

Ziegenkaese Auflauf **Glutenfrei** u **Eifrei** u **Kuh Milchfrei**

Fisch u Fleisch ist alles separat

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 Original

Inhaltsverzeichnis

Ziegenkaese Auflauf Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Bastak (Auflauf) F.....	2
Chicoree Auflauf Plast F	4
Dezhgi - Chicoree F	5
Gefüllte Paprika Marks F	6
Gefüllte Paprika Zalairskiy F	8
Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F	10

Gemüse Curry Rey - Abäd F.....	11
Gemüse Gratin Symkent F.....	13
Gemüseauflauf F.....	14
Gemüseauflauf Petropavlovskij F.....	15
Gemüseauflauf Rovnoje F.....	16
Gemüseauflauf Sadovje F.....	18
Gemüsemais Quiche F.....	19
Kalat Auflauf F.....	20
Kartoffel Käse Auflauf F.....	21
Kartoffelauf mit Bananen F.....	22
Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln.....	23
Möhren Auflauf Nokju F.....	25
Polenta Akjar F.....	26
Polenta Vakil Abad F.....	28
Weißkrautauflauf.....	29
Zucchini Hormud F.....	30
Hinweis F.....	31
Hinweis.....	32

Auflauf

Bastak (Auflauf) F

glutenfrei / eifrei / kuhmilchfrei

Zutaten für 3 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

1 Tasse/n Buchweizen, ganz

500 g Kohlrabi, gewürfelt

¼ TL Gemüsebrühe, gekörnte

½ Tasse/n Wasser

1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt

3 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet

100 g geraspelten Ziegenkäse

5 Körner Pfeffer, gemörsert

etwas Salz

Fett, für die feuerfeste Formen

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte in ca

500 ml Wasser, kochendem aufgelöst.

150 g Ziegenkäse geraspelt

4 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet + gem / gehackt

Paprikapulver

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, aufkochen (Vorsicht, geht schnell und kocht über). Deckel drauf, Hitze runter, bis der Wasserspiegel die Körner nur noch ca. zur Hälfte bedeckt, ausstellen (die Dauer richtet sich nach Art + alter der Körner, der russische braucht nur knapp 10 min). Auf der Platte lassen zum ausquellen, sind dann schön trocken.

Kohlrabi mit gek. Gemüsebrühe + Wasser dünsten, ca. 5-15 min, abhängig, wie alt Kohlrabi ist, sehr bissfest.

Buchweizen, Kohlrabi, Paprika, 3 Ei Sonnenblumenkerne leicht geröstet, 100 g geraspelten Ziegenkäse, Salz + Pfeffer leicht vermischen + in 3 eingefettete 0,75 l Jena Glasschüsseln/ andere feuerfeste Formen, geben. In ca. 500 ml kochendem Wasser gekörnte Gemüsebrühe auflösen + über/ in die Schüsseln gießen, sollte ca. 1 cm hoch drin sein. Reichlich geraspelten Ziegenkäse über den Inhalt streuen, darauf die gem. Sonnenblumenkerne + zum Abschluss Paprikagranulat geben.

Deckel drauf + wer es ein wenig knusprig haben will, lässt den Deckel weg. Ab in den kalten Backofen, 30 min bei 160°C Umluft oder 30 min bei ca. 180°C.

Eigenes Rezept.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.05.05 Hans60

13.05.2006 19:04 Kommentar von Hans60



für die Soße reichten 150 ml Wasser + gekörnte Gemüsebrühe. Habe dieses mal, die 4 Ei Sonnenblumenkerne gem + mit dem geraspelten Ziegenkäse vermischt, dann auf den Auflauf gegeben.

Hans

Chicoree Auflauf Plast F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



0,5 Tasse Naturreis

1 Tasse Wasser

Fett für 2 feuerfeste Schüsseln

350 g Chicoree

0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe

125 ml Wasser

100 g Ziegenkäse, klein gewürfelt

350 g Bio Möhren

50 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem

3 cl Tamari (Sojasoße)

6 cl Balsamico Bianca

3 cl Wasser

Butterflöckchen oder ungehärtete Margarine

Reis im Wasser 35 min kochen, Hitze ausstellen + 10 min quellen lassen.

Zwei, ein Liter große feuerfeste Schüsseln ausfetten, Reis einfüllen.

Die eine Hälfte der Käsewürfel in jede Schüssel auf den Reis geben.

