

# Ingwer Auflauf Glutenfrei

## Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.  
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

## Inhaltsverzeichnis

Ingwer Auflauf Glutenfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Auflauf .....	2
Auflauf Nikshar 3 Ei .....	2
Auflauf o Kuchen Shemsh 2 Ei M F .....	4
Chinakohl Bulung`ur Jomboy M F .....	5
Gemüse Auflauf Ei M F .....	7
Gemüse Hirse Auflauf F .....	9
Gemüse Reis Auflauf F .....	10
Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan .....	11
Gemüseauflauf II F Vegan .....	13
Gemüseauflauf IV M F .....	14
Gemüseauflauf mit Roquefort M F .....	16
Gemüseauflauf Petropavlovskij F .....	17
Kalat Auflauf 2 Ei .....	18
Kalat Auflauf II F .....	19
Kartoffel Quark Auflauf mit Sonnenblumenkernen 2 Ei M F .....	21
Kartoffelauflauf mit Mozzarella 1 Ei M F .....	22
Kohlrabi Auflauf F Vegan .....	24
Lauch Auflauf Bayáz 3 Ei M F .....	25
Linsen- Currygratin M F .....	27
Möhren Auflauf Ahmad Abad 2 Ei M .....	29
Möhren Auflauf Ahmad Abad Veränderung F .....	30
Möhren Auflauf Nokju (3 Ei) F .....	31
Möhren Hirse Auflauf I F Vegan .....	33
Möhren Hirse Auflauf III M F .....	34
Möhren Hirseauflauf M F .....	36
Paprika Auflauf F .....	37
Polenta Wakil Abad F .....	38
Qal`eh Zangi Paprikaauflauf M F .....	40
Quark Auflauf Mehmänak M F .....	41
Rosenkohlauflauf F Vegan .....	44

Tomaten Hirse Auflauf F Vegan.....	46
Bitte bedenkt .....	47
Hinweis Sojasoße.....	48
Hinweis Curry.....	48
Hinweis F .....	48
Hinweis.....	48
Hinweis M .....	48
Hinweis Ei .....	49
Hinweis Vegan .....	49

## Auflauf

### Auflauf Nikshar 3 Ei

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

4 EL Sesam +

1 TL Senfkörner, gelbe +

6 Körner Pfeffer +

1 TL Kurkuma, - 2 TI geröstet, bis der Sesam springt, dann mahlen

1 Tasse/n Buchweizen, ganz

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

2 Tasse/n Wasser, kochendes  
375 ml Wasser  
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte  
500 g Möhre(n), gewürfelt  
500 g Lauch, in Ringe  
10 g Ingwer, klein geschnitten  
2 Banane(n), gewürfelt  
1 Apfel, geraspelt  
2 Chilischote(n), eingelegte rote Piri Piri klein geschnitten  
1 TL Salz (Gewürzsalz)  
1 TL Salz, bis 2 TL  
10 EL Naturreis, gemahlen (Mittelkorn)

### 3 Ei

250 g Ziegenkäse / mittelalten Gouda, geraspelt  
125 ml Gemüsebrühe, gekörnte  
Fett, für die Formen

### Zubereitung

Sesam bis Kurkuma anrösten, abkühlen + mahlen.  
Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen. Wenn der Wasserspiegel in der Masse ist, ausstellen, quellen lassen, wird trocken + körnig. Möhren ankochen, nach ca. 5 min den Lauch begeben, Möhren sollen bissfest sein. (Man kann den Ingwer begeben, ich lasse es bleiben,)  
Bis auf 125 g Käse, alle Zutaten vermischen, auch den rohen Ingwer, ist mir intensiver, der Geschmack, wenn er nicht bei den Möhren mitkocht, Geschmackssache.  
Alles in die eingefetteten feuerfesten Formen geben, mit dem restlichen Käse bestreuen. In den kalten Backofen, bei 170°C Umluft ca. 30 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen bei ca. 190°C + ca. 18-20 min backen.  
Hinweis: Der Reis bindet gut die Flüssigkeiten, deshalb verwende ich ihn oft in Aufläufen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
09.06.05 Hans60

### Veränderung Zubereitung

Buchweizen mit 0,5 TL Kurkuma kochen.  
Möhren nicht gewürfelt sondern fein geraspelt + roh gelassen.  
Lauch auch roh gelassen.

Wurde in 4 a 1 Liter eingefettete feuerfeste Schüsseln mit Deckel, Deckel ist in diesem Fall wichtig, weil der Ziegenkäse ja nicht zerläuft sondern nur trocken + somit hart wird, dies kann man mit Deckel vermeiden.

In den kalten Backofen bei ca 160°C ca 50 min backen, es soll drin sprudelnd kochen.

