

1 TI Salz

2 TI Kurkuma
1 TI ungehärtete Margarine

1 Pfd Möhren grob geraspelt

100 g Ziegenkäse, grob geraspelt

2 Handvoll TK - Lauch
30 g Ingwer klein geschnitten

4 El Balsamico Bianca
4 El Tamari / Sojasoße

evtl 100 g Mais gem / Polenta

ca 150 g Mittelalt Gauda, grob geraspelt

2 Ei

Paprikagranulat
Fett

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln.

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

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

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

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

In 3 ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, glatt streichen.

Mit Käse reichlich bedecken + Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

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

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

Eigenes Rezept, Mittwoch 06.04.05 Hans60

Veränderung F



3 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

Anstelle Möhren geraspelt, 500 g TK Suppengemüse
Statt Mittelalten Gauda, **Ziegenkäse geraspelt**

Zubereitung

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

Sonntag, 12. April 2009

Möhren 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-Käse (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.

Dienstag, 9. Mai 2006

Möhrenauflauf IV M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



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

500 g Magerquark

2 Ei Kräutersalz
1 Prise Zucker
10 Pfefferkörner gemörsert
150 g Mais gem
0,5 TI Paprikagranulat
4 Ei Sonnenblumenkerne ganz
4 Raclettescheiben
Margarine zum ausfetten
1 TI Preiselbeeren a d G

Naturreis in zwei Tassen kochendes Wasser geben, zugedeckt auf kleiner Hitze ca 35 min kochen und 10 min auf der ausgestellten Kochplatte quel-

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

Eigenes Rezept Dienstag, 10. November 2009 Hans

Möhrenauflauf V M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



750 ml Milch

250 g Mais gem

1 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

1 TI Deli Reform Margarine o andere laktosefreie

500 g Möhren fein raspelt

3 El Sonnenblumenkerne geröstet u gem (Mandelmühle)

20 grüne Oliven, aus der Lake

80 g Gauda raspelt

Margarine zum ausfetten der Formen

70 g Gorgonzola ca in Scheiben

2 Raclettekäsescheiben trennen

2 TI Zuckerrübensirup trennen

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 11. November 2009 Hans

Paprika Polenta mit Gorgonzola M F

Glutenfrei + Eifrei
3 Portionen

3 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel



500 ml Wasser

500 ml Milch

1 TI Salz

1 TI Vollrohrzucker

200 g Mais gem

1 TI Butter o ungehärtete Margarine

200 g Limburgerkäse 7 %

400 g TK Paprikastreifen

200 g Gorgonzola

ungehärtete Margarine o Butter zum einfetten

3 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

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.

400 g TK Paprikastreifen bissfest garen.

3 ein Liter feuerfeste Schüssel ausfetten,

gegarte Paprikastreifen verteilen auf die drei Schüsseln, sollte noch soviel übrig bleiben, um oben auf der Polenta einige Streifen mit zu verzieren.

Polenta über den Paprika gießen, die übriggebliebenen Paprikastreifen drauf legen,

da wiederum den in Streifen geschnittenen Gorgonzola, Deckel schließen.

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

Eigenes Rezept , Donnerstag, 3. Januar 2008 Hans60

Polenta Akjar (M) F

Glutenfrei + Eifrei + (Kuhmilchfrei bedingt)



300 g Mais gem
1 l Milch o Wasser
1 TI Hefe-Gemüsebrühe

Rosmariennadeln kleinschneiden, teilen / oder andere
400 g Möhren
200 TK Paprikaschoten in Streifen
200 g TK Maiskörner
2 EI Wasser
Kräuter Salz
8 Pfefferkörner gemörsert
200 g Limburger o Ziegenrolle
Fett für 4 ein Liter feuerfeste Formen
150 g Bergkäse o Ziegenkäse geraspelt
Paprikagranulat

