

Mais Diverses Glutenfrei

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, das Original.

Inhaltsverzeichnis aktiv

Mais Diverses Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Diverses.....	2
Allgäuer Käsefladen 2 Ei M F	2
Apfel Grieß Klößchen M F	5
Blechkuchen mit Lauch M F	6
Chicoree auf Maisbrei M F	7
Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F	9
Gemüsebraten mit Currysoße 2 Ei M F	11
Gemüsepolenta M F	12
Gemüsetopf mit Grießnockerl 1 Ei F	14

Gratinierte Maisbällchen 2 Ei M F	15
Griesnockerl 1 Ei F	16
Grießknödel 4 Ei F	17
Helva o Halvah Kriegskämpfer M F	18
Kartoffel Bratlinge II F Vegan	19
Kartoffelkroketten 2 Ei F	20
Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei M F	21
Kartoffelmaultaschen 1 Ei M F	22
Kartoffel Tofu Klößchen 2 Ei M F	24
Käsepastete 1 Ei M F	25
Käsepolenta Balkas M F	26
Kokoscreme Kuchen VII scharf u süß u sauer F Vegan	27
Mais mit Mandeln + Polenta mit Mandeln M F	29
Maisknödel 1 Ei M F	30
Maispizza mit Zucchini 4 Ei M F	32
Maissuppe Andrejevka M F	33
Milch (Gries) Suppe M F	34
Milch (Mais) Suppe M F	35
Milch (Mais) Suppe Schokolade F Vegan	36
Milchsuppe Hirse F Vegan	37
Paprika Polenta mit Gorgonzola M F	37
Petersilienwurzel mit Käsesoße F	39
Petersilienwurzeln mit Käsesoße & Klöße M	39
Pikante Quarkklößchen M F	41
Quarkklößchen mit Erdbeersoße 1 Eiweiß M F	42
Quarkklößchen mit Kirschoße 1 Eiweiß M F	43
Quarkklöße 3 Ei M F	44
Quarkklöße 4 Ei M F	45
Rote Linsen mit Naturreis F Vegan	46
Sauer scharf Süß F Vegan	47
Schokoladencreme M F	48
Tomatentorte 4 Ei M F	49
Hinweis M	50
Hinweis Ei	50
Hinweis Sojasoße	51
Hinweis Curry	51
Hinweis Tomatenketchup	51
Hinweis F	51
Hinweis	51

Diverses

Allgäuer Käsefladen 2 Ei M F
Glutenfrei



Knetteig:

200 g Mais gem,
50 g Naturreis gem +
50 g Amaranth gem und
1 gestr. TI Backpulver mischen,
1 TI Kräuter Salz
1 Prise Vollrohrzucker
150 g ungehärtete Margarine ,
100 ml Wasser,
1 TI Atelco Bianca

Belag:

200 g Gauda (Emmentaler) geraspelt

100 g Bergkäse geraspelt

500 g Chicoree (3 Zwiebeln)

5 Pfefferkörner gemörsert

200 g Schmand

2 EI TK Kräuter

1 TI Kräutersalz ODER

200 g Kräuter Creme Fraiche

150 g süße Sahne

2 Ei

Knetteig:

trockenen Zutaten vermischen, Margarine dazu, Wasser mit Essig vermischen, dazu geben + gut verkneten/ verrühren lassen.

In eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform /Springform geben, den Boden mit raus nehmen, eine Lage Backpapier drauf legen, mit dem Handballen oder Nudelholz den Teig verteilen , ca 2 cm auch, den Boden inklusive beide Lagen Backpapier in den Ring reinlegen, den Rand ein wenig egalisieren, und für ca 30 min in den Kühlschrank, nun lässt sich die obere Lage Backpapier gut entfernen.

Belag Zubereitung

Gauda + Bergkäse vermischen.

Chicoree/ Zwiebeln in Ringe schneiden

Schmand mit Kräutersalz + TK Kräuter vermengen, gemörserten Pfeffer, Sahne + 2 Eier dazu geben und vermischen, abschmecken evtl nachwürzen.

Auf den Mürbeteig eine Lage geraspelten Käse, Chicoree drauf + den Rest Käse, Guss über die Chicoreeringe /Zwiebelringe verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 –35 min backen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 25 - 30 Minuten backen. Ober/Unterhitze: 220°C

Hinweis:

praktischer ist es in drei oder vier eingefettete feuerfeste Schüsseln zu verteilen + backen

Apfel Grieß Klößchen M F

Glutenfrei u Eifrei



750 ml Milch

50 g Butter

Salz

250 g Maisgrieß

60 g Mais gem

80 g Rosinen

2 säuerliche grüne Äpfel

500 ml Holunderbeersaft

80 g Zucker

1 Zitrone

Milch, Butter und Salz aufkochen, Grieß einrühren und unter Rühren etwa 8 bis 10 Minuten bei leichter Hitze quellen lassen. In den etwas abgekühlten Grieß die Eier nacheinander einrühren. Äpfel mit Schale grob raffen und die Hälfte davon mit den Rosinen unter den Grieß rühren. Mit einem nassen Teelöffel Klößchen abstechen und in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben. Nach 3 bis 4 Minuten steigen sie an die Oberfläche und sind gar.