Hans

PS

Bild in feuerfeste Form zeigt ohne mit Käse bedeckt und noch ungebakken

Auflauf o Kuchen Shemsh 2 Ei M F  
glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizen, ganz in

2 Tasse/n Wasser, kochendes geben, ausquellen lassen

250 g Gemüse TK, (z.B. Erbsen, Mais, Möhren)

2 handvoll Lauch, TK in

1 EL Margarine, ungehärteter, leicht anbräunen

## 500 g Quark (Magerquark)

2 Chilischote(n), rote, eingelegte Piri Piri, klein schneiden  
10 EL Mais +  
2 TL Kreuzkümmel +  
1 TL Kümmel +  
1 TL Koriander, ganz +  
10 Körner Pfeffer +  
2 TL Senfkörner, gelbe +  
1 EL Basilikum mahlen  
1 EL Oregano, gerebelt  
2 TL Salz (Gewürzsalz)  
2 Prisen Rohrzucker

## 2 Ei(er)

3 EL Balsamico  
180 g Käse, Gouda ( Mittelalt ) grob geraspelt  
Paprikapulver

## Zubereitung

Alle trockenen Zutaten verrühren, dann die feuchten drunter geben, vermischen + in 3 a 0,75 l ausgefettete feuerfeste Formen geben, glatt streichen + mit reichlich geraspelttem Gouda bedecken.  
Darüber noch Paprikagranulat geben. In den kalten Backofen bei 160° Umluft 40 min backen oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca. 180-190° ca. 25-30 min backen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
26.07.05 Hans60

## Veränderung Montag, 18. Dezember 2006

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

Lg

Chinakohl Bulung`ur Jomboy M F

4 Portionen  
glutenfrei + Eifrei



Ca 800 g Pellkartoffeln  
0,5 TI Kümmel ganz

Milch

Butter

Salz

Muskatnuss

Wasser

1 TI gekörnte Gemüsebrühe

70 g klein gewiegte Ingwer

1 Chinakohl

4 Pfefferkörner gemörsert

2 Orangen filetiert

1 TI Gewürzsalz

200 g Schaf- o Ziege- o. Kuh Feta

3 El Sonnenblumenkerne geröstet

4 cl grauer Burgunder

Rapsöl

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Kartoffeln in Schale + 0,5 TI Kümmel, gar kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen, mit Salz, reichlich Butter, Muskatnuss frisch gerieben, + Milch stampfen.

Chinakohl klein schneiden, in 1 Topf , den Boden gut mit Wasser bedecken, gekörnte Brühe dazu , ein wenig auflösen lassen, den Kohl + Ingwer rein, dünsten, bis sich der Kohl fast halbiert hat.

Abseihen, Flüssigkeit aufheben,

Kohl mit gewürfelten Feta , gemörserten Pfeffer, Sonnenblumenkerne, + klein geschnittene Apfelsine, Gewürzsalz + Wein vermischen.

In vier mit Rapsöl ein/ausgepinselten 0,75 l feuerfeste Schüsseln, den Kartoffelbrei + darauf dann das Gemüse geben, die abgeseigte Brühe darüber gießen, Deckel drauf.

In auf 180°C vorgewärmten Backofen geben+ ca 25-30 min backen.

13.4.06 Hans60

### Veränderung

Apfel statt Apfelsine,

Gemüsebrühe mit 2 El Balsamico de Modena, statt Wein

Ungehärtete Margarine statt Öl.

Mittwoch, 7. November 2007 Hans

Gemüse Auflauf Ei M F

Glutenfrei

2 a 1 l Auflaufformen mit Deckel





150 g Petersilienwurzel mit  
450 g Bio Möhren mit  
20 g Ingwer feingeraspelt  
150 g Lauch  
200 g Chicoree  
150 g TK oder frisch Paprikaschote  
2 Tassen gekochten Naturreis

evtl Soße, nach Geschmack

### Pro Portion 1 Ei

#### 100 ml Milch

50 g Buchweizen gem  
Gewürzsalz  
1 TI Tamari ( Sojasoße )  
1 TI Balsamico di Modena

#### 50 g Gauda geraspelt

Butter zum ausfetten der feuerfesten Formen

Petersilienwurzel und Möhren sowie Ingwer fein raspeln, und Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und Paprikaschoten in dünne Streifen,

Diesen dann in ausgefettete feuerfeste 1 Liter Schüssel geben, Pro Portion die angegebenen Zutaten von Ei bis Essig vermischen, über das Gemüse gießen, den geraspelten Käse drauf verteilen.  
In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen.

Wer will noch den Boden der Form mit Pellkartoffeln in Scheiben oder auch gekochter Naturreis

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

## Gemüse Hirse Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2 a 1,5 l Auflaufform mit Deckel



160 g Hirse 1 Tasse  
320 g Wasser 2 Tassen  
500 g gemischtes TK Gemüse  
30 g Ingwer fein gehackt  
200 g Ziegenkäserolle sehr gut abgelagert  
1 El Balsamico de Modena  
3 El Tamari o Sojasoße  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
je 0,5 Tasse Wasser o Gemüsebrühe  
Margarine für die Auflaufformen

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

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

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

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Mai 2009

## Gemüse Reis Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

2 a 1,5 Auflaufformen mit Deckel

2-4 Portionen



200 g Tofu naturell  
Tamari  
Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
20 g Ingwer

320 g Wasser = 2 Tassen  
160 g Naturreis = 1 Tasse  
130 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
300 g Möhren  
150 g TK Erbsen  
20 g Ingwer klein gehackt  
4 Datteln klein geschnitten  
Margarine

## 200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 TI Preiselbeeren

Tofu klein würfeln, mit Tamari leicht beträufeln, 20 g Ingwer kleingehackt und Curry ohne Salz über den Tofu streuen.