Den Chicoree kleinschneiden + in 125 ml Wasser + 0,5 TL Gemüsebrühe dünsten, bissfest oder bis das Wasser weg ist.

Den Chicoree auf den Reis/Käse verteilen, die andere Hälfte des Käses drauf legen.

Bio Möhren fein raspeln, lassen, + wiederum auf den Käse legen.

Tamari, Balsamico + Wasser mischen, + in die Schüsseln verteilen.

Gem Sonnenblumenkerne auf die Möhren verteilen, Butterflöckchen, + den Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C ca 35-45 min backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 10. März 2007 Hans60

Dezhgi - Chicoree F

glutenfrei + eifrei + kuhmilchfrei –



Zutaten für 4 Portionen

1.5 Tasse/n Buchweizen, ganz / Natur- Reis in

3 Tasse/n Wasser, kochendes mit

1 TL Gemüsebrühe, gekörnte, geben

600 g Chinakohl

Gemüsebrühe, gekörnte

150 g Paprika, TK in Streifen

1 handvoll Lauch, TK in Röllchen

5 Körner Pfeffer +

1 TL Senfkörner, gelb, mörsern oder mahlen

2 EL Essig (Apfelessig)

250 ml Gemüsebrühe, gekörnte
2 EL Sojasauce / Tamari

200 g Ziegenkäse, grob geraspelt

evtl. Salz
Paprika

Zubereitung

Buchweizen in kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, auf 0,5 von drei möglichen Stufen, bis der Wasserspiegel nicht mehr zu sehen ist, die Hitze ausstellen, ausquellen lassen, (ca. 10 min) wird schön trocken. Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Auf der noch heißen Kochplatte TK Paprika + Lauch antauen. Gemüse + Buchweizen mischen, ca. die Hälfte des Käses, Essig, Senf + Pfeffer + Tamari untermischen. In vier 0,75 l feuerfeste Schüsseln geben.

Die Gemüsebrühe drüber gießen, sollte so ca. 2 cm hoch sein. Den Rest geraspelt Ziegenkäse drauf verteilen + Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

Im , nicht vorgeheizt, Backofen 30 min bei 170°C, Umluft überbacken oder ohne Umluft bei ca. 190 –200° überbacken. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
10.05.05 Hans60

Veränderung

Chicoree anstatt Chinakohl

Gefüllte Paprika Marks F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



4 Paprikaschoten
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
3-4 Tassen gekochter Naturreis
ca 1,5 Tasse roh mit
1 TI Kurkuma
10 Pfefferkörner gemörsert
150 g TK Sauerkirschen o. Stein
1 TI Kräutersalz

100 g Ziegenkäserolle

120 g Ziegenkäse geraspelt

2 Schuss weißer Burgunder

Paprikagranulat

Fett für 2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Paprikaschoten die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht in den Schüsseln stehen können, das die Deckel noch drauf passen.
Die Schoten in reichlich kochendem Wasser mit der gekörnten Gemüsebrühe ca 10 min kochen lassen, abgießen, evtl etwas aufheben, + dies dann anstatt Burgunder nehmen.

Ca 1 Tasse gekochten Reis, gewürfelten Ziegenkäserolle, 1 TI Kräutersalz, gemörserter Pfeffer und ca die Hälfte TK Kirschen, vermischen, in die Schoten einfüllen.

Zwei feuerfeste Schüsseln ausfetten, die Schoten senkrecht reinstellen. Den Rest Reis mit den kleingeschnittenen Paprikaschotendeckel, gewürfelte Kräutersalz, gemörserter Pfeffer und Rest TK Kirschen, vermischen, um die Schoten rum verteilen, damit sie nicht umfallen.

Mit reichlich geraspelt Ziegenkäse alles bedecken, ein wenig Paprika-Granulat drauf streuen, je einen guten Schuss weißen Burgunder drüber geben, Deckel schließen, Wichtig, sonst trocknet der Käse aus und wird hart.