Holunderbeersaft mit einem halben Liter Wasser, Zucker und dünn abgeschälter Zitronenschale aufkochen. Schale dann entfernen, Zitronensaft und restlichen Apfel unterrühren und die Klöße in der Suppe servieren.

Sonntag, 2. Dezember 2007 Hans60

Blechkuchen mit Lauch M F

Glutenfrei + Eifrei



roh



- 450 g Mais gem
- 1 Tüte Trockenhefe
- 450-500 ml Wasser
- 5 El Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz (ist zu wenig , 1 TL sollte es schon sein)
- 1,2 kg Lauch ca
- 2 El Senfkörner
- Muskatnuss gerieben
- 5 Pfefferkörner gemörsert
- 2 El Hefeflocken

1 Prise Zucker

200 g süße Sahne +

2 Ei Quark 0,5 % +

100 ml Milch ODER

400 g saure Sahne

100 g Gauda geraspelt

ca 100 g Gauda Mittelalt

Mais mit Trockenhefe, Salz und Zucker vermischen und mit Wasser gut verrühren lassen, dann erst das Öl zugeben.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und ca 40-60 min bei warmer Zimmertemperatur stehen lassen, bei dieser eher Rührteig ähnliche Masse ist das gehen nicht so enorm, falls überhaupt.

Lauch, auch das grüne in ca 2-3 cm breite Ringe schneiden, in kochendem Wasser 2-10 min blanchieren/ kochen lassen. Abgießen, mit Senfkörner mischen, Muskatnuss, Pfeffer Hefeflocken und Zucker abschmecken, (auch hier wäre Salz angebracht).

Süße Sahne, Quark & Milch mit geraspelten Gauda vermischen und unter den Lauch mischen, oder eben die saure Sahne nehmen + mit dem Gauda vermischen.

Die Masse auf den Teig verteilen, und mit den 100 g Mittelalten Gauda bestreuen.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 40 min backen.

Chicoree auf Maisbrei 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 Limburger käse 7 %

Chicoree

Wasser

1 TI Frugola

500 g Chicoree

Soße

4 El gehobelte Mandeln, angeröstet

250 ml Sahne / Milch

1 El 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

Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F

Glutenfrei Eifrei u Kuh Milchfrei



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

Füllung:

150 g TK Mais Paprikagemisch
2 El ungehärtete Margarine

150 g Schafs- oder Ziegenkäsefeta
ungehärtete Margarine für die Formen

Soße:

500 g rote Paprikaschoten mit einigen Kernen
2 El ungehärtete Margarine, laktosefrei
1 Knoblauchzehe
250 ml guten Wein
1 Schuss Balsamico Bianca
1 Tl 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

Pürierstab 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 Max&Bella

Gemüsebraten mit Currysoße 2 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

250 g Naturreis

Meersalz

1 m.-große Möhre(n)

0,5 Bund Lauchzwiebel(n)

125 g mittelalter Gouda

2 Ei

100 g Magerquark

50 g Haselnüsse, gehackte

3 EL Vollkornbrösel (Glutenfrei)

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 EI, reicht

14.07.2007 Hans

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 Gauda Mittelalt oder 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 gemahlenden 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

Gemüsetopf mit Grießnockerl 1 Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei



Gießnockerl

1 Tasse Wasser
0,5 Tasse Mais gem / Polentagries
Salz

1 Ei

1 TI ungehärtete Margarine, laktosefrei

den gemahlten Mais in kaltes Wasser mit Salz einrühren, rührend aufkochen und ca 2-5 min kochen, ODER

1 Tasse Wasser mit Salz zum kochen bringen,
dann 1/2 Tasse Maisgrieß (Polentagries) einrühren solange kochen bis es dick ist, dann abkühlen lassen.

Inzwischen 1 Ei und ein Stück Margarine (Nussgroß) miteinander abrühren.

Denn abgekühlten Gries einrühren sollte eine dicke Masse sein wenn nicht etwas Maisstärke(Mondamin) zufügen.

Jetzt mit einem NASSEN Löffel Nockerl formen
und in heißen Wasser od. Suppe kochen.

Gemüsetopf

250 g TK gemischtes Gemüse

(z.B. grüne Bohnen, Bundmöhren, Lauch, Bleichsellerie, Blumenkohl, Erbsen, Kohl)

100 g neue Kartoffeln

1 TI getrockneten Thymian

500 ml Wasser ca

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Pfeffer gemörsert

Kräutersalz

Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe aufsetzen,

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden sowie TK Gemüse und Pfeffer dazu + Kräutersalz

Suppe kurz aufkochen und bei milder Hitze in etwa 10 Minuten garen.

Sonntag, 25. November 2007 Hans

Gratinierte Maisbällchen 2 Ei M F

Glutenfrei



Fettpfanne aus Backofen oder
Eine Pizza- oder Tarteform (28 ø) mit Butter einfetten.

