

Kurkuma Auflauf **Glutenfrei**

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

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.

Hinweis **Margarine**

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter,
ich verwende hier Deli Reformmargarine.

Inhaltsverzeichnis

Kurkuma Auflauf Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Auflauf Gurdim 2 Ei	2
Auflauf mit Champignons 2 Ei M F	3
Auflauf Nikshar 3 Ei	5
Auflauf Posht Bädäm M F	6
Auflauf Posht Bädäm Veränderung F	8
Auflauf Tang Sorgheh 2 Ei M	8
Bäghin pikanter Auflauf Vegan	9
Bandar- e- Moa` alen M F	10
Veränderung I F	11
Espakeh Auflauf 2 Ei M F	12
Espakeh Auflauf M Veränderung I F	13
Gati Auflauf 2 Ei M F	14
Veränderung F	15
Gefüllte Paprika Krasnoscekova F	16
Gefüllte Paprika Marks F	17
Gefüllte Paprikaschoten Budenovsk F Vegan	18
Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan	20

Gemüse Curry Rey – Abäd 3 Ei F	21
Gemüse Curry Rey – Abäd Veränderung I F	22
Gemüseauflauf Nagajbaskij M F	23
Gemüsekuchen 3 Ei F	24
Gurdim Auflauf 2 Ei	25
Gurdim Auflauf Veränderung 2 Ei F	26
Kalat Auflauf 2 Ei	27
Kalat Auflauf F	28
Kartoffelauflauf mit Bananen (M) F	30
Käsekuchen o Auflauf 2 Ei M	31
Kohlrabi Auflauf F Vegan	32
Lauch Auflauf Bayaz 3 Ei M F	33
Lauchtorte o Quiche 3 Ei M F	35
Linsen- Currygratin M F	36
Linsen in Paprika auf Pellkartoffeln	39
Misch- Masch F Vegan	41
Möhren Auflauf Ahmad Abad 2 Ei M	41
Möhren Auflauf Ahmad Abad Veränderung F	42
Möhren Auflauf Nokju (3 Ei) F	43
Möhren Hirse Auflauf 1 Ei M F	45
Möhrenauflauf Nokju II 3 Ei F	47
Qal` eh Zangi Paprikaauflauf M F	49
Reis Auflauf Anjireh 3 Ei F	50
Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan	52
Reis Paprika Auflauf F Vegan	53
Reis Paprikaauflauf F Vegan	54
Reisauflauf (Buchweizen) Prostornoje 3 Ei M F	55
Reisauflauf Plast F Vegan	57
Reisauflauf Prostornoje 3 Ei M F	58
Tang Sorgheh Auflauf 2 Ei M F	61
Tomaten Hirse Auflauf F Vegan	62
Zucchini Auflauf F Vegan	63
Hinweis I	65
Bitte bedenkt	65
Hinweis M	65
Hinweis Ei	65
Hinweis Vegan	65
Hinweis Curry	65
Hinweis F	66

Auflauf

Auflauf Gurdim 2 Ei

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizen, ganz
2 Tasse/n Wasser, kochendes
400 g Möhre(n), gewürfelt + mit
14 g Ingwer, klein geschnitten in
½ TL Gemüsebrühe, gekörnte und
250 ml Wasser, heißem, bissfest dünsten
200 g Chinakohl, fein geschnitten, 2- 3 min blanchieren
4 EL Sonnenblumenkerne, angeröstet +
1 TL Senfkörner, gelbe +
5 Körner Pfeffer +
5 EL Naturreis, (Mittelkorn) zusammen mahlen

200 g Käse, Ziegenkäse geraspelt

7 g Ingwer, klein geschnitten
2 Chilischote(n), eingelegte rote Piri Piri geschnitten
1 TL Salz (Gewürzsalz)
1 Prise Rohrzucker
1 TL Kurkuma, der Farbe wegen
2 Ei(er)
Fett, für die Formen

Zubereitung

Buchweizenkörner ins kochende Wasser, aufkochen, Hitze klein stellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ca. 10 min quellen lassen, sind dann schön körnig + trocken.

Bis auf 100 g Ziegenkäse alle Zutaten vermischen + in drei feuerfeste Schüsseln verteilen. 100 g geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen. Wer darf, kann auch geraspelten Gouda nehmen.

In den kalten Backofen, ca. 45 min bei 160° Umluft. Oder Bei Ober- + Unterhitze vorheizen, ca. 180°C ca. 30 min goldbraun backen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.06.05 Hans60

Auflauf mit Champignons 2 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 2 Portionen

50 g Kokosraspel, angeröstet, fein gehackt

50 g Sonnenblumenkerne, angeröstet, fein gehackt

100 g Champignons, entstielt + in Scheiben geschnitten

1 TL Margarine / Butter

1 Tomate(n), klein gewürfelt

30 g Oliven, kernlose, klein gewiegt

60 g Sojabohnen, gemahlen

100 g Mais, gemahlen

150 g Schafskäse, klein gewürfelt

200 g Käse (Gouda), grob geraspelt

2 große Ei(er)

250 g Quark

10 EL Kefir oder Jogurt

Gewürzmischung aus:

1 TL Senfkörner, gemahlen

½ TL Koriander, gemahlen

1 TL Kurkuma

½ TL Chilipulver

5 Pfeffer, gemahlen

1 TL Kräutersalz, alles zusammen in einer trockenen Pfanne anrösten

1 Prise Rohrzucker

1 TL Meersalz

Margarine / Butter zum Einfetten

2 Prisen Paprika - Granulat

Für 2 sehr gute Esser.