Mais in kalte Milch/ Wasser einstreuen, rührend ca 240 sek kochen lassen zwischendurch 1 TI Hefe-Gemüsebrühe + die Hälfte der Kräuter begeben, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, und Paprika und Mais in etwas 2 EI Wasser andünsten, und Limburger / Ziegenrolle würfeln, und Die andere Hälfte Kräuter, und Möhren schälen, fein raspeln, zusammen vermischen. vier ein Liter feuerfeste Formen ausfetten, die Teigmasse verteilen, glattstreichen, mit geraspelteten Berg- oder Ziegenkäse bedecken und mit Paprikagranulat leicht bestreuen. Deckel drauf, sonst trocknet der Käse + wird hart. In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 50 min backen

PS:

Nehme lieber Milch statt Wasser, die Polenta wird geschmackvoller.

Wer Polentagries (gekauften) verwendet , bitte die Kochzeit des Herstellers/ Verpackung beachten, diese weicht enorm von meinen gem Mais ab.

Polenta Vakil Abad F

glutenfrei / kuhmilchfrei / Eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

300 g Mais, gem. in

1 Liter Wasser, kochend mit

1 TL Salz, einrühren, + auf der ausgeschalteten Hitze, ausquellen lassen.

400 g Möhre(n), zerkleinert

180 g Paprikaschote(n), zerkleinert

30 g Ingwer, zerkleinert

200 g Ziegenkäse, grob geraspelt

4 EL Sojasauce (Tamari)

Fett, für die Formen

Zubereitung

Von Möhren bis Ingwer und Tamari alles zusammen vermischen, ausgequollenen Mais drunter vermischen.

In drei ausgefettete feuerfeste Formen, geben, Deckel drauf. Ab in den kalten Backofen bei 160°C Umluft, 30 min backen oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca.180° + ca.18- 20 min backen, sollte etwas sprudeln.

Dazu Salat der Saison.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.06.05 Hans60

24. April 2007 Hans60

Qal`eh Zangi Paprikaauflauf M F

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept

oben mit Käse u Deckel

unten ohne Käse u ohne Deckel



Zutaten für 3 Portionen

250 g Möhre(n), geraspelt

30 g Ingwer, klein gewiegt

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

7 Feigen, klein geschnitten

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

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

50 g mittelalten Gouda, geraspelt

800 g Quark (mager)

1 TL Kurkuma

100 g Sojabohnen +
100 g Maiskörner, (kein Popkorn) zusammen mahlen
1 Prise Rohrzucker
1 Prise Salz
6 EL Balsamico, dunkel
Fett, für die Form

150 g mittelalten Gouda geraspelt
Paprikapulver

Zubereitung

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

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
30.06.05 Hans60

Veränderung

Statt Paprikaschote, Spitze rote, 100 g TK Paprikastreifen
An stelle Sojabohnen, 100 g rote Linsen gem
Anstatt mittelalten Gauda, [Ziegenkäse](#)
Und noch 200 g Kohlrabi geraspelt (ein Rest)

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

Das dunkle, ohne Käse und ohne Deckel gebacken.
Das helle, mit Ziegenkäse und geschlossener Deckel

Freitag, 21. März 2008 Hans60

[Quarkauflauf mit Äpfel](#) 4 Ei M F
Glutenfrei



4 Ei trennen

150 g Vollrohrzucker trennen
2 Prisen Salz trennen
2 Ei heißes Wasser
0,5 Zitronenabrieb
0,5 TI Vanillepulver

500 g Quark 0,5 %

130 g Mais gem ODER Grieß
0,5 Tüte Backpulver

Eiweiß mit eine Prise Salz schaumig, weiß schlagen lassen, dann langsam 75 g Zucker einrieseln und steif schlagen lassen, Beiseitestellen.

Eigelb mit einer Prise Salz, 2 Ei heißes Wasser, 75 g Zucker, Vanillepulver und Zitronenabrieb schaumig bis weiß cremig schlagen lassen, Quark, sowie den Mais mit Backpulver gemischt begeben und gut verrühren lassen. Äpfel von Stiel, Blüte und Griebisch befreien, und in dünne Scheiben schneiden, lassen, und zu der Quarkcreme geben und mit dem steifen Eischnee zusammen mit einem Holzlöffel unterheben.