250 g Maisgrieß, fein (Polenta)

2 Ei Mais gem

1 Prise Zucker

2 EL Gekörnte Gemüsebrühe

700 ml Wasser

25 g Butter

2 Eier

150 g Bergkäse, geraspelt teilen

1/2 TL Curry ohne Salz (Reformhaus)

2 EL Buchweizen gem

Ins kalte Wasser 2 EI gekörnte Gemüsebrühe und den Mais rein mahlen lassen, verrühren, dann ca 5 min rührend kochen lassen, wenn es anfängt zu blubbern , Hitze ausstellen, noch weiterrühren ein paar min,

Butter, die Eier, 4 EL Käse, den Curry, und den 2 EI Maisgrieß unter den Maisbrei rühren. Auskühlen lassen. Noch mal abschmecken.

Fettpfanne vom Backofen mit Backpapier auslegen oder Eine Pizza oder Tarteform (28 ø) mit Butter einfetten.

Den restlichen Käse mit dem Paniermehl vermischen.

Mit einem nassen 2 Esslöffeln oder Eisportionierer Kugeln auf das Backblech setzen und mit dem

Käse + Paniermehl bestreuen. Auf der mittleren Einschubleiste 20 - 25 Minuten backen.

Die Bällchen sollten goldgelb sein.

Griesnockerl 1 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



1 Tasse Wasser

0,5 Tasse Mais gem o Polentagries

Salz

1 Ei

1 TI ungehärtete Margarine laktosefrei

den gemahlene(n) Mais in kaltes Wasser mit Salz einrühren, rührend aufkochen und ca 2-5 min kochen, ODER

1 Tasse Wasser mit Salz zum kochen bringen,
dann 1/2 Tasse Maisgrieß (Polentagries) einrühren solange kochen bis es dick ist, dann abkühlen lassen.

Inzwischen **1 Ei** und ein Stück Margarine (Nussgroß) miteinander abrühren.

Denn abgekühlten Gries einrühren sollte eine dicke Masse sein wenn nicht etwas Maisstärke(Mondamin) zufügen.

Jetzt mit einem NASSEN Löffel Nockerl formen und in heißen Wasser od. Suppe kochen.

Ich hoffe es gelingt euch!, (es gelang Hans60)
Lasst es euch gut schmecken,

Sonntag, 25. November 2007 Hans

Grießknödel **4 Ei** **F**

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen
250 g Mais gem (Grieß ähnlich)

4 Ei(er)

140 g Butter

3 EL Wasser

etwas Salz

Butter cremig rühren, 2 Eigelb, 2 ganze Eier, 3 El Wasser, Salz und die Hälfte des Grießes dazurühren, eine Viertelstunde zugedeckt ruhen lassen. Den restlichen Grieß einmengen, eine Stunde ruhen lassen. Kleine Klößchen formen und 15 Minuten in Salzwasser leicht köcheln lassen.

Hans60 am 06.10.06

Helva o Halvah Kriegskämpfer M F

Glutenfrei u Eifrei



Zutaten für 1 Portionen
200 g Butter o Margarine
250 g Mais gem ,
300 g Vollrohrrohrzucker,
200 g gehobelte Mandeln

1000 ml Milch

Zubereitung

Butter zergehen lassen, Mais gem und gehobelte Mandeln dazugeben, ständig umrühren, etwa 10 Minuten goldbraun dünsten. Milch in einem anderen Topf auf den Herd stellen; nachdem es kocht, Zucker zugeben und schmelzen lassen. Während die Zucker enthaltende Milch nach und nach dem gerösteten Mehl beigegeben wird, das Mehl ständig umrühren. Bemerkungen: Es ist eine der Süßspeisen aus Edirne. Man bereitet sie an speziellen Tagen, die "Helva- Unterhaltungen" genannt werden, zu und isst sie zusammen.

Hans

Kartoffel Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



1 Kartoffel, roh, ca 300 g
50 g Zwiebel
100 g TK Paprikastreifen
Öl
0,5 TI Paprikagranulat
100 g Erdnüsse blanchiert u gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
2 El Sonnenblumenkerne, ganz
50 g Mais gemahlen
Fett zum braten

Zwiebel fein würfeln, im heißen Öl kurz braten in eine Schüssel mit den anderen Zutaten bis einschließlich Mais gemahlen, vermischen, es bleibt sehr weich der Teig, Bratlinge formen, und im heißen Fett von beiden Seiten auf reduzierter Hitze braten.

sehr sättigend

Eigenes Rezept Mittwoch 23.Dezember 2009 Hans

Kartoffelkroketten 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen
450 g Pell Kartoffeln

2 EL Mais gem, etwas grober

2 Ei trennen

0,5- 1 TL Salz

Muskat, frisch gerieben

2 EL Buchweizen gem

3 EL Mais gem, etwas grober

2-3 EL Fett zum Braten

Zubereitung

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Dienstag, 30. Januar 2007 Hans60

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

Liebstockel, 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 4 Ei M

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

Kartoffelmaultaschen 1 Ei M F





Zutaten für 1 Portionen
500 g Pellkartoffeln
130 g Mais gem
1 Prise Salz
frisch geriebene Muskatnuss

1 Ei

25 g Butter (1 Ei)

80 ml Jogurt 1,5 Fett)

80 ml Milch (1,5 % Fett)

Preiselbeeren a.d. Glas

Bergkäse, in dünne Scheiben

Zubereitung

Für den Teig die Kartoffeln pellen und noch heiß durchpressen und abkühlen.