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

Eigenes Rezept, Samstag, 21. Juli 2007 Hans60

Gefüllte Paprika Zalairskiy F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + eigenes Rezept

3 Portionen





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

200 g Ziegenkäse (Rolle) teilen
Kräutersalz

3 kleine Delikatess Gurken
0,5 Apfel
0,5 Banane
Paprikaschotendeckel fein gewiegt
Kräutersalz
2-3 cl Balsamico Bianca
Fett für drei feuerfeste Schüsseln

100-150 g Ziegenkäse geraspelt, mehr oder weniger
Paprikagranulat

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

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

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

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

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

Den Rest gekochte Hirse, mit den leicht angedünsteten fein gewiegt Paprikaschotendeckel, 3 kleine Delikatess Gurken, + 0,5 Apfel + 0,5 Banane,

Kräutersalz, 2-3 cl Balsamico Bianca gut vermischen, diese Masse jetzt um die stehenden Paprika verteilen, als Stütze, damit sie nicht umfallen. Mit geraspelten Ziegenkäse gut abdecken, mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

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

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

Hinweis. Wer es saftiger haben will.

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

Donnerstag, 31. Mai 2007 Hans60

Gefüllte Pfannkuchen Aksu-Ajuly F

Glutenfrei



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

Füllung:

150 g TK Mais Paprikagemisch
2 El ungehärtete Margarine

150 g Schafs- oder Ziegenkäsefeta

ungehärtete Margarine / Butter für die Formen

Soße:

500 g rote Paprikaschoten mit einigen Kernen

2 El ungehärtete Margarine

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 ungehärteter Margarine / Butter ausfetten.

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

Gemüse Curry Rey - Abäd F

glutenfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 2 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes

1 Tasse/n Buchweizen, ganz ODER Naturreis

100 g Erbsen, TK

100 g Mais, TK

100 g Blumenkohl, TK

50 g Frühlingszwiebel(n)

1 handvoll Zitronenmelisse

150 g Ananas, frische

1 Apfel

100 g Ziegenkäse

3 EL Sojasauce, (Tamari) oder mehr
6 EL Balsamico de Modena, oder mehr
1 EL Curry, gehäuft, ohne Salz (Reformhaus)
1 EL Kurkuma
50 g Käse, Ziegenkäse
Öl, Raps- oder Olivenöl

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

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

Alle Zutaten bis auf 50 g Ziegen- oder Gouda zusammen vermischen . In zwei mit Rapsöl eingefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, mit dem restlichen Käse abdecken.

In den kalten Backofen 160° Umluft ca. 50 min bei Ober- + Unterhitze vorheizen, auf ca. 180° - 190° + ca. 35- 40 min.

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

Tipp: wem das jetzt zu scharf geworden ist, der nehme einen Klacks saure Sahne oder Schmand dazu. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
06.10.05 Hans60

25.05.2006 17:12 Kommentar von Hans60

Veränderung I



Eier entfielen.

4 a 0,50 l feuerfeste Formen,

mit geraspelten Ziegenkäse,
einer mit Deckel + ohne Käse obendrauf,

die anderen drei , mit **Schafsbutterkäse gerieben**,
+ überall kam ein wenig Wasser, mit rein.

somit waren sie Eifrei + Kuh Milchfrei

Hans

Gemüse Gratin Symkent F

Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



4 Portionen

1200 g Pellkartoffeln (vorwiegend festkochend)

Muskatnuss frisch gerieben, n Geschmack

1 TI Salz

1 TI Gewürzsalz

500 g Filetbohnen

1 El getrocknetes Bohnenkraut

150 g Ziegen- o Schafsfeta

500 g Möhren

1 El Butter o mehr

ca 300 g Ziegenkäse grob geraspelt

1 El Tamari

1 El Balsamico Bianco
Paprikagranulat

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln

Rapsöl dafür

Pellkartoffeln durch die Presse, oder quetschen, (können auch vom Vor-
teig sein) reichlich frisch geriebenen Muskatnuss + mit Salz + Gewürzsalz
abschmecken.

Die vier feuerfesten Schüsseln mit Rapsöl einstreichen, die Kartoffelmasse
den Boden + den Rand bedecken lassen.

Filetbohnen ganz lassen, reinigen, + mit Bohnenkraut bissfest kochen, ab-
gießen, Brühe aufheben.

Bohnen auf die Kartoffeln geben.

Feta würfeln, darüber geben,

Möhren in dünne Scheiben geschnitten + mit ca 100 ml Wasser + Butter
bissfest bis weich dünsten, falls noch Saft im Topf, abgießen (trinken).

Je 1 El Tamari + Balsamico in jede Schüssel sprühen.