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

Dann in 2 eingefettete 0,75 l Jena-Glasschüsseln verteilen, 2 x 5 ganze Oliven drauf stecken + mit ca. 150 g geraspelttem Gouda bedecken + 2 Prisen Paprikagranulat darauf. 160 ° C Umluft ohne vorheizen, ca. 60 min backen, ca. 10 min in den Schüsseln lassen zum Verfestigen.

Ränder mit einem Messer lösen + auf Teller stürzen + heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
21.02.05 Hans60

Mittwoch, 17. Mai 2006

Auflauf Nikshar 3 Ei

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept

4 a 1 L Auflaufformen mit Deckel



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

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

2 Tasse/n Wasser, kochendes

375 ml Wasser

0,5 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 TI

10 EL Naturreis, gemahlen (Mittelkorn)

3 Ei

250 g Käse, 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 TI 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

Auflauf Posht Bädäm M F

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse Naturreis (Mittelkorn) in
- 2 Tassen Wasser, kochend ca 40 min kochen
- 0,5 EL Gemüsebrühe, gekörnte in
- 250 ml Wasser, kochend geben, dann dazu:
- 2 Paprikaschote(n), klein gewürfelt +
- 2 Aubergine(n), klein gewürfelt +
- 2 EL Curry
- 1 EL Kurkuma, gemischt + alles ca. 5 min dünsten.
- 4 EL Sonnenblumenkerne +
- 1 EL Kreuzkümmel +
- 2 Chilischote(n), rote trockene, rösten
- 3 EL Kokosraspel dazu + mahlen

250 g Bergkäse, grob raspeln

- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 2 Banane(n), gewürfelt druntermischen
- Öl, Rapsöl oder anderes Fett

200 g Käse, mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

Zubereitung

Den gekochten Reis, angedünstetes Gemüse, sowie angeröstete + gem. Ölsaart vermischen, den (ganzen ?) Bergkäse dazu + die Bananenstücke + zusammen vermischen, in ausgefettete feuerfeste Formen geben. Mit 100 –250 g mittelaltem Gouda, grob geraspelt, das Ganze abdecken.

Paprikagranulat drüber streuen. Ab in den kalten Backofen bei 160° Umluft ca. 35- 40 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180° + ca. 25- 30 min backen.

PS: Wer den Gouda nicht drauf streut, dann bitte mit Deckel backen, trocknet sonst aus.

Veränderung: Man kann auch Bergkäse durch mittelalten Gouda ersetzen, dann ca. 100 g mit in das Gemüse + den Rest, ca. 150 g, oben auf streuen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.08.05 Hans60

Auflauf Posht Bädäm Veränderung F



2 Tl Curry o Salz anstelle 2 Ei,
1 El Schwarzkümmel anstatt Kreuzkümmel,
250 g Ziegenkäse statt Bergkäse,
200 g Esrom anstelle mittelalten Gauda,

dazu noch
50 g feingewiegten Ingwer
2 El Tamari,
2 El Balsamico Atelco,

Paprika Granulat vergessen

In drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln,
eine ohne Esrom, dafür mit Deckel,
eine 1,0 l feuerfeste Schüssel.

Hans

Auflauf Tang Sorgheh 2 Ei M

3 Portionen

1 Ts Natur Reis (Mittelkorn) +
2 Ts kochendes Wasser ca 35 min kochen. + 5 min quellen.

250 ml Wasser +
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe +
2 rote Paprikaschoten gewürfelt ankochen ca 5 min, dann
2 Stangen ca 300 g Lauch, in Ringe dazu. Bissfest garen.

1 TI Senfkörner mit
1 TI Kreuzkümmel + mit
5 Pfefferkörner + mit
2 trockene Chilischoten zermörsern + mit
2 TI Kurkuma + mit
2 TI Gewürzsalz
100 g Kokosnusssraspel kurz rösten in einer trockenen Pfanne.

2 x 100 g Gauda geraspelt,

200 ml süße Sahne,

2 Äpfel um dem Griebsch rum geraspelt,

2 Eier

5 El Natur-Reis (Mittelkorn) gem.
Fett für die Formen
Ein wenig Paprika Granulat

3 a 0,75 l feuerfeste Formen

bis auf 1 x 100 g Gauda alle Zutaten mit einander vermischen, in drei ein-
gefettete feuerfeste Formen füllen glatt streichen.
Mit 100 g geraspelten Gauda belegen + darauf Paprikagranulat streuen,
vorsichtig nicht zu viel, scharf genug das Essen.

In den kalten Backofen 35-40 min bei 160°C Umluft. Oder
Mit Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca 180 -190°C, ca 20 min backen.