In 2 Tassen kochendes Wasser, eine Tasse Naturreis geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, nach ca 35 min Hitze ausstellen, Topf auf der Platte lassen und ca 10 min quellen lassen,

130 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe zum kochen bringen, Möhren klein würfeln u 150 g TK Erbsen ins Wasser geben, klein geschnittene Datteln und 20 g klein geschnittenen Ingwer dazu, Hitze reduzieren, ca 10 bis 20 min leise kochen lassen, bis die Möhren weich bzw so wie gewünscht sind,

Tofu, Reis und Gemüse vermischen, in zwei mit Margarine eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, Ziegenkäserolle teilen, in gleichgroße Scheiben schneiden, auf das Gemüse verteilen und in die freie Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 30-40 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Montag, 6. Juli 2009

Hans

Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan





### 1 Portion Reis Waffeln

3 rote Bete ca 300 g  
3 Möhren ca 300 g  
ca 350 g Blumenkohl  
ca 350 g Kohlrabi  
ca 250 g Paprikaschote  
10 g Ingwer klein gewürfelt  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
100 ml Wasser

### Soße:

ca 200 g Paprikaschote  
500 g Tomaten  
10 g Ingwer klein gewürfelt  
ca 200 g Apfel  
100 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
ca 4 El Balsamico Bianca  
ca 3 El Tamari  
ca 1,5 El Vollrohrzucker  
ca 1- 2 TI Gewürzsalz

### Zubereitung

Rote Bete bis Paprika würfeln oder stifteln, in Wasser ca 20 min bissfest dünsten.

### Für die Soße

Von Paprika bis Apfel nur vierteln , in gekörnte Brühe 5 min kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier 0,75 l feuerfeste ( runde ) Formen, je 1 Reiswaffel legen, Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel,

und darüber die Soße geben.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 30 min backen.  
Bei Ober- + Unterhitze ca 190°C vorheizen + ca 15 - 20 min backen.  
Wenn die Zutaten noch heiß - warm sind .

**Hinweis:** die Zutaten sind küchenfertig gewogen.  
Setze voraus , das jeder weiß, das Obst + Gemüse gereinigt werden muss.

Zubereitungszeit ca 1 h  
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

## Gemüseauflauf II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel



70 g Sonnenblumenkerne

500 ml Sojadrink naturell o Wasser

150 g Mais gem

1 TI Salz

200 g TK Erbsen

100 g TK Paprikastreifen

20 g Ingwer fein gehackt

2 El Tamari

Fett für die Auflaufformen

Paprikagranulat

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

Eigenes Rezept, Montag, 10. November 2008 Hans60

### Gemüseauflauf IV M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen





160 g Buchweizen = 1 Tasse  
2 Tassen Wasser  
300 g TK Suppengemüse  
250 g Wasser ca  
15 schwarze Oliven ( Lake )  
100 g Erdnüsse blanchiert

### 500 g Magerquark

150 g Naturreis gemahlen  
40 g Ingwer feingehackt  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
Margarine zum ausfetten der Formen

### 100 g Limburger 7 %

2 TI Preiselbeeren a d Glas trennen

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, und mahlen, ( Mandelmühle )  
Buchweizen abspülen und in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, und ca 12-20 min, je nach Art, mit geschlossenen Deckel leise kochen lassen, ist das Wasser unterhalb der Oberfläche des Buchweizens, Hitze ausstellen, und ausquellen lassen, ist dann schön trocken und körnig.

TK Suppengemüse, knapp mit Wasser, bedeckt, zugedeckt, bei kleiner Hitze ca 20-30 min kochen lassen, oder bis Wasser verkocht,  
in eine große Schüssel geben, den fertigen Buchweizen, gemahlene Erdnüsse, 15 Oliven etwas gehackt, Quark, feingehackten Ingwer, Zucker und Salz, gemahlene Naturreis alles miteinander vermengen,  
in zwei ausgefettete Auflaufformen geben, glatt streichen, Limburger in Scheiben auf den Teig verteilen, ein mal ohne Käse obenauf, in die Mitte der Form je 1 TI Preiselbeeren geben, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 175°C Heißluft ca 50-55 min backen, sollte gut sprudeln.