Den Ziegenkäse grob raspeln + reichlich über die Schüsseln verteilen,
sollte man, nur eine Auflaufform nehmen, dann eben weniger Käse.

Darüber noch Paprikagranulat geben.

In den kalten Backofen bei ca 160° Umluft ca 35 min backen,
(Käse zerläuft nicht)

eigenes Rezept. Freitag, 5. Mai 2006

Gemüseauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



400 g Pellkartoffeln
1 kg Rosenkohl
Muskatnuss gerieben
1 Mango
1 D geschälte Tomaten (480 g)

200 g Ziegenfeta

Salz
Pfeffer

Ziegenkäse geraspelt

Fett für 2-3 feuerfeste Schüsseln mit Deckel

2-3 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Fett ausstreichen,
Pellkartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, einschichten,
Rosenkohl putzen und kreuzweise den Strunk einschneiden, in Salzwasser
10-20 min bissfest bis weich kochen, wie es einem gefällt, abgießen, falls
noch was da sein sollte, auf den Kartoffeln verteilen,
Mango würfeln und drauf legen,
Dose Tomaten mit Salz und Pfeffer Ziegenfeta pürrieren, über das Gemüse
verteilen,
mit geraspelteten Ziegenkäse bedecken, Deckel schließen,
in den kalten Backofen bei ca 160-170°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 6. Dezember 2007 Hans60

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 TI Kräutersalz
0,5 Tasse kochendes Wasser
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 g Ziegenkäse geraspelt
Paprikagranulat

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

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 TI 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

Gemüseauflauf Rovnnoje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei
3 Portionen

3 a 1 L Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse Hirse trennen
0,5 TI Gekörnte Hefebrühe
ungehärtete Margarine
1 Fenchel ca 500 g trennen
300 g Möhren trennen
3 Tomaten trennen
3 El TK Kräuter trennen
1 Prise Salz und Vollrohrzucker
Pfeffer gemörsert
1 TI Kräutersalz

Ziegenkäse geraspelt

9 cl grauer Burgunder z.B., trennen

Hirse mit heißem Wasser spülen, damit Bitterstoffe entfernt werden.
In zwei Tassen kochendes Wasser die ausgespülte Hirse geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, nach 10 min ausstellen, ausquellen lassen.
Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Margarine ein- + ausfetten, die fertige Hirse drin verteilen.

Fenchel kleinschneiden und mit gekörnte Brühe und ein wenig Wasser, bissfest bis weich kochen lassen, auf die Hirse verteilen.

Je 1 El TK Kräuter, in jede Schüssel auf den Fenchel verteilen.

Möhren fein raspeln lassen, auf den Fenchel/ Kräuter geben.

Mit Salz und Zucker + Pfeffer würzen.

Je 1 Tomate in Scheiben + und quer schneiden, und in jede Schüssel rund herum legen.

Ziegenkäse draufraspeln, Menge nach eigenen Geschmack.

Darüber noch je ein Glas 3 cl trockenen Wein gießen.

Deckel schließen, damit der Käse nicht trocken + hart wird.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 – 40 min backen, sollte ein wenig in der Schüssel sprudeln .

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. August 2007 Hans60

Gemüseauflauf Sadovje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



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

200 g Schafsfeta

200 ml Wasser

150 g Ziegenkäse oder Schaf geraspelt

ungehärtete Margarine

2 feuerfeste Schüsseln mit Margarine ausfetten,

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

Tomaten in Scheiben schneiden, drauf legen,

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

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

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. August 2007 Hans60

Gemüsemais Quiche F



Zutaten für 3 Portionen

200 g Buchweizen, gemahlen
200 g Naturreis, gemahlen
100 g Hirse, gemahlen
250 g Margarine (Deli Reform)
2 TL Meersalz
1 Prise Rohrzucker
Fett, für die Formen
3 EL Tomatenmark, bis 5 EL

150 g Feta-Käse, Schafs- Ziegenkäse, gewürfelt

180 g Paprikaschote(n), rote, sehr klein gewürfelt
1 Dose/n Maiskörner, (425 g)