Zubereitungszeit ca 30 min ohne kochen/backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 06.03.2005

Bäghin pikanter Auflauf Vegan

glutenfrei / milchfrei / Eifrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizen ca 160 g, ganz
2 Tasse/n Wasser, kochendes
250 ml Wasser +
0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte +
400 g Möhre(n), klein gewürfelte + 5 min später
2 Paprikaschote(n), Spitze, gelbe, klein gewürfelte dazu, bissfest kochen
30 g Ingwer, klein gewiegt +
1 Orange(n), geschält, gewürfelt +
7 Feigen, klein gewürfelt +

1 Banane(n), klein geschnitten +
1 TL Kurkuma, nicht nur der Farbe wegen, +
5 EL Kokosraspel, angeröstete, vermischt
4 EL Sesam, geröstet mit
5 EL Naturreis (Mittelkorn) gemahlen, dazu
3 EL Balsamico, - 6 EL dunkler +
3 EL Sojasauce, - 6 EL, (Tamari), pikant abschmecken
Fett, für die Formen

Zubereitung

Buchweizen ins kochende Wasser, Hitze klein stellen, Deckel drauf, bis der Wasserspiegel im Buchweizen ist, dann Hitze ausstellen, ca. 5 min quellen lassen. Alle Zutaten, auch das Gemüsekochwasser falls noch was da ist, miteinander vermischen, mit Balsamico + Tamari pikant abschmecken.

In drei aus/eingefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, Deckel drauf, ab in den kalten Backofen 30 - 40 min bei 170°C Umluft backen. Oder vorheizen bei Ober- + Unterhitze ca. 190°C ca. 20 min. Sehr sättigend. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
30.06.05 Hans60

Bandar- e- Moa` alen M F



glutenfrei / eifrei (Chinakohlrouladen mit Reisfüllung)

Zutaten für 4 Portionen
600 g Chinakohl
100 g Naturreis
2 EL Kokosraspel
2 EL Rosinen
1 EL Curry ohne Salz
1 TL Kurkuma

200 ml Gemüsebrühe, gekörnte
300 g Käse, mittelalter Gouda, in Scheiben schneiden ODER
Margarine, ungehärtete o Butterflocken

Natur Reis in Salzwasser kochen (ca. 40 min) und mit Curry + Kurkuma +
Kokosnussraspel + Rosinen mischen.

Chinakohl waschen, Blätter in Salzwasser blanchieren, bis sie sich leicht
zusammenrollen lassen.

Reismasse auf den Kohlblättern verteilen und zusammenrollen / klappen +
je 2- 3 in eine 0,5 bis 0.75 l feuerfeste Schüssel geben.

Mit Gemüsebrühe ca. 0,5 bis 1 cm aufgießen. Gouda in nicht zu dünne
Scheiben schneiden + den Kohl damit belegen ODER mit ungehärteter
Margarine / Butterflocken belegen.

Bei 220° C im Backofen 20 Minuten überbacken oder bei 170° C Umluft
ohne vorheizen ca. 30 min überbacken

Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

09.05.05 Hans60

Veränderung I F



4 feuerfeste Schüsseln a 0,5 l

diese mit Rapsöl + eine kleine Schicht gekochten Reis.

zu dieser Füllmasse

Anstelle Rosinen, 1 rote Paprika fein gewiegt,

Anstelle 1 El Curry ohne Salz, nur 1 Tl,

1 Tl Gewürzsalz +

1 Schuss Balsamico Bianka dazu.

Den Gauda nicht in Scheiben, sondern grob geraspelt.

Darauf Paprikagranulat.

Hans

Espakeh Auflauf 2 Ei M F



glutenfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizen 160 g

2 Tasse/n Wasser, kochendes

250 g Gemüse, TK, (z.B. Blumenkohl, Brokkoli + Möhren) mit etwas Gemüsebrühe, gekörnte

1 TL Oregano

wenig Wasser, zum Auftauen

3 EL Mandel(n), süße anrösten +

1 TL Senfkörner +

1 TL Koriander, ganz +

1 TL Kreuzkümmel +

2 Chilischote(n), trockene +

1 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn) mahlen

1 TL Kurkuma - 2 TL , nicht nur der Farbe wegen

2 Ei(er)

500 g Quark (mager)

1 TL Salz, (Gewürzsalz), - 2 TL (vorsichtig würzen)

200 g Käse, mittelalten Gouda grob geraspelt

Fett, für die Formen

Mandeln anrösten, abkühlen. Buchweizenkörner in kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, wenn der Wasserspiegel innerhalb der Körner ist, ausstellen, quellen lassen, knapp 8 min, sie sind dann trocken + schön körnig.

TK- Gemüse in wenig gekörnter Gemüsebrühe mit Oregano + Wasser leicht auftauen. Quark mit Eiern vermischen, dann die trockenen Zutaten dazu, sowie 100 g Gouda, das Gemüse + die Buchweizenkörner vorsichtig unterheben. In drei 0,5 l ausgefettete feuerfeste Jenaglasschüsseln verteilen, 100 g Gouda drauf streuen, ab in den kalten Backofen, ca. 45 min bei 160°C Umluft backen, oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°- 190°C + ca. 25 –30 min backen, hellbraun.