Für den Teig das Mehl, Salz und Muskatnuss über die Kartoffeln streuen und Ei zugeben.

Schnell einen geschmeidigen Teig zubereiten und auf Backpapier zur Rolle formen.

Von der Rolle dicke Scheiben abschneiden und mit dem Handballen flachdrücken.

Die Scheiben mit zerlassener Butter und Jogurt bepinseln, die Füllung (Preiselbeeren und dünne Scheiben Bergkäse darauf verteilen und mit einer anderen Scheibe bedecken, die Ränder rund herum mit den Finger zusammendrücken (zukleben).

Die „Taschen“ in ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, und ca 45- 60 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Milch noch darüber gießen.

Ca 60 min im kalten Backofen bei ca 150°C Umluft

Samstag, 8. Dezember 2007 Hans60

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

PS

Habe vorher in der Getreidemühlen, Kaffeebohnen gem, daher ist der Kartoffelteig eben dunkler geworden, als normal Hans

Kartoffel Tofu Klößchen 2 Ei M F

Glutenfrei



300 g Kartoffeln

200 g Tofu naturell

50 g Bergkäse geraspelt

100 g Mais grob gem, als Grieß

50 g Mais fein gem

1 TI TK Kräuter

2 Ei
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
3 Prisen Muskatnuss frisch gerieben
Salzwasser

Kartoffeln mit Schale kochen, abschrecken, pellen und durch die Presse drücken, auf einen flachen Teller verteilen und abkühlen lassen,
Tofu fein pürieren,
beides mit den übrigen Zutaten bis einschließlich Muskatnuss gut vermischen, mit TROCKENEN Händen kleine Klößchen formen, und in leicht kochendes Salzwasser geben, ca 5 min ziehen lassen, schwimmen sie oben mit einem Schaumlöffel aus den Topf nehmen, nicht zu viele auf ein mal.

Tipp

bei nassen Händen zerfallen die Klößchen im Wasser

Donnerstag, 30. Juli 2009 Hans60

Käsepastete 1 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

Bratpfanne von 28 cm Ø mit Deckel

4 Portionen



Vorbereitungszeit etwa 45 min

Backzeit: etwa 30 min

Für den Teig :

20 g feingemahlener Sesam
140 g Mais gem
50 g Butter vermengen
1 Prise Meersalz
1 Prise Zucker

30 g ger Ziegenkäse o Hartkäse
100 g trockener Weißwein 12,5 %

Für die Füllung:

200 g ger Gauda

200 g Schmand oder dicke saure Sahne

1 Ei

1/4 TI Schabzigerklee
1 TI Rosenpaprikapulver
evt Meersalz

Die Zutaten für den Teig zusammen verrühren,
Den Teig 30-40 min in den Kühlschrank stellen.

Die Zutaten für die Füllung zusammen verrühren,

Pfanne einfetten

Den Teig nochmals leicht kneten, dann in der Pfanne verteilen, gut andrücken + einen schmalen Rand bilden. Den Teig mehrmals einstechen.

Die Käsefüllung auf den Teig verstreichen.

Die Pastete zugedeckt auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen, in etwa 30 min von unten braun backen.

Vorbereitungszeit einschließlich Ruhezeit : etwa 45 min

Backzeit: etwa 30 min

Samstag, 14. März 2009 Hans

Käsepolenta Balkas M F

Laktosefrei



500 ml Laktose freie Milch oder 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

Kokoscreme Kuchen VII scharf u süß u sauer F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

26 cm Ø Ringform mit Backpapier

8 Stück



Mürbeteig:

100 g Mais gem
100 g Naturreis gem
100 g ungehärtete Margarine, laktosefrei
1 Prise Salz u Zucker
4 El Wasser
1 TI hellen Essig

Füllung

2 rote eingelegte Chilischoten
4 cl Tamari (Sojasoße)
4 cl Balsamico de Modena
400 g Tofu naturell
500 ml trockenen Weißwein (12,5 %) ca
200 g Kokosnuss geraspelt
Bund Frühlingszwiebel nur das Grüne
1 TI Curry ohne Salz
0,5 TI Chilipulver
150 g Naturreis gem
1 Scheibe Ananas klein gewürfelt
1 Kiwi klein gewürfelt
100 g Banane klein gewürfelt,
Bio Sesam u
Leinensaat

Für den Mürbeteig, aus den angegebenen Zutaten gut verrühren lassen,

26 cm Ring- Springform mit Backpapier ganz ausfüllen, den Boden sowie mit Backpapier raus nehmen, den Teig auf rauf legen, noch eine Lage Backpapier drauf, mit dem Nudelholz gleichmäßig verteilen, auch über den Rand hinaus, alle 4 Teile wieder in die Form legen, gut anpassen, und alles in den Kühlschrank, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Chilischoten, Tofu, Salz, Balsamico, Tamari sowie Weißwein in einen Mixer gut cremig schlagen lassen, umfüllen in die Rührschüssel, Zucker, Kokosraspel, das kleingeschnittene Frühlingszwiebelgrün, Curry, Chili, Ananas und Kiwi, 150 g Naturreis gem, sowie den Weißwein, ein wenig zurück halten, vielleicht wird es nicht gebraucht, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, die kleingeschnittene Banane mit einem Holzlöffel vorsichtig unter heben. Die obere Lage Backpapier entfernen und die Füllung drauf gießen, Schüssel hin u her bewegen, damit der Teig überall hin läuft und glatt wird, Sesam u Leinensaat vermischen, auf der Oberfläche verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C 100 –120 min backen, fest wird er erst, nach dem erkalten, dann auch erst Backpapier entfernen

eigenes Rezept Samstag, 14. Juni 2008 Hans60

[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 gemahlten Mais einrieseln + dabei gleich klumpenfrei umrühren, Topf wieder auf die Hitze, rühren bis zum Kochen, Hitze ausstellen,iterrühren, 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