Eigenes Rezept Samstag, 27. März 2010 Hans

## Gemüseauflauf mit Roquefort M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1,5 L mit Deckel



500 g Pellkartoffeln frisch

2 El Butter

1 TI Salz

Muskatnuss frisch gerieben

1 St Lauch mit grün ca 200 g

2 El Olivenöl

200 g Möhren BIO

20 g Ingwer kleingeschnitten

50 g Sesamsaat ungeschält

50 g Erdnüsse blanchierte,

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

2 x wenig Gauda geraspelt

Butter für die Auflaufformen

100 g Roquefort

Kartoffeln mit Schale kochen, abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken mit 2 El Butter, 1 TI Salz und Muskatnuss frisch gerieben, vermischen,

Lauch mit grün in kleine Scheiben schneiden und in heißem 2 El Olivenöl kurz dünsten,

in die zwei ausgebutterten Auflaufformen aufteilen,

ein wenig Gauda raufraspeln,

Erdnüsse kurz trocken rösten, grob mahlen, +

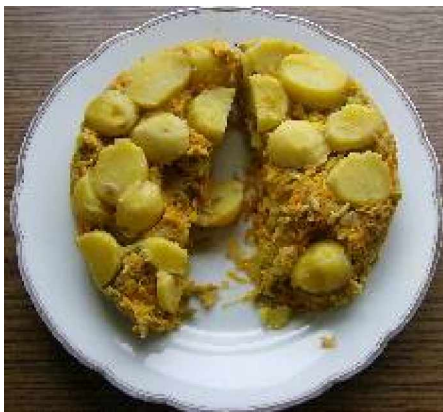
Ingwer klein hacken, +

Möhren raspeln, sowie BIO Sesamsaat, Salz und Zucker vermischen und auf den Lauch/Gauda verteilen, nun wieder ein wenig Gauda draufraspeln, die Quetschkartoffeln teilen, und zwei Fladen formen und auf die Möhren legen, sollte diese bedecken, den Roquefort mit einem nassen Teelöffel Flöckchenweise drauf verteilen. Deckel schließen, bleibt saftiger, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 40 min backen, muss sprudeln.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 14. Mai 2009 Hans

### Gemüseauflauf Petropavlovskij F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



500 g Pellkartoffeln  
Kümmel  
1 TI ungehärtete Margarine  
1 Paprikaschote fein gewiegt  
100 g Sonnenblumenkerne leicht geröstet  
1 TI ungehärtete Margarine  
1 Handvoll TK Lauch 50-100 g ca  
1 Zucchini ca 200 g  
400 g Bio Möhren

20 g Ingwer

50 g Ziegenkäse geraspelt

5 Pfefferkörner gemörsert

1 TL Kräutersalz

0,5 Tasse kochendes Wasser

0,25 TL gekörnte Gemüsebrühe

100 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Zwei a 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel, mit ungehärtete Margarine austreichen.

Kartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden, den Boden der feuerfeste Schüsseln damit bedecken,

sollte was übrig bleiben, würfelförmig schneiden, dann in die noch kommende Gemüsemasse in eine separate Schüssel geben, dazu

Paprikaschote da können ein paar Kerne mit bei bleiben, fein wiegen.

Sonnenblumenkerne rösten, ca die Hälfte davon fein mahlen, die andere Hälfte ganz lassen, sowie

In der noch heißen Pfanne 1 TL ungehärtete Margarine den TK Lauch kurz anbraten, gibt einen guten Geschmack, zum Gemüse geben.

50 g Ziegenkäse geraspelt.

Möhren und Ingwer schälen mit den entkernten Zucchinihälften zusammen fein raspeln lassen, auch dazu geben.

Pfeffer sowie Salz druntermischen.

In eine halbe Tasse kochendes Wasser die Brühe auflösen, und unter das Gemüse vermischen, und auf den Kartoffeln in den Schüsseln verteilen.

100 g Ziegenkäse geraspelt drauf geben, und darüber noch das Paprikagranulat , Vorsicht scharf. Deckel schließen.

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. April 2007 Hans60

## Kalat Auflauf 2 Ei

glutenfrei, eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Naturreis, ( Mittelkorn)

2 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte Wasser

250 g Möhre(n), gewürfelt

100 g Erbsen, TK  
1 Maiskolben, ca 300 g , Körner lösen  
10 g Ingwer, klein gewürfelt  
1 El Tomatenmark

## 2 Ei

3 El Kokosraspel, leicht angeröstet  
2 Chilischote(n) (rote Piri Piri), eingelegte, klein geschnitten  
200 g Ziegenkäse, grob geraspelt  
1 TL Kurkuma, der Farbe wegen  
6 El Naturreis, ( Mittelkorn) +  
1 TL Senfkörner, gelbe mit  
5 Körner Pfeffer, mit  
1 TL Kreuzkümmel, mahlen  
1 TL Salz  
1 TL Kräutersalz, ca.  
Fett, für die Formen

## Zubereitung

Reis im kochenden Wasser ca. 40 min kochen.  
Wasser zum Kochen bringen, 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe + Möhren,  
Erbsen, dazugeben, ca. 5 min kochen, sollten mit Wasser bedeckt sein,  
dann 2/3 Ingwer + Maiskörner sowie Tomatenmark dazugeben + bissfest  
garen.  
Alle Zutaten, außer Gouda, miteinander vermischen + in drei feuerfeste  
0,75 l Schüsseln einfüllen. Mit 100 g Gouda bedecken. In den kalten  
Backofen, ca. 45 min bei 170° min mit Umluft backen. Bei Ober- + Unter-  
hitze, vorheizen auf ca. 190°, ca. 30 min goldbraun backen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
05.06.05 Hans60

## Kalat Auflauf II F

glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei  
eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse/n Naturreis, ( Mittelkorn)
- 2 Tasse/n Wasser, kochendes
- ½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
- 250 g Möhre(n), geraspelt
- 100 g TK Erbsen,
- 200 g TK Mais Körner
- 10 g Ingwer, klein gewürfelt
- 1 Ei Tomatenmark
- 3 Ei Kokosraspel, leicht angeröstet
- 2 Chilischote(n) (rote Piri Piri), eingelegte, klein geschnitten

**200 g Ziegenkäse, grob geraspelt teilen**

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

**Zubereitung**

Reis im kochenden Wasser ca. 40 min kochen.