Den Rand mit einem Messer lösen, einen flachen Teller auf die heißen Form, fest halten, umdrehen, den Auflauf drauf stürzen, heiß servieren, wer hat, mit Petersilie bestreuen. Sehr sättigend, evtl. auch für 4 Personen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
10.06.05 Hans60

Espakeh Auflauf M Veränderung I F



08.05.2006 19:12 Kommentar von Hans60

Zutaten für 3 Portionen

- 1 Tasse/n Buchweizen 160 g
- 2 Tasse/n Wasser, kochendes
- 250 g Gemüse, TK, (z.B. Blumenkohl, Brokkoli + Möhren) mit etwas Gemüsebrühe, gekörnte
- 1 TL Oregano
- wenig Wasser, zum Auftauen
- 3 EL Mandel(n), süße anrösten +
- 1 TL Senfkörner +
- 1 TL Koriander, ganz +
- 1 TL Kreuzkümmel +
- 2 Chilischote(n), trockene +
- 1 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn) mahlen
- 1 TL Kurkuma - 2 TI , nicht nur der Farbe wegen

500 g Quark (mager)

1 TL Salz, (Gewürzsalz), - 2 TI (vorsichtig würzen)

200 g Käse, mittelalten Gouda grob geraspelt

Fett, für die Formen

Mandeln anrösten, abkühlen. Buchweizenkörner in kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, wenn der Wasserspiegel innerhalb der Körner ist, ausstellen, quellen lassen, knapp 8 min, sie sind dann trocken + schön körnig.

TK- Gemüse in wenig gekörnter Gemüsebrühe mit Oregano + Wasser leicht auftauen. Quark mit Eiern vermischen, dann die trockenen Zutaten dazu, sowie 100 g Gouda, das Gemüse + die Buchweizenkörner vorsichtig unterheben. In drei 0,5 l ausgefettete feuerfeste Jena-Glasschüsseln verteilen, 100 g Gouda drauf streuen, ab in den kalten Backofen, ca. 45 min bei 160°C Umluft backen, oder mit Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°- 190°C + ca. 25 –30 min backen, hellbraun.

Den Rand mit einem Messer lösen, einen flachen Teller auf die heißen Form, fest halten, umdrehen, den Auflauf drauf stürzen, heiß servieren, wer hat, mit Petersilie bestreuen. Sehr sättigend, evtl. auch für 4 Personen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

habe heute die Eier weg gelassen.
Der Quark bindet das ganze auch so.

09.05.2007 Hans

Gati Auflauf 2 Ei M F



Zutaten für 3 Portionen

- 1 Tasse/n Naturreis 160 g
- 2 Tasse/n Wasser, kochendes
- 2 handvoll TK Paprika, in Streifen,
- 2 handvoll Lauch, TK
- 1 EL Margarine, ungehärtete
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Sesam
- 1 TL Senfkörner, gelbe
- 5 Körner Pfeffer, mahlen + anrösten
- 2 Peperoni, rote eingelegte Piri Piri, klein schneiden

250 g Magerquark

200 g Ziegenkäse + Gauda geraspelt

1 EL Tomatenmark

1 TL Salz

5 EL Naturreis, (Rundkorn), gemahlen

2 Ei(er)

Reis ca. 40 min kochen. Paprikastreifen + Lauch in heißer Margarine anbraten. Vermischen. Ziegenkäse + alle anderen Zutaten dazu. In drei eingefettete, feuerfeste Schüsseln geben, glatt streichen. Mit dem Rest Käse/ Gouda bedecken. In den kalten Backofen bei 170°C Umluft ca. 45 min backen. Bei Ober- + Unterhitze ca. 190°C, vorheizen, ca. 25-30 min goldbraun backen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.06.05 Hans60

Veränderung F



Im Reiskochwasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe sowie

0,5 TI Kurkuma gem.

Anstatt TK Gemüse

2 rote Paprikaschoten gewürfelt

300 g Lauch in kleine Ringe geschnitten.

200 g Ziegenkäse gewürfelt

2 cl Balsamico Bianca

+ ca 50 – 80 g Gauda geraspelt, zum abdecken

Hans

Gefüllte Paprika Krasnoscekova F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei + Vegetarisch

Drei 1 L feuerfeste Schüsseln mit Deckeln



1,5 Tassen Naturreis 240 g
3 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma
1 El Balsamico Bianca
Paprikaschotendeckel
1 TI Kräutersalz

6 Paprikaschoten

1 Mango
1 Banane

150 g Ziegenkäse Rolle

50 g Lauch
5 Pfefferkörner gemörsert
2 El Tamari (Sojasoße)
1 Prise Vollrohrzucker
Sonnenblumenkerne

Evtl Ziegenkäse geraspelt

Fett für drei feuerfeste Schüsseln mit Deckeln

Reis mit Kurkuma in 3 Tassen Wasser ca 35 min kochen + 10 min ausquellen lassen, mit Essig, kleingeschnittenen Paprikaschotendeckel und Kräutersalz mischen.

Paprikaschoten den Deckel so abschneiden, dass die Schoten nicht über den Rand der feuerfesten Schüsseln sehen, wer will die Schoten 10 min ins kochende Wasser geben.

Mango, Banane, Ziegenkäserolle würfeln, Lauch kleinschneiden, gemörserten Pfeffer, Zucker + Tamari vermischen, falls diese Masse zu wenig erscheint, evtl vom gekochten Reis, was dazu nehmen, meist reicht es, in die abgekochten Schoten füllen, und Sonnenblumenkerne drüber geben. Drei ein Liter feuerfeste Schüsseln ausfetten, je zwei gefüllte Schoten reinstellen, den gemischten Reis drum herum verteilen, damit diese Dinge nicht umfallen, evtl die Schoten noch mit ein wenig geraspelten Ziegenkäse bestreuen, Deckel drauf.
Im kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 35 min backen, braucht nur ein wenig sprudeln/ kochen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 6. Juni 2007 Hans60

Gefüllte Paprika Marks F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel



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, gemörserten 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, gewürfelten Kräutersalz, gemörserten Pfeffer und Rest TK Kirschen, vermischen, um die Schoten rum verteilen, damit sie nicht umfallen.