Maisknödel 1 Ei M F

Glutenfrei

Kochtopf



Ca 20 Stück

100 g Maisgrieß fein gemahlen

100 g Milch

50 g Wasser

30 g Butter

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

50 g Haselnüsse gem

80 g Magerquark

1 Ei

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

in einen kleinen Kochtopf Wasser mit Milch Salz, Butter u Zucker aufkochen den Maisgrieß hineinschütten, unter umrühren kochen, bis sich die masse als Kloß vom Boden löst und sich auf dem Topfboden ein weißlicher Belag gebildet hat, den Topf von der Kochstelle nehmen.

Nüsse mit Quark, 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe und Ei verrühren. Die Creme unter den Maisbrei rühren, (ich nahm einfach halber die Küchenmaschine) und ca 20 min Ruhen lassen.

Ca 2 l gesalzenes Wasser zum kochen bringen, mit nassen Händen kleine (Pflaumen große) Knödel formen und im offenen Topf bei schwacher Hitze ca 20 min ziehen lassen.

Veränderung :

Wer 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe weg lässt, dafür

1,5 –2 TI Zucker nimmt , kann diese Dinger gut mit gekochtem Obst als Dessert servieren.

Donnerstag, 4. Juni 2009 Hans60

Maispizza mit Zucchini 4 Ei M F
Glutenfrei



400 g Mais fein gem
800 g Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
3 – 4 Ei je nach Größe
1 gestrichener TI Curry ohne Salz,
2-3 cm Ingwer klein gewiegt
10 cm Tomatenmark aus d Tube
wenig Wasser
1 TI Kräutersalz
2 TI Delikata
1,5 TI Kräutersalz + evtl mehr
2 Pfund Zucchini

150 g kräftigen Käse geraspelt

1 TI Majoran
1 TI Thymian

1 TI Basilikum
ein wenig Wasser
oder jede Menge frische Kräuter, gehackt

Mais im Wasser 30 min quellen lassen, danach gekörnte Brühe + Curry zugeben + alles unter umrühren 5 min kochen lassen. 10 min ausquellen lassen.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, (man kann auch eine große Auflaufform mit Butter einstreichen, verwenden),

Die Eier in den Maisbrei rühren + auf das Backblech gleichmäßig verteilen, mit einem nassen Esslöffel glattstreichen.

Tomatenmark mit ein wenig Wasser + 1 TI Kräutersalz cremig rühren, + auf den Maisbrei streichen.

Zucchini schälen + in ca 0,5 – 1 cm Scheiben schneiden, lassen.

Delikata + Kräutersalz vermischen in eine große Schüssel, darauf die Zucchini-scheiben + die miteinander vermengen, sollte an allen Scheiben, Gewürze dran sein, dies jetzt alles auf den Mais/Tomatenmark neben- + aufeinander legen.

Die Pizza auf der unteren Schiene bei ca 160°C Umluft / 180°C ca 15 – 20 min backen.

Majoran + Thymian sowie Basilikum in ein wenig Wasser in eine Schüssel einweichen, den geraspelten Käse damit vermischen.

Diese Mischung über die Zucchini verteilen + weitere 10 min backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Ca 10 min in der Form sich beruhigen lassen, in Rechtecke schneiden, + auf Teller servieren.

Einen Wein dazu passt.

Ca 12 Stücke

Sonntag, 19. November 2006 eigenes Rezept

[Maissuppe Andrejevka](#) M F

Glutenfrei + Eifrei

2 Portionen



350 g TK Mais
300 g TK Paprikastreifen
250 ml Wasser

750 ml Milch
250 ml Wasser

180 g Mais gem
8 Pfefferkörner mit gem
1 TI Vollrohrzucker
1 TI Kräutersalz
0,5 TI Gemüse Hefebrühe

TK Mais + TK Paprika mit ca 250 ml Wasser aufkochen, wenn's verkocht, runter von der Hitze.

750 ml Milch + 250 ml Wasser in einen mit Wasser ausgespülten Kochtopf vermischen, Zucker, Kräutersalz u Hefebrühe begeben, 180 g Mais in den Kochtopf rein mahlen, verrühren, Mais + Paprikagemüse zugeben, rührend 3-5 min aufkochen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 8. Juli 2007 Hans60

Veränderung

2 Tass gekochten Naturreis, (roh ca 160 g)
so reicht es für gut 3 Portionen
Donnerstag, 17. April 2008 Hans60

Milch (Gries) Suppe M F



750 ml Milch

140 g Mais gem
(bei 1 l Milch 160 g Mais gem)
2- 4 El Vollrohrrohrzucker ODER
2- 4 Tl flüssigen Stevia
1 Prise Salz
1 Msp Bourbon Vanille Pulver

1 El Butter

in die kalte Milch alle Zutaten einrühren, außer den Klacks Butter, rührend 2 min aufkochen. Deckel drauf + ca 10 min quellen lassen, fertig, beim servieren den Klacks Butter drauf geben.