In eine oder mehrere eingefetteten feuerfeste Schüsseln geben, in den kalten Backofen bei ca 140 - 160°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadelprobe.

Oder in einen vorgeheizten Backofen bei ca 200°C (Ober- + Unterhitze) ca 35-45 min,

kommt auf die Größe der Formen an.

Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2-3 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel



2 Tasse/n Wasser
1 Tasse Naturreis , ca 160 g

750 ml Sojadrink naturell
1 TI Salz
1 Prise Zucker
120 g Mais gem
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Schabziegerkleesamen
0,5 TI Kurkuma
300 g Möhren feingeraspelt
3 Blatt Salbei gehackt
10 cm vom Bund Frühlingszwiebelgrün in Ringe geschnitten

Fett zum ein- u ausfetten der 2 ca 1 Liter feuerfeste Schüsseln.

Naturreis ins kochende Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen und ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

In den kalten Sojadrink, den Mais, Salz, Zucker, Paprikagranulat, Schabzigerkleesamen einrühren und gut 2 min Rührend kochen lassen, Runter von der Hitze, fertigen Reis dazu geben, sowie alle übriggebliebenen Zutaten drunter mischen, in zwei ausgefettete feuerfeste Schüssel verteilen, Deckel schließen , in den kalten Backofen bei ca 190°C ca 30 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Dazu passt frischer Apfelmus

Eigenes Rezept, Freitag, 15. August 2008 Hans60

Reis Paprikauflauf F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma
1 Tasse Naturreis

2 a 1 Liter Auflaufformen einfetten
2 Tassen TK Paprikastreifen
2 EI TK 8 Kräutermischung
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
250 ml kochendes Wasser
1 TI Kurkuma
3 EI Hefeflocken
3 EI Hirse gem, oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem
1 Prise Salz + Zucker
1 TI Mostrich
2 EI Balsamico Bianca

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

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

Die Gemüsebrühe mit kochendem Wasser übergießen + auflösen lassen, dann kommen noch 1 TI Kurkuma, 3 EL Hefeflocken, Salz + Zucker, gem. Hirse oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem., 1 TI Moster + Balsamico rein, gut verrühren + über die Reis-Paprikamischung geben. In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 35 min backen.

Dazu einen guten trocknen Rotwein...

Eignes Rezept, Samstag, 24. März 2007 Hans60

Rote Bete Hirse Auflauf 2 Ei M F
Glutenfrei

4 Auflaufformen 1 Liter mit Deckel



1 Tasse ca 160 g Hirse
2 Tassen Wasser

2 Eiweiß
1 Prise Salz
50 g Zucker

2 Eigelb

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

250 g Magerquark

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

160 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in 2 Tassen kochendes Wasser, die Hirse geben, Hitze auf kleinste Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 5-7 min , das Wasser ist jetzt nur noch als Blasen zu sehen, Hitze ausstellen, ca 10 min bei geschlossenen Deckel, auf der noch heißen Platte, ausquellen, Hirse ist dann trocken und fast weiß, Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig schlagen, dann 50 g Zucker rein, und steif schlagen lassen, beiseitestellen, Eigelb mit Prise Salz und 50 g Zucker und 3 Ei Wasser, fast weiß cremig schlagen lassen, Quark, sowie die fertige (noch heiße) Hirse sowie den gemörserten Pfeffer, Zitronensaft, zwei Äpfel um den Griebisch grob raspeln, dazu und gut verrühren lassen, weil es noch ziemlich dünn ist, noch ca 100 g gem Mais dazu und alles ca 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 500 g gekochte rote Bete klein schneiden und dazu geben, vermischen, das steife Eiweiß, mit einem Holzlöffel (Holzquirl) unter den Quark Hirse Mischung unterheben, und in die eingefettete Auflaufformen verteilen, glattstreichen, Deckel schließen. in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 50 min backen.