Erbsen + Mais + Möhren in klein wenig Wasser auftauen, leicht dünsten, und mit

gekochten Reis in eine Schüssel, Kokosraspel + Tomatenmark + Ingwer vermischen, ca 100 g geraspelten Ziegenkäse + Chilischoten geschnitten dazu.

Reis+ Senfkörner + Pfeffer + Kreuzkümmel zusammen mahlen, Zucker, Kurkuma + Kräutersalz dazu, gut vermischen und mit der Reis-Gemüsemasse gut vermischen.

In vier ausgefettete ein Liter feuerfeste Schüsseln verteilen, mit dem Rest geraspelten Ziegenkäse bestreuen.

Gekörnte Gemüsebrühe im heißem Wasser auflösen + über das Reis Gemüsegemisch gießen, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch drin sein.

Deckel drauf, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 45 min backen, sollte ein wenig sprudelnd kochen.

Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.06.05 Hans60

07.06.07 Hans60

Kartoffel Quark Auflauf mit Sonnenblumenkernen 2 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch



2 Auflaufformen a 1,5 l mit Deckel

2 Portionen

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Erdnüsse blanchierte

300 –400 g Pellkartoffeln

50 g Zwiebel, rote  
1 El Butter zum braten  
20 g Ingwer fein gehackt

250 g Magerquark

200 g Schmand o saure Sahne

2 Ei

1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz  
1 TI Kümmel gemörsert  
15 Stangen Schnittlauch in Ringe schneiden  
Butter zum ausbuttern der Auflaufformen

100 g Käse geraspelt

Etwas Paprikapulver

Sonnenblumenkerne, trocken rösten, ebenso die Erdnüsse,  
Auflaufformen ausbuttern,  
kalte Pellkartoffeln in Scheiben schneiden und die Böden der Auflauffor-  
men belegen,  
etwas geraspelten Käse drauf geben,  
Zwiebel klein schneiden in Butter Gold gelb braten, kurz bevor fertig, den  
kleingehackten Ingwer dazu, dies in Quark, Schmand, 2 Ei, Zucker, Kräu-  
tersalz u Schnittlauch geben, verrühren, auf die Kartoffeln – Käse, vertei-  
len, den übrigen geraspelten Käse drauf geben, ein wenig Paprikapulver  
drüber streuen, Deckel schließen, bleibt saftiger,  
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 40-45 min backen.

Mittwoch, 13. Mai 2009

Kartoffelauflauf mit Mozzarella 1 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel

1 Portion = 2 Personen



350 g Kartoffeln  
120 g TK Lauch  
2 Knoblauchzehen  
30 g Ingwer

1 El Butter

2 El Wasser  
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe

40 g Bergkäse alt, geraspelt

1 Tl Kräuter der Provence  
1 Tl Oregano  
1 Tl Thymian  
1 Tl Schabzigerklee  
6 Pfefferkörner gemörsert  
1 Tl Kräutersalz

150 g süße Sahne

2 kleine Eier

200 g Tomaten ca 2 St.  
Kräutersalz

400 g Mozzarella

Lauch, Knoblauch und Ingwer klein hacken, in heißer Butter mit 2 El Wasser glasig braten, die gekörnte Brühe unterrühren, inzwischen die Hälfte des Käses mit den Kräutern und 1 Tl Kräutersalz mischen, 24 cm Bratpfanne mit Backpapier auslegen, die Kartoffeln schälen und fein raspeln, lassen, den Lauch und die Käsemischung mit den Kartoffeln mischen und gleichmäßig in der Pfanne verteilen, den restlichen Käse drüberstreuen, Tomaten in Scheiben schneiden, drauf legen, mit Kräutersalz ein wenig bestreuen, die Eier mit der Sahne verquirlen und über den Auflauf gießen, den Mozzarella in Scheiben schneiden und drauf legen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte, bei Mittelhitze ca 45 –55 min backen, bis die Oberfläche leicht zerlaufen ist,

## Veränderung

Man kann das ganze natürlich auch in einer Auflaufform, diese dann aber einfetten, der Aufbau ist das gleiche, den Backofen auf 200°C vorheizen und ganz unten ca 30 min backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Mittwoch, 10. Juni 2009 Hans60