300 g Ziegenkäse, halbfesten Schnittkäse, grob geraspelt

Paprikapulver

Alle Zutaten von Buchweizen bis Salz vermischen, ca. 20 –30 min kalt stellen. Kleine Pizzaformen oder Jenaglasschüsseln, ausfetten, mit Mürbeteig den Boden bedecken + einen Rand bilden, mit Tomatenmark den Boden bestreichen + in der Reihenfolge wie oben angegeben, füllen. Zum Schluss ein wenig Paprikagranulat auf den Käse geben. Ca 40 – 50 min bei ca, 170 ° C Umluft, ohne vorheizen, den Teig goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
02.02.05 Hans60

Hallo Zusammen

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

Kalat Auflauf F

glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei



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

Hallo

Habe es heute nochmals gefertigt,

Gauda entfiel , dafür **nur 2 x Ziegenkäse** geraspelt,

Eier entfielen,

statt dessen 250 ml kochendes Wasser mit 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe aufgelöst.

Mit Deckeln gebacken, ohne diese wird der Käse trocken + hart.

Hans

Kartoffel Käse Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

2-4 Portionen



1200 g Pellkartoffeln
ungehärtete Margarine
Salz
Muskatnuss frisch gerieben

2 x 200 g Ziegenkäserolle

ungehärtete Margarine zum einfetten
Paprikagranulat

Pellkartoffeln noch heiß durch die Presse drücken, mit Salz, Muskatnuss würzen, mit ungehärtete Margarine, Menge nach Geschmack, gut zu einem dicken Brei vermischen.

Zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine ausstreichen, eine Lage Kartoffelbrei auf den Boden und Rand drücken, eine Rolle Käse aufschneiden, diesen verteilen auf beide Schüsseln, den Rest Kartoffelbrei da rauf geben, festdrücken, und die andere Ziegenkäserolle aufgeschnitten drauf legen, mit Paprikagranulat etwas bestreuen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30 – 45 min backen, je nachdem wie warm der Kartoffelbrei noch war.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Januar 2008 Hans60

Kartoffelauflauf mit Bananen F

Glutenfrei u Eifrei u teils Kuhmilchfrei

2 Portionen





6-8 große Pellkartoffeln
3 El Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet
2 kleine Bananen
Fett zum einstreichen
Kräutersalz
1 Prise Zucker
50 g Ziegenkäse u Rotwein
Kurkuma gem

Kartoffeln nach dem abschrecken, pellen, in dicke Scheiben,
in zwei mit Fett eingestrichene 1 l feuerfeste Schüsseln , eine Lage Kartoffel-
feln legen, ein wenig mit Kräutersalz würzen,
Bananen quer schneiden, in jede Form eine legen,
darauf die Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet drauf verteilen,
noch eine Lage Kartoffelscheiben drauf legen,
auf der einen Form den geraspelten Ziegenkäse, Kurkuma drauf streuen,
u ca 1,5 cm hoch Rotwein drübergießen, Deckel schließen, wichtig, Käse
wird sonst hart u trocken.

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

Eigenes Rezept, Mittwoch, 7. Mai 2008 Hans60

[Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln](#)

Glutenfrei + Eifrei, bedingt auch Kuhmilchfrei

3 Portionen



700 g Pellkartoffeln ca
1 TI Kurkuma gem
1 TI Kreuzkümmelsamen gemörsert
1 TI Koriander gemörsert
0,5 TI Chilipulver
2-4 El Sonnenblumenöl Bio
300 g rote Linsen
500 ml Wasser
3 El Kokosraspel
Margarine zum ausfetten von drei 1 l feuerfeste Schüsseln
6 Paprikaschoten
4 cl Balsamico Modena o Bianca
4 cl Tamari (Sojasoße)

Ziegenkäse evtl

Weißwein

Kartoffeln kochen, abschrecken, pellen,
drei ein Liter feuerfeste Schüsseln ein bzw ausfetten,
Paprikaschoten den Deckel knapp abschneiden, das weiße rausschneiden,
die Schoten ca 10 min blanchieren oder kochen, bissfest, abtropfen lassen,
Kreuzkümmel u Koriander mörsern mit Chili u Kurkuma u Kokosraspel
vermischen u kurz in der heißen Pfanne rösten, und raus, beiseite stellen,
in die heiße Pfanne, Öl, die roten gewaschenen Linsen braten, bis sie
leicht in eine andere Farbe wechseln, mit 500 ml Wasser ablöschen,
die angerösteten Gewürze zu geben, ca 20 min garen, mit Deckel, nach ca
der Hälfte der Kochzeit Balsamico u Tamari zugeben, verrühren, Deckel
weglassen, wenn Flüssigkeit verkocht sind sie fertig, bissfest,
Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden, in die ausgefetteten Schüsseln le-
gen, Paprikaschoten mit den Linsen füllen draufstellen, die übrig geblieben-
en Linsen dazu geben, je 1 TI Butter o Margarine obendrauf setzen,
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel
schließen.
2. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Ziegen-
käse in die Mitte der Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben
zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Ziegenkäse raspeln,

und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel unbedingt schließen, sonst trocknet der Ziegenkäse u wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 30 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. Mai 2008 Hans60