Eigenes Rezept 28.01.2009

[Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat](#) F Vegan



Blechkuchen

1 kg Pellkartoffeln
0,25 TI Kümmelkörner
500 g Maiskörner
1 El Korianderkörner
0,25 Muskatnuss reiben, wer will
1 Prise Salz
400 g Bananen Leopardenart
350 g Mohn
0,5 Tüte (10 g) Trockenhefe f 500 g Mehl
1 El türkischen Kaffee gem. oder anderen
ca 1 l kohensäurehaltiges Mineralwasser
6 cl Rum 54 %
4,5 TI flüssigen Süßstoff (300 g Zucker)
250 g Rosinen

1 Backblech ca 44 cm
Backpapier dafür

Kartoffeln mit Kümmel kochen, mit kalt Wasser abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken. Abkühlen lassen.

Mohn mahlen,

danach Mais mit Koriander + Muskatnuss zusammen mahlen, + mit Kaffee +, Salz + Trockenhefe verrühren, danach die kalten Kartoffeln mit vermischen. + Bananen pürieren , und dazu mischen.

Jetzt das kohlenstoffhaltige Mineralwasser langsam unterrühren, je nach Kartoffelart, kann es mehr oder weniger sein, es muss wie ein Rührteig werden, kurz vor Ende erst den flüssigen Süßstoff + Rum zu geben, gut verrühren, abschmecken, bitte bedenkt das der Rum etwas süßes egalisiert.

Dann noch die Rosinen unter mischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, glatt streichen. Ich stelle das Blech in den mit Ober- + Unterhitze auf ca 50°C warmen Ofen, das heißt Licht an , + ein wenig mehr.

Lasse ihn ca 1 h ruhen, gehen, ist so gut wie nicht möglich, ist zu feucht der Teig.

Dann auf 160°C Umluft ca 60 min backen. -

Bei Ober- + Unterhitze , sollte man den Ofen vorheizen, das heißt natürlich , den Kuchen raus aus dem Herd , mit einem feuchten Lappen / Handtuch abdecken.

Auf ca 180- 190°C vorheizen + ca 40-50 min backen.

Nadelprobe .Ca 10 min im Ofen lassen, dann vom Backblech am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen. der Kuchen reißt an der Oberfläche ein, ist meist ein Zeichen das der Teig nicht feucht genug war, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Eigenes Rezept , Samstag, 08. Oktober 2005

Veränderung

Da in der Küchenmaschine bereitet wurde, nur

800 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser,
150 g Zucker und
2 TL flüssigen Süßstoff gebraucht.

+ habe es in 1 a 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform
im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min gebacken

Hans Samstag, 31. März 2007

Sauerkraut Auflauf III 1 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch u Bratpfanne

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2-3 Portionen



1 Ei

250 g Magerquark

1 TI Salz

1 TI Zucker

0,5 TI Paprikagranulat

250 g Sauerkraut

3 EI Ananasstücke

150 g Mais gem

50 g Naturreis gem

100 g Milch

50 g Sonnenblumenkerne

Margarine zum ausfetten

3 Scheiben Raclettekäse

1 TI Preiselbeeren a d Glas

von Ei bis Sonnenblumenkerne verrühren, in die 20 cm ausgefettete Bratpfanne die Teigmasse gießen, glattstreichen, mit dem Käse belegen, in die Mitte 1 TI Preiselbeeren geben, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 40-50 min backen, lässt sich der Auflauf in der Pfanne bewegen, ist es fertig.

Eigenes Rezept Montag, 23. März 2009

Hans

Schafs- oder Ziegenkäse - Reis Auflauf 3 Ei M F
glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Naturreis, ca 160 g (möglichst)

2 Tasse/n Wasser

500 g Möhre(n) / Karotten, klein gewürfelt

1 TL Gemüsebrühe, gekörnte
Wasser

20 Oliven, (Lake), steinlose, geschnitten

250 g Mais, TK oder 1 Dose a 425 g

150 g Feta-Käse (Schaf o Ziege), klein gewürfelt

Für die Sauce:

3 große Ei(er)

2 TL Kräutersalz

5 EL Mais, oder Hirse, Buchweizen, gemahlen

6 Körner Pfeffer, a d M

Milch, bis auf 750 ml auffüllen

150 g grob geraspelten Gouda

Paprika - Granulat

Fett

Zubereitung

Natur - Reis in kochendes Wasser geben + ca. 40 min kochen, dann noch ca. 10 min auf ausgeschalteter, heißer Platte quellen lassen.