Mit reichlich geraspelt Ziegenkäse alles bedecken, ein wenig Paprikagranulat 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 Paprikaschoten Budennovsk](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Vegan
2-3 Portionen

2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel



200 g Tofu naturell
Tamari

1 Tasse Hirse , ca 180 g
heißes Wasser
2 Tassen Wasser

1 TL Kurkuma gem
1 EI Kokosnuss geraspelt

6 Paprikaschoten
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

30 g Ingwer fein gehackt
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TL Korianderkörner gemörsert
4 EI Kokosnuss geraspelt
3 Möhren, ca 100 g
trocknen guten Weißwein
2 ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel
ungehärtete Margarine zum ausfetten.

Tofu in kleine Stücke schneiden und mit Tamari betropfen, des öfteren wenden, für ca 30 min.

Eine Tasse Hirse im Haarsieb mit heißem Wasser ausspülen, damit evtl Bitterstoffe entfernt werden,
danach die Hirse in 2 Tassen mit Kurkuma und 1 EI Kokosnuss kochendem Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist (ca 8-10 min), Hitze ausstellen, Deckel drauf ausquellen lassen, ca 10 min, dann ist die Hirse trocken, körnig und weiß, na ja , aufgeplatzt.

Paprikaschoten, die Deckel so abschneiden, das die Schoten aufrecht stehend in die feuerfeste Schüsseln, mit Deckel passen, ca 5-10 min im kochenden Wasser die Schoten geben, abtropfen lassen,
in eine große Schüssel, die Schotendeckel sowie den Ingwer fein hacken, gemörserten Pfeffer und Korianderkörner und 4 EI Kokosnuss geraspelt, dazu,
Möhren fein raspeln,
abgetropften Tofu, gekochte Hirse dazu und alles vermischen, wer mag kann noch den abgetropften Tamari zugeben,
zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit ungehärtete Margarine ausfetten, mit ein wenig der Hirse Gemüsemischung den Boden bedecken, die Paprikaschoten mit dieser Mischung füllen und jeweils drei in eine Form stellen, die restliche Mischung drum herum verteilen,
in den Schüsseln außen um den Schoten den Wein gießen, sollte ca 1-2 cm hoch drin stehen.

Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, der Wein sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. Januar 2008 Hans60

Gefüllte Paprikaschoten X F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

2 Portionen

2 feuerfeste 1 l Schüsseln mit Deckel



2 Tasse/n kochendes Wasser

1 Tasse Hirse, ca 160 g

kochendes Wasser

0,25 TI Kurkuma

4 Paprikaschoten

200 g Tofu naturell

2 cl Balsamico de Modena

4 cl Tamari

1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen

6 El Apfelmus, frisch

1 TI Salz

1 Prise Zucker

0,5 TI Paprikagranulat

Fett für 1 l feuerfeste Schüsseln

Wasser

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Balsamico und Tamari beträufeln, ziehen lassen.

Hirse mit kochendem Wasser ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, ins kochende Wasser geben, einen Holzlöffel aufrecht in den Topf stellen, (kocht nicht über) Hitze reduzieren, auf Stufe 0,5 von drei möglichen Stufen, Deckel schließen, nach knapp 8-9 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen.

Paprikaschoten den oberen Deckel abschneiden, (anderweitig verwenden, z.B Buchweizenbrot), mit Wasser bedecken, gut 10 min kochen lassen, bissfest, abschrecken, abtropfen lassen,

Tofu mit Hirse, Handvoll Frühlingszwiebelgrün in Röllchen, Apfelmus, Salz, Zucker, Paprikagranulat vermischen, abschmecken evtl nachwürzen,

in die Paprikaschoten einfüllen, jeweils 2 Schoten in eine ausgefettete feuerfeste Schüsseln stellen, die übrig gebliebene Füllmasse, rundherum jeweils verteilen, damit diese Dinger nicht umfallen, mit Wasser übergießen, so das es etwa 1 cm hoch in der Form steht, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 19. August 2008 Hans60

Gemüse Curry Rey – Abäd 3 Ei 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 Käse, Ziegenkäse oder mittelalten Gouda

3 EL Sojasauce, (Tamari) oder mehr

6 EL Balsamico de Modena, oder mehr

1 EL Curry, gehäuft, ohne Salz (Reformhaus)

1 EL Kurkuma

3 Ei(er)

50 g Ziegenkäse oder mittelalten Gauda

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.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

06.10.05 Hans60

25.05.2006 17:12 Kommentar von Hans60

Gemüse Curry Rey – Abäd Veränderung I F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei



4 a 0,75 l feuerfeste Formen,

Zutaten für 2 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes

1 Tasse/n Buchweizen 160 g, ganz, ODER Naturreis

100 g Erbsen, TK

100 g Mais, TK

100 g Blumenkohl, TK

50 g Frühlingszwiebel(n)

1 handvoll Zitronenmelisse

150 g Ananas, frische

1 Apfel

100 g Ziegenkäse

3 EL Sojasauce, (Tamari) oder mehr

6 EL Balsamico de Modena, oder mehr

1 EL Curry, gehäuft, ohne Salz (Reformhaus)

1 EL Kurkuma

50 g 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 Ziegenkäse zusammen vermischen .