## Kohlrabi Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufform mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse  
320 ml Wasser = 2 Tassen  
2 El Sonnenblumenkerne  
500 g Kohlrabi  
200 g Möhren  
30 g Ingwer  
200 g Tofu naturell  
2 El Tamari  
20 grüne Oliven feinhacken,  
1 TI Kurkuma oder Curry ohne Salz  
10 Pfefferkörner gemörsert  
2 TI Kräutersalz oder mehr  
1 Prise Zucker  
120 g Buchweizen gem  
Margarine, laktosefrei  
2 TI Preiselbeeren a d G., trennen

Reis in 2 Tassen Wasser 35 min auf kleiner Hitze kochen, und 10 min nachquellen lassen,

Sonnenblumenkerne in einer trocknen Pfanne kurz rösten,  
Kohlrabi u Möhren u Ingwer zusammen feinraspeln und 3 Ei abnehmen  
zusammen mit Tamari und Tofu fein pürieren,  
grüne Oliven fein hacken und zusammen vermengen mit Kurkuma, 10  
Pfefferkörner, Kräutersalz, Zucker und Buchweizen gem, alle Zutaten  
vermischen,  
in zwei eingefettete 1,5 l Auflaufformen füllen, glatt streichen, in die Mitte  
noch 1 TI Preiselbeeren a d G., Deckel schließen, in den kalten Backofen  
bei 160°C Heißluft 50 min backen.

Veränderung

Aus dieser Gemüsemasse Bratlinge formen und in heißen Fett von beiden  
Seiten braten.

Eigenes Rezept Mittwoch, 28. Oktober 2009 Hans60

Lauch Auflauf Bayaz 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 TI Salz

2 TI Kurkuma, nicht nur der Farbe wegen

Fett für die feuerfeste Formen

3 Jenschüsseln 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 geraspelt 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

## 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/ 1 El Zitronensaft  
100 g Cashewkerne/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/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 anbrätet, 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

## Möhren Auflauf Ahmad Abad 2 Ei M

Glutenfrei

3 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel

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 Mittelalt Gauda / Ziegenkäse, grob geraspelt

2 Handvoll TK - Lauch

30 g Ingwer klein geschnitten

4 EI 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

[Möhren Auflauf Ahmad Abad](#) [Veränderung](#) F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei



### 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 Hans60

### Möhren Auflauf Nokju ( 3 Ei ) F

Glutenfrei / Kuhmilchfrei





3 Portion

2 Tassen kochendes Wasser +  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn ) ca 40 min gekocht.

1 Pfd Möhren klein gewürfelt in  
250 ml Wasser mit  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe bissfest gekocht.

4 El Sonnenblumenkerne angeröstet +  
10 El Natur- Reis ( Mittelkorn ) +  
1 TI gelbe Senfkörner zusammen gemahlen.

7 ( ca 100 g ) Feigen , klein gewürfelt  
2 ( 250 g geschält gewogen ) Bananen gewürfelt,  
100 g Ziegenkäse grob geraspelt  
2 El Tamari / Sojasoße

### 3 Ei

1 TI Kurkuma, der Farbe wegen,  
40 g Ingwer klein gewiegt / gerieben.  
Soße evtl gekörnte Gemüsebrühe

Fett für die Formen

3 a 0,75 l feuerfeste Formen

100 g Ziegenkäse grob geraspelt

4 El gehobelte Mandeln geröstet

Zub Zeit ca 40 min, ohne kochen

Alle Zutaten bis auf 1 x Ziegenkäse + gehobelte Mandeln vermischen, + in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln einfügen, glatt streichen,

evtl noch heiße gekörnte Gemüsebrühe an den Rand geben, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch stehen.  
mit Ziegenkäse bedecken + drauf die gerösteten Mandeln geben.

In den kalten Backofen , ca 35 min bei 160°C Umluft, oder  
Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca 180°C + ca 20 min backen

10.03.2005

### Veränderung Freitag, 8. Juni 2007

500 g Möhren nicht gewürfelt, sondern fein geraspelt, dadurch fiel das bissfest kochen weg.  
2 Eier ließ ich weg.  
Gehobelte Mandeln waren aus, sie wurden gemahlen.  
Es wurden damit 4 Portionen, bedingt durch die nicht gekochten Möhren.

Hans

Möhren Hirse Auflauf I F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel  
2-3 Portionen





160 g Hirse = 1 Tasse  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
50 g Ingwer  
400 g Möhren  
100 g Kokosnuss geraspelt  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 Dose stckige Tomaten 425er  
150 g Hirse gemahlen  
Margarine, laktosefrei, zum ausfetten

Hirse mit heißem Wasser ausspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen, gespülte Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, bis das Wasser unterhalb der Oberfläche ( ca 8-15 min ) Hitze ausstellen, auf der heißen Platte noch ca 10 min ausquellen lassen, ist dann trocken, körnig und fast weiß, in eine Schüssel geben, Ingwer und Möhren zusammen feinraspeln, sowie alle anderen Zutaten bis einschließlich 150 g gemahlener Hirse, gut vermischen, in zwei ausgefettete Auflaufformen füllen, glatt streichen, Deckel schließen, bleibt saftig, und es wird keine gesonderte Soße benötigt, in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 50-60 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 12. Januar 2010 Hans

Möhren Hirse Auflauf III M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel  
2-3 Portionen