Hinweis: geht auch mit Wasser / Saft .

Veränderung I :

In die Milch noch 40 g bittere Schokolade 70 % oder mehr Kakaoanteil.
+ wenn es nicht mehr kocht , 2- 4 cl Rum 54 % zugeben.
Oder nach dem servieren, Eierlikör drüber gießen.

Hinweis:

bei 1 l Milch 160 g Mais gem.

Hans60 Mittwoch, 12. Juli 2006

Milch (Mais) Suppe M F

Glutenfrei + Eifrei



500 ml Milch

100 g Mais gem

200 g Limburger 40 %

1 Ei Butter

in die kalte Milch den Mais sowie den gewürfelten Limburger geben, rührend aufkochen lassen bis sich der Käse gelöst hat, kurz vorm kochen, die Hitze ausstellen. Deckel drauf + ca 10 min quellen lassen.

Mit der 1 Ei Butter servieren,
für einen guten Esser
reicht auch für zwei, dann die Butter eben teilen.

Sonntag, 8. Oktober 2006 eigenes Rezept

Milch (Mais) Suppe Schokolade F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



500 ml Sojamilch
50 g Mais gem
1 Prise Salz
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
50 g bittere Schokolade ab 70 %
1-2 El Zuckerrübensirup

in die kalte Milch, Mais, Salz + Vanille einrühren, Rührend ca 120 – 180 sek kochen lassen.

Den Topf von der Hitze, die zerbröckelte Schokolade + 1 El Honig einrühren + auflösen.

Vor dem servieren, noch 1 El Zuckerrübensirup + oder ungehärtete Margarine, Butter wer darf, in die Mitte geben.

Eigenes Rezept Dienstag, 16. Januar 2007 Hans60

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, unterrühren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. August 2008 Hans60

Paprika Polenta mit Gorgonzola M F

Glutenfrei + Eifrei

3 Portionen



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

Petersilienwurzel mit Käsesoße F



Heute ein ganzes Essen

Ist nicht so einfach alles in der richtigen Reihenfolge auf zu schreiben. Weil Mann/Frau vieles gleichzeitig macht.

1. den Maisgrieß kochen.
2. Die Petersilienwurzeln schälen.
3. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
4. Kartoffeln reiben + abtropfen lassen
5. Maisgrieß mit Kartoffeln vermischen.
Probekloß.
5. Die Petersilienwurzeln aufkochen.
Klöße ins Wasser.
Die Petersilienwurzeln raus aus dem Wasser.
Soße bereiten.
Servieren.

Petersilienwurzeln mit Käsesoße & Klöße M

3 Personen

Zutaten + Zubereitung Klöße

100 g Mais gem. (grob als Grieß),

500 ml Milch mit
2 TL Salz zum Kochen gebracht,

Topf von der Hitze, Maisgrieß eingerührt, Topf wieder auf die mittlerweile ausgeschaltete Hitze, + Deckel drauf, quellen lassen.

1,5 kg Kartoffeln ,
in elektrischer Küchenmaschine gerieben,

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

In ein ausgespültes rechteckiges Leinentuch die Kartoffelmasse rein, zwei Ecken quer über Kreuz zusammen + einen Knoten bilden, einen Holzlöffel drauf, die beiden anderen Ecken auch zusammen knoten, am Holzlöffel drehen, damit Wasser ausdrücken, über der Schüssel wo der Teig nachher bereitet wird.

Kartoffelwasser vorsichtig abgießen, die Stärke drin lassen,
die ausgedrückten Kartoffeln +
den fertigen Maisgrieß dazu , vermischen.

Kleine Klöße, ich nehme einen gut gehäuften Ei, Masse, in feuchte bis nasse Hände , forme einen Kloß,

Einen Probekloß vorsichtig ins kochende Salzwasser geben,
fällt er auseinander, Kartoffelmehl untermischen.

Nehme immer einen 6 l Schnellkochtopf ca mit 4 l, ohne Deckel natürlich
Ins Wasser noch Salz .

Die Hälfte der Masse geht meist als Klöße rein, einlegen + auf Stufe 4 von 12 Stufen leise kochen lassen, schwimmen sie an der Oberflächen, noch 2- 4 min , dann sind sie fertig. Die restlichen Klöße formen + einlegen.
Raus auf eine Seihe, dann auf die Teller.

Zutaten Gemüse + Zubereitung

18 Petersilienwurzeln ca 500- 600 g
2 Lorbeerblätter
0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

Petersilienwurzeln knapp mit Wasser bedecken,
Lorbeerblätter + gekörnte Gemüsebrühe zugeben, Deckel drauf ,
weich kochen, ging sehr schnell, 10 -20 min.

Wurzeln entfernen, warm halten.