In zwei mit Rapsöl eingefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, mit dem restlichen Käse abdecken, Deckel schließen

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Hans

Gemüseauflauf Nagajbaskij M F

Glutenfrei + Eifrei

2 a 1 L Auflaufformen mit Deckel

2 Portionen



2 EI Sonnenblumenkerne

1 EI Senfkörner

0,5 TI Schwarzkümmel

5 Pfefferkörner

250 g TK gemischtes Gemüse

250 g Möhren fein geraspelt

50 g Amaranth gem

150 g Naturreis gem

100 g Buchweizen gem

1 TI Kurkuma

1 TI Salz + Vollrohrzucker

200 g Limburger 40 %

400 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

100 g Gauda Mittelalt geraspelt ca

Paprikagranulat

2 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL Senfkörner, 0,5 TI Schwarzkümmel+ 5 Pfefferkörner rösten und mahlen,
50 g Amaranth gem +150 g Naturreis gem, +100 g Buchweizen gem + 1 TI Kurkuma +1 TI Salz + Vollrohrzucker alles zusammen vermischen, Limburger zerteilen und mit ca 400 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser verrühren lassen, TK Gemüse + geraspelte Möhren dazu geben.

In zwei ausgefettete a 1 Liter feuerfeste Formen geben, glattstreichen, mit geraspelteten Käse und Paprikagranulat bestreuen, in den vorgeheizten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 50-60 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 20. Mai 2007 Hans60

Gemüsekuchen 3 Ei F

glutenfrei u kuhmilchfrei



Für den Teig: (Waffeln)

3 EL Maiskörner, (kein Popkorn) +

3 EL Amaranth, ganz +

200 g Buchweizen, ganz +

8 Mandel(n), bittere +

32 Mandel(n), süße +

5 Körner Pfeffer +

3 EL Naturreis, (Mittelkorn) zusammen mahlen
1 TL Kurkuma +
2 TL Salz, (Gewürzsalz) +
1 Prise Rohrzucker +
1 Prise Salz, dazu
400 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

3 Ei(er)

3 EL Balsamico, dunklen

Für die Füllung: (Kuchen)

300 g Gemüse, TK (Brokkoli Blumenkohl + Möhren)

150 g Ziegenkäse geraspelt

20 g Ingwer, klein geschnitten

2 Chilischote(n), eingelegte Piri Piri klein geschnitten

7 Feigen, klein geschnitten

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

2 Äpfel, um den Griebsch rum geraspelt

Fett, für die Formen

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
eigenes Rezept 03.07.05 Hans60

Gurdim Auflauf 2 Ei

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizen 160 g, ganz

2 Tasse/n Wasser, kochendes

400 g Möhre(n), gewürfelt +

20 g Ingwer, klein geschnitten +

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte in

250 ml Wasser, heißem, bissfest dünsten

200 g Chinakohl, fein geschnitten, 2- 3 min blanchiert.

4 EL Sonnenblumenkerne, angeröstet + mit
1 TL Senfkörner, gelbe +
5 Körner Pfeffer +
5 EL Naturreis, (Mittelkorn) zusammen mahlen.

200 g Ziegenkäse geraspelt +

2 Chilischote(n), (eingelegte rote Piri Piri) geschnitten +
1 TL Salz
1 Prise Rohrzucker
1 TL Kurkuma, der Farbe wegen

2 Ei(er)

Fett, zum Einfetten

Zubereitung

Buchweizenkörner ins kochende Wasser, aufkochen, Hitze klein stellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ca. 10 min quellen lassen, sind dann schön körnig + trocken.

Alle Zutaten (außer 1 x 100 g geraspelten Ziegenkäse) vermischen + in drei eingefetteten feuerfesten Schüsseln verteilen.

100 g geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen. Wer darf, kann auch geraspelten Gouda nehmen. In den kalten Backofen, ca. 45 min bei 160° Umluft. Oder bei Ober- +

Gurdim Auflauf Veränderung 2 Ei F

Glutenfrei u Kuh Milchfrei

Drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



2 Tassen kochendem Wasser mit
1 TI Kurkuma
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 Tasse Buchweizen 160 g

Buchweizenkörner ins kochende Wasser, aufkochen, Hitze klein stellen, wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ca. 10 min quellen lassen, sind dann schön körnig + trocken.

400 g Möhren fein raspeln

200 g Chinakohl klein schneiden,

Ingwer klein gewürfelt

habe Sonnenblumenkerne + Senfkörner + 5 Pfefferkörner + 5 El Naturreis zusammen geröstet, bis sie leicht duften, dann gleich zusammen gemahlen.

1 TL Gewürzsalz anstelle Salz,

1 Prise Vollrohrzucker + nachdem der Buchweizen fertig, mit darunter gemischt, den Piri- Piri sowie den geraspelten

100 g Ziegenkäse dazu,

2 Eier auch noch,

dadurch das Gemüse nicht gedünstet, ist es trockener und das Volumen ist mehr, habe jetzt noch

ca 200 ml gekörnte Gemüsebrühe untergemischt.

sowie 2 cl Balsamico Bianca drunter gegeben.

Drei 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Rapsöl ausgestrichen,

+ die Gemüsemasse verteilt.

Ca 100 g geraspelten Ziegenkäse verteilt.

Paprikagranulat drüber gestreut.

Da dieser harte Ziegenkäse schlecht schmilzt, ist es vorteilhafter mit Deckel abzubackern, sonst wird dieser hart.