160 g Hirse = 1 Tasse  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
50 g Ingwer  
400 g Möhren  
100 g Erdnüsse blanchiert  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
0,5 TI Paprikagranulat

100 g Gauda grob geraspelt

1 Dose stückige Tomaten 425er  
100 g Hirse gemahlen  
Margarine, laktosefrei, zum ausfetten

Raclettekäsescheiben, einige

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, in eine Schüssel geben,

Hirse mit heißem Wasser ausspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen, gespülte Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen, bis das Wasser unterhalb der Oberfläche ( ca 8-15 min ) Hitze ausstellen, auf der heißen Platte noch ca 10 min ausquellen lassen, ist dann trocken, körnig und fast weiß,

dazu in die Schüssel geben,

Ingwer und Möhren zusammen feinraspeln, sowie alle anderen Zutaten bis einschließlich 100 g gemahlener Hirse, gut vermischen, in zwei ausgefettete Auflaufformen füllen, glatt streichen, Raclettekäsescheibe verteilen,

Deckel schließen, bleibt saftig, und es wird keine gesonderte Soße benötigt,  
in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 50-60 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 12. Januar 2010 Hans

### Möhren Hirseauflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-4 Portionen



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

### 500 g Magerquark

50 g Sonnenblumenkerne, ganz  
50 g Ingwer klein gehackt  
150 g Hirse gemahlen

0,5 TI Paprikagranulat  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker

70 g Gauda geraspelt

Margarine zum ausfetten der Formen

30 g Gauda geraspelt

2 x 1 TI Preiselbeeren a d Glas

1 Tasse Hirse mit heißem Wasser abspülen, um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen,  
2 Tassen Wasser zum kochen bringen, gespülte Hirse rein, aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, ca 6-12 min kochen, bis das Wasser die Oberfläche verlassen hat, Hitze ausstellen und ca 10-15 min quellen lassen, ist dann fast weiß, trocken und schön körnig, in eine Schüssel füllen, Möhren dazu, Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen ( Mandelmühle ) alle anderen Zutaten bis einschließlich 70 g Gauda vermischen, in zwei ausgefetteten 1,5 l Auflaufformen verteilen, glatt streichen, mit den restlichen Gauda bestreuen, in deren Mitte noch je 1 TI Preiselbeeren, Deckel schließen, ( trocknet nicht aus, und es wird keine zusätzliche Soße benötigt ) in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 60-70 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 30. Dezember 2009 Hans

Paprika Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel





160 g Hirse = 1 Tasse  
Wasser  
320 g Wasser = 2 Tassen  
250 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
50 g Lauch ( grün ) geschnitten  
50 g Ingwer klein gehackt  
500 g Paprikaschoten klein geschnitten  
Margarine zum einfetten der Auflaufformen  
2 Bananen ( Leoparden Art )

50 – 70 g Ziegenkäse geraspelt

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, in zwei Tassen kochendes Wasser geben, umrühren, Hitze auf kleinster Stufe, Deckel schließen, nach 5 min Hitze ausstellen, ca 10-12 min auf der ausgeschalteten Platte quellen lassen, ist dann schön trocken, fast weiß, körnig.

Zwei 1,5 l Auflaufformen mit Margarine ( Laktosefrei ) ausfetten, 250 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe, klein geschnittenen grünen Lauch, Ingwer und kleingeschnittenen Paprikaschoten, mit einigen Kerne, ca 15 min dünsten, runter von der Hitze, fertige Hirse untermischen, je eine Banane in dickere Scheiben schneiden, den jeweiligen Auflaufboden bedecken, und leicht mit geraspelten Ziegenkäse bestreuen, Gemüsemasse drauf, glatt streichen, den Rest Ziegenkäse obendrauf, Deckel schließen, in den kalten Backofen, bei ca 150°C Heißluft ca 30 min backen, sprudelt dann leicht.

### Veränderung

Ziegenkäse ganz weg lassen.

Eigenes Rezept Donnerstag 02.07.2009 Hans

Polenta Vakil Abad F

glutenfrei / kuhmilchfrei / Eifrei

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  
eigenes Rezept 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 Griebesch 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

Quark Auflauf Mehmänak M F

Glutenfrei

3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel





Zutaten für 3 Portionen

500 g Quark (Magerquark)

400 g Kartoffeln

400 g Sauerkraut

300 g Feta-Käse, griechischen ( Ziege- + Schaf )

1 Ananas

20 g Ingwer, küchenfertigen

85 g Oliven, grüne mit Paprika

2 EL Balsamico, Condimento Bianco

2 EL Sojasauce (Tamari)

Ziegenkäse oder mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

Kartoffeln fein raspeln. Sauerkraut grob wiegen. Feta würfeln. Ingwer + Oliven fein wiegen. Käse grob raspeln. Von Magerquark bis Tamari miteinander vermischen + in drei mit Olivenöl eingefettete feuerfeste Formen geben. Mit Käse bedecken + mit Paprikagranulat bestreuen. In den kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft ca. 50 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + 35-40 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

02.11.05 Hans60

Zutaten für 3 Portionen

500 g Quark (Magerquark)