Gewürfelte Karotten, bis zur Hälfte mit Wasser bedeckt + mit gekörnter Brühe, kochen/ dünsten, so weich oder bissfest wie jeder es haben will. Flüssigkeit abgießen, aufheben (aus trinken).

Möhren + Reis, sowie Oliven + Maiskörner + Feta mischen + in ausgefettete Jenaschüsseln verteilen. Vier 0,5 l Jenaschüsseln oder besser noch 0,75 l.

Die Soße drübergießen, (bei dieser Zusammensetzung wird es ein wenig wie Souffle) + mit grob geraspeltem Gouda (48 %) bedecken. Ein wenig Paprikagranulat drüber geben.

Bei 160°C ohne vorheizen ca. 60 min backen, sonst mit ca. 180 C vorheizen, ca. 45 min goldbraun.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.03.05 Hans60

Veränderung

Möhren fein geraspelt und roh gelassen, statt gewürfelt + gedünstet, 200 g Limburger 9 % statt Ziegenkäse.

Hans60, Samstag, 8. März 2008

Tomatenquiche Bol.Cernigovka 2 Ei M F

Glutenfrei



Boden

150 g Mais gem
50 g Amaranth gem
50 g Naturreis gem
1 Prise Vollrohrzucker
0,5 TI Kräutersalz + Salz, je

100 g Quark

1 El Butter

100 ml weißer Burgunder

1 TI Balsamico Bianca

Füllung

250 g Frühlingszwiebeln (1 Bund)

1 El Butter

600 g Tomaten

Pfeffer

200 g saure Sahne

200 g Schafsfeta

2 Ei

10 schwarze Oliven, Lake, Steinlos
evtl Kräutersalz oder Lake vom Käse
Paprikagranulat

Butter zum ausfetten

Zubereitung Boden

150 g Mais gem, 50 g Amaranth gem, 50 g Naturreis gem, 1 Prise Vollrohrzucker, 0,5 TI Kräutersalz, 100 g Quark, 1 Ei Butter, 100 ml weißer Burgunder, 1 TI Balsamico Bianca miteinander verkneten, in Backpapier einpacken und ca 30 min in den Kühlschrank.

Zubereitung Belag

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit/in 1 Ei Butter kurz andünsten.

Tomaten Blüten entfernen, vierteln,

Oliven in Scheiben schneiden,

Schafsfeta in saure Sahne und 2 Eier pürieren.

Zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Butter ausfetten, den Teig teilen, + in die Schüsseln geben, Boden + Rand bedecken,

Tomatenviertel rein, Oliven und die angedünsteten Frühlingszwiebeln, darüber jetzt Sahne/Feta Eimischung geben, mit Paprikagranulat streuen. In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. Juli 2007 Hans60

Tomatentorte 4 Ei M F

Glutenfrei





Zutaten für 4 Portionen

Für den Teig:

200 g Mais), gem.

1 Ei(er)

3 EL Wasser

100 g Butter o Margarine

Für den Belag:

350 g Zwiebel(n), in Ringe

20 g Butter o Margarine

Meersalz

Pfeffer

600 g Tomate(n)

Für den Guss:

3 Ei(er)

150 g Crème fraiche o Kefir + Quark

Meersalz / Gewürzsalz

150 g Camembert / 2 X 125 g

1 Handvoll Oliven, schwarze steinlose

Paprikapulver

Olivenöl, zum Ausfetten der Schüsseln

Zubereitung

Teigzutaten verkneten, kalt stellen. Zwiebelringe im heißen Fett andünsten, würzen. Tomaten häuten, halbieren. Zwei Drittel des Teigs in eine gefettete Springform (ca. 26 cm) geben, ausrollen. Restlichen Teig zur Rolle formen, als Rand in die Form geben und ca. 3 cm hochdrücken. Zwiebeln und Tomaten auf den Boden geben.