Hans

Kalat Auflauf 2 Ei

glutenfrei, eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Naturreis, 160 g (Mittelkorn)

2 Tasse/n Wasser, kochendes

0,5 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 Ei Tomatenmark

2 Ei

3 Ei Kokosraspel, leicht angeröstet
2 Chilischote(n) (rote Piri Piri), eingelegte, klein geschnitten
200 g Ziegenkäse, grob geraspelt
1 TL Kurkuma, der Farbe wegen
6 Ei 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 TI 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 F

Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei
eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

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

2 Tasse/n Wasser, kochendes

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

250 g Möhre(n), geraspelt

100 g TK Erbsen,

200 g TK Mais Körner

10 g Ingwer, klein gewürfelt

1 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

Kartoffelauflauf mit Bananen (M) 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

50 g Gauda u Milch

Kurkuma gem

Kartoffeln nach dem abschrecken, pellen, in dicke Scheiben, in zwei mit Fett eingestrichene 1 l feuerfeste Schüsseln , eine Lage Kartoffeln 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.

Auf der anderen Form geraspelten mittel alten Gauda u hier drauf, mit Kurkuma bestreuen, auch so ca 1,5 cm hoch die Milch gießen, wer will of-fen backen, der Käse wird goldbraun.

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

Eigenes Rezept, Mittwoch, 7. Mai 2008 Hans60

Käsekuchen o Auflauf 2 Ei M

glutenfrei

zwei 0,75 l Auflaufformen mit Deckel

50 g Kokosraspel, angeröstet + fein gehackt

50 g Sonnenblumenkerne, angeröstet + fein gehackt

1 TI Senfkörner gem

0,5 TI Korianderkörner gem

0,5 TI Chilipulver

1 TI Kurkuma

5 Pfefferkörner gem

1 TI Kräutersalz alles zusammen leicht angeröstet, bis es duftet.

100 g Steinchampignons, entstielt + in Scheiben geschnitten, + in

1 TI Margarine / Butter angedünstet.

1 Tomate, in kleine Würfel geschnitten

2 große Eier

250 g Quark

ca 10 El Kefir /Jogurt schaumig rühren + dazu

150 g Schafs Feta , klein würfeln

200 g Gauda grob geraspelt , 50 + 150 g

30 kernlosen Oliven, 20 davon klein wiegen

100 g Mais gem

50 g Sojabohnen gem

Fett für **zwei 0,75 l Auflaufformen mit Deckel**

zu den Ei / Quarkgemisch , Feta + 50 g Gauda sowie 20 klein geschnittenen Oliven mit Mais/Soja verrühren. Von Kokosraspel bis Tomate dazu, mischen .

dann in die eingefetteten zwei 0,75 l Jenaglasschüsseln, verteilen

2 x 5 ganze Oliven drauf stecken, + mit

ca 150 g geraspelten Gauda bedecken +

2 Prisen Paprikagranulat darauf

160 ° C Umluft ohne vorheizen, ca 60 min backen,

ca 10 min in den Schüsseln lassen , zum verfestigen,

Ränder mit einem Messer lösen + auf

1 Teller stürzen

heiß servieren.

21.08.2004 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 El 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 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



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 JenaSchüsseln 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

Hans

Lauchtorte o Quiche 3 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 3 Portionen

Für den Mürbeteig:

100 g Mais oder Buchweizen gemahlen

100 g Naturreis, gemahlen

100 g Hirse, gemahlen

50 g Amaranth, gemahlen

1 Prise Rohrzucker

1 TL Meersalz

175 g Margarine, bis 250 g Deli / andere / **Butter**

Für die Füllung:

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

3 Ei(er), getrennt

200 g süße Sahne

150 g Käse, (bis 250 g grob geraspelter Gouda)

3 EL Buchweizen, bis 5 EL gem.

Meersalz

Muskat, frisch gerieben

Pfeffer, Menge je nach Geschmack

Fett, für die Form

Einen Mürbeteig aus den Mehl bis Margarine herstellen, ca. 30 min kalt stellen, (ich nahm TK Schrank).

In der Zwischenzeit, Lauch gründlich waschen, in 1-2 cm dicke Stücke schneiden, nochmals waschen, in einer Seihe gründlich trocken schütteln, im Olivenöl andünsten, die geschälten Tomaten, dazu geben, höchstens 10 min, die Flüssigkeit abseihen, aufheben oder trinken.

Das Ganze etwas abkühlen lassen.

Käse, bis auf 50 g, + Gewürze + Eigelb + Mehl beifügen, verrühren. Eiklar mit 1 Prise Salz steif schlagen, vorsichtig unterheben. Den Teig in 3 eingefettete Jenaglasschüsseln verteilen, den Boden bedecken + einen Rand, bilden.

Die Lauchmasse in alle 3 Schüsseln verteilen (bei mir bleibt oft ein Rest, je nachdem, wie viel ich vom Lauch entsorgen muss, den fülle ich in eine extra Schüssel), glatt streichen, mit dem restlichen Gouda bedecken + mit Kurkuma abstreuen, (fürs Auge).

Bei 160 C Umluft, ohne vorheizen, ca. 40 min backen, goldbraun.