In die Brühe, die dann zur Soße wird

Zutaten Soße

400 g Ziegenrolle reif, ODER z.B.
ELS Winzerkäse Frz. Weichkäse, ODER
Anderen kräftigen Käse

Den Käse mit einem elektrischen Pürierstab, in der Brühe, pürieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 26. Oktober 2005

die Klöße sind nach einem sehr alten Rezept

1,5 kg rohe Kartoffeln werden in Wasser gerieben, in einen Beutel gegossen + trocken ausgepresst. Die im Wasser sich absetzende Stärke wird den Kartoffeln wieder zugeführt.

100 g Grieß o. Mehl wird in 500 ml Milch zu einem Brei gekocht, Semmelwürfel werden in 40 g Butter geröstet, mit Salz zusammen heiß über die geriebenen Kartoffeln gegossen. Beides vermengen, dann formt man Klöße aus der Masse. Kocht sie 25 min in Salzwasser...

PS:

Habe diese Klöße nun schon des öfteren gemacht, brauchte nur beim 1. x zusätzliches Kartoffelmehl, weil ich sie einfach nicht genug ausgedrückt hatte, aber durch das zusätzliche Mehl geht natürlich auch viel vom kräftigen eigenen Geschmack der Kartoffeln flöten.

Also, würde sagen , habe ca 1 h gebraucht, für alles, inklusive aufräumen. ohne essen natürlich.

Habe ausnahmsweise einen süßen Likörwein dazu gehabt.

Pikante Quarkklößchen M F

Glutenfrei u Eifrei



Zutaten für 3 Portionen

500 g Magerquark

125 g Mais gem (Grieß ähnlich)

30 g Speisestärke

2 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Quark mit dem Grieß, der Speisestärke, dem Zitronensaft mischen, salzen und pfeffern. Alles gut miteinander verrühren. Ca. 30 Minuten quellen lassen.

Aus der Quarkmasse kleine Klößchen formen.

Salzwasser zum Kochen bringen, Hitze runterstellen, die Klößchen vorsichtig in das kochende Wasser einlegen, und die Klößchen bei schwacher Hitze ca. 10 bis 20 min gar werden lassen.

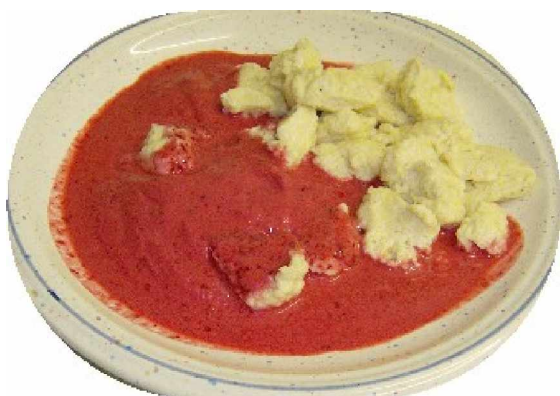
Mit einer Schöpfkelle vorsichtig herausnehmen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minute

Sonntag, 11. Februar 2007 Hans60

Quarkklößchen mit Erdbeersoße 1 Eiweiß M F

Für 1 Person:



100 g Magerquark,

1 Eiweiß,

30 g Mais gem (Grieß,)

1 TL Vollrohrrohr Zucker,
0,25 TL Zimt und
1 Prise Salz verrühren.

Mit Teelöffeln Klößchen abstechen. Die Klöße in leicht kochendem Salzwasser 8 Minuten ziehen lassen, dann mit Erdbeersoße servieren.

Für die Soße

100 g TK Kirschen oder frische Erdbeeren,
50 g saure Sahne und
1 TL Zucker pürieren.

Habe noch einen guten Schuss Kirschwasser dazu gegeben.

Donnerstag, 17. Mai 2007 Hans60

Quarkklößchen mit Kirschsoße 1 Eiweiß M F

Für 1 Person:



100 g Magerquark,

1 Eiweiß,

30 g Mais gem (Grieß,)
1 TL Vollrohrrohr Zucker,
1/4 TL Zimt und
1 Prise Salz verrühren.

Mit Teelöffeln Klößchen abstechen. Die Klöße in leicht kochendem Salzwasser 8 Minuten ziehen lassen, dann mit Erdbeersoße servieren.

Für die Soße

100 g TK Kirschen oder frische Erdbeeren usw,
50 g saure Sahne und
1 TL Zucker pürieren.

Habe noch einen guten **Schuss Kirschwasser** dazu gegeben.

Donnerstag, 17. Mai 2007 Hans60

Quark, Eiweiß, Mais, Zucker, Zimt und Salz vermischen.

Mit Teelöffeln Klößchen abstechen. Die Klöße in leicht kochendem Salzwasser 8 Minuten ziehen lassen, dann mit Soße servieren.

Kirschen, (habe die Kirschen nur etwas antauen lassen) oder anderes Beerenobst mit Sahne und Zucker pürieren, wer will noch einen guten Schuss Obstbrandwein dazu.

Quarkklöße 3 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

500 g Quark

3 Ei(er)

4-8 Ei Mais gem
5 Pfefferkörner mit gem
1 TL Salz
1 Prise Zucker

Zubereitung

Den Quark mit den Eiern und dem Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Nach und nach Mais gem zugeben, bis die Masse sich leicht mit einem Esslöffel zu mittleren Nocken abstechen lässt.