Möhren Auflauf Nokju 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

1 TL 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

Polenta Akjar F

Glutenfrei + Eifrei + (Kuhmilchfrei bedingt)



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

Rosmariennadeln kleinschneiden, teilen / oder andere
400 g Möhren
200 TK Paprikaschoten in Streifen
200 g TK Maiskörner
2 El Wasser
Kräuter Salz
8 Pfefferkörner gemörsert

200 g Ziegenrolle

Fett für 4 ein Liter feuerfeste Formen

150 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Mais in kalte Milch o Wasser einstreuen, rührend ca 240 sek kochen lassen
zwischendurch 1 TI Hefe-Gemüsebrühe + die Hälfte der Kräuter begeben,
Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, und
Paprika und Mais in etwas 2 El Wasser andünsten, und
Ziegenrolle würfeln, und
Die andere Hälfte Kräuter, und
Möhren schälen, fein raspeln, zusammen vermischen.

vier ein Liter feuerfeste Formen ausfetten, die Teigmasse verteilen, glattstreichen, mit Ziegenkäse bedecken und mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Deckel drauf, sonst trocknet der Käse + wird hart.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 50 min backen

PS:

Nehme lieber Soja Milch statt Wasser, die Polenta wird geschmackvoller.

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

Polenta Vakil Abad F

glutenfrei / kuhmilchfrei / Eifrei



Zutaten für 4 Portionen

300 g Mais, gem. in

1 Liter Wasser, kochend mit

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

400 g Möhre(n), zerkleinert

180 g Paprikaschote(n), zerkleinert

30 g Ingwer, zerkleinert

200 g Ziegenkäse, grob geraspelt

4 EL Sojasauce (Tamari)

Fett, für die Formen

Zubereitung

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

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

20.06.05 Hans60

24. April 2007 Hans60

Weißkrautauflauf

Glutenfrei u Eifrei u (Kuh Milchfrei)

Zutaten für 2 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



4 ca Pellkartoffeln

Margarine zum ausfetten

500 g Weißkohl

trockner Weißwein

Muskatnuss frisch gerieben

1 Dose 425er Tomaten gewürfelt

80 g ca Ziegen Käse, geraspelt

2-3 TI Kräutersalz

1 Prise Zucker

8 Pfefferkörner gemörsert

Tamari

Zubereitung

Pellkartoffeln vom Vortag, o frisch gekocht, in Scheiben schneiden, den Boden der eingefetteten Auflaufformen bedecken

Weißkraut hobeln, mit etwas Muskat in Weißwein bissfest bis weich garen, ca 40-60 min, garen,
Weißkraut auf die Pellkartoffeln schichten, Dose gewürfelte Tomaten mit Gemörserten Pfeffer, Zucker und Kräutersalz kräftig würzen,
in beiden Formen auf das Kraut verteilen, rund außen herum, Tamari träufeln.

Nun noch Ziegenkäse geraspelt drauf verteilen, Deckel schließen, bleibt saftig und der Ziegenkäse wird nicht hart.

Bei 180°C Heißluft ca 30-40 min backen, je nach dem ob die Kartoffeln noch heiß sind.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

28.05.09 Kueki53

Montag, 14. Dezember 2009 Hans, etwas geändert

Zucchini Hormud F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen

8 Stück Zucchini, ca 1 kg

Hefe - Flocken

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

125 g Linsen, rote

½ TL Majoran, getrockneten

1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt ODER

1 handvoll Porree, geschnitten

1 TL Margarine, ungehärtete

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

Meersalz

Paprikapulver

4 Körner Pfeffer, gemörsert
Paprikapulver

250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.

1 Tasse/n Hirse
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte
Fett, für die Formen

Zubereitung

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

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

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

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

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

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

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

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

Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
04.05.05 Hans60

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 14. April 2010