Gusszutaten verrühren, abschmecken und darüber gießen. Nach Wunsch mit Basilikum anrichten. Bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

Veränderung: habe es in drei ausgefettete à 700 ml Jenaglasschüsseln, portionsweise, verteilt, den Teig mit dem Handrücken + einem Ei auch an den Rand. Außerdem habe ich noch eine Handvoll schwarze (steinlose) Oliven rauf getan, sowie eine gute Prise Paprikagranulat. 170 C Umluft ca. 40 - 45 min, ohne vorherheizen, backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
15.11.04 Hans60

Weißer Bohnen Auflauf F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel
2-3 Portionen



100 g weiße Bohnen
Wasser
1 Dose geschälte Tomaten 425er
0,5 TI Paprikagranulat
1 TI Salz
1 TI Zucker
100 g Mais gem
100 g Buchweizen gem
Margarine für die Bratpfanne

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

Eigenes Rezept, Donnerstag 26.03.2009 Hans

Wirsing Auflauf mit Nuss Käsehaube 3 Ei M F
Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

750 ml Milch

250 ml Wasser

1 Msp. Schabziger, gemahlen

300 g Mais, gemahlen

1 Prise Rohrzucker

1 Prise Salz

1 EL Margarine, ungehärtete o Butter

600 g Wirsing, küchenfertig

250 ml Wasser

2 TL Gemüsebrühe, gekörnte

Muskat, frisch gerieben

1 Zwiebel(n)

1 EL Margarine, ungehärtete / Butter

Öl (Rapsöl)

3 Ei(er), trennen,

100 g Nüsse oder Mandeln

1 Prise Salz

200 g süße Sahne

1 EL Buchweizen o Mais gem gemahlen

120 g Käse, Ziegenkäse, geraspelt, ca.

150 g Käse, Ziegenkäse geraspelt, ca.

Paprikagranulat

750 ml Milch + 250 ml Wasser mischen, Schabzigerklee, Mais, Zucker, Salz reinrühren, aufkochen, ca. 5 min, rühren nicht vergessen, Hitze ausstellen, Deckel drauf, ausquellen lassen.

Wirsing klein schneiden, mit 250 ml Wasser, 2 TL gekörnter Gemüsebrühe, Muskatnuss bissfest kochen lassen.

Zwiebel klein schneiden + in 1 El ungehärtete Margarine / Butter klein wenig bräunen lassen + zu dem Wirsing geben + verrühren.

Die feuerfesten Schüsseln mit Rapsöl einstreichen. Den Mais drauf verteilen, den fertigen Wirsing da drauf geben. Süße Sahne + Eiweiß mit 1 Prise Salz getrennt steif schlagen. Eiweiße in die steife Sahne einrühren. Nüsse fein oder grob hacken dazu geben. Eigelb drunter mischen. Grünkern dazu geben + alles mit dem geraspelten Käse gut vermischen. Dann auf dem Wirsing verteilen, reicht gut für vier Schüsseln.

Den Rest Käse ca. 150 g raspeln + auf die Nuss-Käse Mischung streuen. Darauf noch Paprikagranulat geben, Vorsicht schön scharf.

Wenn alle Zutaten noch warm sind, reichen ca. 30- 40 min im kalten Backofen bei 160°C zum backen, bis der Ziegenkäse etwas zerlaufen ist.

PS: Sollte vom Wirsingkohl noch was übrig sein, ist bei mir oft der Fall, meist sind die Köpfe größer, kann man gut davon ein Wirsingomelette machen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

21.09.06 Hans60

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis 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

Erstelldatum 05.04.2010 08:04

Hans

Montag, 5. April 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de