Wasser (reichlich) mit etwas Salz zum Kochen bringen, dann den Herd auf kleine Flamme schalten. Mit einem Esslöffel Nocken abstechen und mit dem Löffel in das Wasser halten. Die Klöße lösen sich vom Löffel. So lange im Wasser köcheln lassen, bis sie oben schwimmen. Dann mit einer Schaumkelle die Klöße herausnehmen und etwas abtropfen lassen.

Sonntag, 4. Mai 2008 Hans60

Quarkklöße 4 Ei M F
Glutenfrei



100 g Butter oder Margarine

4 Eier

1 TL Salz

3 EL TK Kräuter

500 g Magerquark

250 g Mais gem (Grieß)

2 l Wasser

1 EL Salz

Außerdem:

80 Butter oder Margarine
20 g Semmelbrösel/ Glutenfreie

Fett schaumig rühren, Eier, Salz und Quark zufügen. Dann den Mais gem /Grieß und die Kräuter zufügen und alles zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Wasser mit Salz aufkochen. Mit einem Esslöffel kleine Klöße von der Quarkmasse abstechen und ins siedende Wasser geben. Wenn die Klöße nach oben steigen, noch 20 Minuten garen.

Rote Linsen mit Naturreis F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

3 Portionen ca



1 Tasse, ca 170 g Naturreis
2 Tassen Wasser
0,5 TI Zimt gem
0,5 TI Koriander gemörsert
1 TI Thymian

1 Tasse, ca 170 g rote Linsen (trockene)
2 EI Öl
700 ml Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
Salz

Den Reis mit Zimt, Koriander und Thymian in 2 Tassen Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, Deckel schließen, nach ca 35 min Hitze ausstellen und ca 10 quellen lassen.

1 Tasse rote Linsen waschen, abtropfen, in ca 2 EI heißem Öl (Kochtopf) geben, braten, bis sie die rote Farbe verloren haben, sind dann gelb, mit ca 300 ml Wasser abschrecken, einkochen lassen, dann die Linsen biss-

fest, nun das übrige Wasser mit Gemüsebrühe dazu aufkochen, den gekochten Reis zugeben, mit Salz abschmecken.

Samstag, 24. Januar 2009 Hans60

Sauer scharf Süß F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

3 Portionen



- 1 Tasse Naturreis ca 140 g
- 2 Tassen Wasser
- 150 g gemischtes TK Gemüse, (z B Blumenkohl, Brokkoli, Möhren)
- 50 g TK Mais
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 3 cm frischen Ingwer
- 300 g roten Paprika
- 1 frische rote Chilischote nicht zu klein
- 2 Tomaten ca 150 g
- 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
- ca 100 ml Wasser, wenn im Wok
- ca 2 El Öl
- 6 El Balsamico Bianca
- 4 El Tamari
- 2 El Voll Rohrzucker
- 8 Pfefferkörner gemörsert

Reis in kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, + ca 35 min garen , aus stellen die Wärme , + auf der Platte ausquellen lassen, (koche den Reis meist während des Frühstücks).

In einen hohen Topf ca 100 ml Wasser geben, aufkochen, gekörnte Gemüsebrühe dazu, das kleingeschnittene + TK Gemüse zugeben+ Zucker , Essig + Tamari gemörserten Pfeffer, Hitze reduzieren, ca 10-15 min bissfest dünsten, je nach eigenen Geschmack. Den gelockerten Reis reingeben, 1 x umrühren + ca 5 min heiß werden lassen.

Eigenes Rezept ,Sonntag, 28. August 2005

Veränderung :

Anstelle Frühlingszwiebeln, 0,5 Stange Lauch.
Die Sojasoße begeben nachdem der Topf von der Hitze genommen wird.

Sonntag, 24. Juni 2007 Hans60

Schokoladencreme M F

Glutenfrei + Eifrei



2 Ei Rosinen
1 Apfelsine 2 Ei Saft davon oder Rum 54 %
60 g Mais gem ODER
80 g anderes Getreide gem
1 Prise Salz
300 ml Wasser
50 g Mandeln

8 Ei Milch
3 Ei Honig
4 TI Kakao schwach entölt
0,25 TI Zimt gem
0,5 TI Bourbon Vanillepulver

200 ml süße Sahne

Rosinen grob zerschneiden und mit Apfelsinensaft abgedeckt ziehen lassen.

Inzwischen das Mehl/Salz mit dem Wasser verrühren und bei ständiger Mittelhitze zu einem dicken Brei kochen.

Von der Hitze nehmen.

Die Mandeln mittelgrob hacken.

Honig, Mandeln, Milch, Kakao , Gewürze + Rosinen unter den Mehlbrei rühren.

Die Creme gut kühlen.

Die Sahne steif schlagen und unter die Creme ziehen.

Freitag, 4. Mai 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 / Margarine

Für den Belag:

350 g Zwiebel(n), in Ringe

20 g Butter / Margarine
Meersalz
Pfeffer
600 g Tomate(n)

Für den Guss:

3 Ei(er)

150 g Crème fraiche o Kefir + Quark
Meersalz / Gewürzsatz

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 vorheizen, backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
15.11.04 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

Hans

Montag, 5. April 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de