400 g Kartoffeln

400 g Sauerkraut

300 g Feta-Käse, griechischen ( Ziege- + Schaf )

1 Ananas

20 g Ingwer, küchenfertigen

85 g Oliven, grüne mit Paprika

2 EL Balsamico, Condimento Bianco

2 EL Sojasauce (Tamari)

## Ziegenkäse oder mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

Kartoffeln fein raspeln. Sauerkraut grob wiegen. Feta würfeln.  
Ingwer + Oliven fein wiegen. Käse grob raspeln. Von Magerquark bis Tamaris miteinander vermischen + in drei mit Olivenöl eingefettete feuerfeste Formen geben. Mit Käse bedecken + mit Paprikagranulat bestreuen. In den kalten Backofen bei ca. 160°C Umluft ca. 50 min backen.  
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + 35-40 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

02.11.05 Hans60

## Reiskuchen scharf F Vegan

Als Auflauf

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



### 2 x 1,5 l Auflaufform mit Deckel

reicht für 4 Personen

1 Tasse Naturreis 160 g

2 Tasse/n Wasser

350 g TK Lauch

150 g TK Suppengemüse

ein wenig Wasser

2 Ei ( 30 g ) Sesam, ungeschält +

1 TI Senfkörner +

1 TI Korianderkörner +

1 TI Kurkuma

1 TI Gewürzsalz anrösten

1 Tasse ca 160 g rote Bohnen gem

1 Tasse/n Maiskörner ca 160 g gem kein Popkorn

8 El Buchweizen ca 100 g gem .  
1 Tüte Backpulver  
1-2 Tl Gewürzsalz  
ca 1 Tl Meersalz  
1 Prise Zucker  
30 g Ingwer fein gehackt  
1 Dose Tomaten, stückige 425er  
Margarine zum ausfetten

Reis ins kochende Wasser geben, Hitze ganz klein stellen, Deckel schließen und ca 40 min kochen, und noch 10 min ausquellen lassen,  
TK Suppengemüse in wenig Wasser ca 10 min kochen nun den TK Lauch dazu, Hitze reduzieren, und weitere 20 min garen.  
Von Sesam bis Gewürzsalz in einer heißen Pfanne rösten.

alle Zutaten zusammen vermischen, +  
in zwei ausgefettete 1,5 l Auflaufformen geben, glatt streichen, Deckel schließen,

Im vorgeheizten Backofen bei 160°C Heißluft ca 60 min backen

Eigenes Rezept 23.10.2004,

eine ziemlich trockne Sache als Auflauf, ohne Eier,  
der Ingwer, noch, passt sehr gut rein,  
wir tranken einfach einen guten trocknen Rotwein dazu,

Veränderung Dienstag, 27. Oktober 2009

[Rosenkohlaufauf](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel](#)

ca 2 Portionen



160 g Naturreis = 1 Tasse ca  
2 Tassen Wasser  
500 g Rosenkohl  
Muskatnuss frisch gerieben  
100 g Erdnüsse blanchiert  
1 Ei Schabzigerklee  
40 g Ingwer fein gehackt  
1 TI gelbe Senfkörner gemörsert  
1 Prise Zucker  
1 Dose gestückelte Tomaten 425er  
1 TI Salz  
1 Ei Tamari  
Margarine ( laktosefrei ) zum ausfetten  
Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen, ca 30-50 g  
2 EI Preiselbeeren a d Glas, trennen

Naturreis in doppelte Menge Wasser, auf kleiner Hitze, zugedeckt ca 35 min kochen, Hitze ausstellen, auf der noch heißen Platte ca 10 min quellen lassen, in eine große Schüssel geben, Rosenkohl, den Strunk kreuzweise einschneiden, oder teilen, mit frisch geriebener Muskatnuss und Wasser, braucht nur zur Hälfte bedeckt sein, bissfest oder weich kochen, auf kleiner Hitze zugedeckt, kochen, absehen,

Flüssigkeit aufheben, evtl wird es noch gebraucht, zu dem fertigen Reis, geben,  
Tomaten dazu, vermischen,  
150 g Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen ( Mandelmühle ), und 100 g zu der Reis, Gemüsemasse geben,  
Ingwer, Zucker, Salz, Schabzigerklee, Senfkörner, Tamari untermischen,  
abschmecken evtl noch Salz zugeben,  
in zwei eingefettete Auflaufformen die Gemüsemasse verteilen, glattstreichen, falls es einen zu trocken erscheint noch ein wenig gekochtes Rosenkohlfüssigkeit rein gießen, mit gerösteten, gemahlene Erdnüsse leicht bedecken, in die Mitte nun noch je 1 El Preiselbeeren geben, Deckel schließen,  
in den kalten Backofen, bei ca 180°C Heißluft ca 25-40 min backen, je nachdem wie heiß bzw warm alles noch ist, soll dann gut sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

Tomaten Hirse Auflauf F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



80 g Hirse = 0,5 Tasse

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

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

Eigenes Rezept, Freitag, 1. Januar 2010 Hans

### 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 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

## 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 Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Mittwoch, 7. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)