Wer will + mag, kann noch 150 - 200 g, geräucherten mageren Speck oder roher Schinken, gewürfelt, zu tun. Da der/die Lauchtorte nicht rausgestürzt wird, ist es empfehlenswert, gleich Portionsweise zu backen. Dazu Bier oder Wein.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.12.04 Hans60

Linsen- Currygratin M F

Glutenfrei + Eifrei + (bedingt Kuh Milchfrei)



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

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

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

Für die Soße

30 g Butter
40 g Mais feingemahlen

300 ccm guten trockenen Weißwein o Wasser

100-150 g Sahne

1,5 TI Currypulver ohne Salz, wenn mit Salz 1 TI Kurkuma dazu.
Kräutersalz

Für drei feuerfeste Formen mit Deckel

Butter

Ziegenkäse geraspelt bei Bedarf

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

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

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

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

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

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

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

Die Sauce über die eingeschichteten Zutaten gießen.

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

Veränderung:

Sahne kann entfallen.

Butter durch ungehärtete Margarine ersetzen

Wein kann durch Wasser ersetzt werden.

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

PS

Rote Linsen , brauchen nicht eingeweicht werden.
Wenn man sie erst in Fett 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

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 Tl 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

Hüttenkäse 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 las-
sen,
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 gebliebe-
nen Linsen dazu geben, je 1 Tl Butter o Margarine obendrauf setzen,
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel

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 un-
bedingt schließen, sonst trocknet der Ziegenkäse u wird hart.

3. und oder in jede Schote einen rechteckigen langen Streifen von Berg-
käse in die Mitte der mit Linsen gefüllte Schote drücken, Kartoffelscheiben
zum festklemmen der Schoten, und darüber noch Bergkäse raspeln,
und ca 1,5 cm hoch Wein in die Schüsseln füllen, zum backen, Deckel
nicht unbedingt erforderlich.

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

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. Mai 2008 Hans60

Misch- Masch F Vegan

Glutenfrei

3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



1 Tasse Naturreis ca 160 g
2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma

200 g Tofu naturell
1 Ei Margarine

300 g Sauerkraut klein geschnitten
10 Pfefferkörner gemörsert
6 Ei Sonnenblumenkerne

Reis und Kurkuma ins kochende Wasser geben, aufkochen, Hitze kleinstellen und ca 35 min kochen lassen, und ca 10 min quellen,
Tofu mit einer Gabel zerdrücken und in 1 Ei Margarine etwas braten,
Sauerkraut und Pfefferkörner dazu , alles vermengen, und in drei ausgefetteten Auflaufformen darüber die Sonnenblumenkerne verteilen.
In den kalten Backofen ca 20 min bei ca 140°C Umluft und ca 14 min noch übergrillen bei ca 200 °C

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

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 El Balsamico Bianca
4 El Tamari / Sojasoße

evtl 100 g Mais gem / Polenta

ca 150 g Mittelalt Gauda, grob geraspelt

2 Ei

Paprikagranulat
Fett

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln.

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

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

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

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

In 3 ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, glatt streichen.

Mit Käse reichlich bedecken + Paprikagranulat vorsichtig drüber geben.

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

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

Eigenes Rezept, Mittwoch 06.04.05 Hans60

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 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



3 Portion

2 Tassen kochendes Wasser +
1 Tasse Natur- Reis 160 g ca (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 Ei 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 1 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2-4 Portionen



320 g Wasser = 2 Tassen

160 g Hirse = 1 Tasse

200 g Frischkäse 4 %

1 Ei

300 g Möhren geraspelt

1 Prise Zucker

1 Prise Salz

0,5 TI Paprikagranulat

1 TI Kräutersalz

40 g Kokosraspel

2 El Leinensaat leicht geröstet

2 El Sonnenblumenkerne leicht geröstet

0,5 TI Kurkuma leicht mit geröstet

paar Stängel Schnittlauch fein geschnitten

4 –5 cl Tamari

2 El Balsamico de Modena

Fett zum einfetten der Bratpfanne

20 g ca Ziegenkäse geraspelt

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, n
320 g kochendes Wasser geben, Deckel schließen, Hitze 5 min auf kleins-
ter Stufe, dann ganz aus und noch ca 10 min auf der heißen Platte quellen
lassen, ist dann fast weiß und trocken die Hirse,
Zutaten von Frischkäse bis einschließlich Balsamico gut vermischen, die
geraspelten Möhren und die gekochte , gequollene Hirse, dazu, und alles
zusammen 4-6 min verrühren lassen,
in eine 20 cm ausgefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, den Rand
freilassen, Ziegenkäse etwas raufraspeln, Deckel schließen, auf eine kalte
Kochplatte stellen, mit Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 60 – 80
min backen, Deckel drehen, vorm öffnen

heiß servieren

eigenes Rezept Samstag, 18. April 2009

Hans

Möhrenauflauf Nokju II 3 Ei F
glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept

3 a1 L Auflaufformen mit Deckel





Zutaten für 3 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes mit

1 Tasse/n Naturreis, (Mittelkorn) ca 40 min gekocht

500 g Möhre(n), klein gewürfelt in

250 ml Wasser mit

½ TL Gemüsebrühe, gekörnter, bissfest kochen

4 El Sonnenblumenkerne, angeröstet +

10 El Naturreis, (Mittelkorn) +

1 TL Senfkörner, gelbe zusammen mahlen

7 Feigen, klein gewürfelt,

250 g Banane(n), geschält gewogen, gewürfelt

100 g Ziegenkäse, grob geraspelt

2 El Sojasauce (Tamari)

3 Ei

1 TL Kurkuma, der Farbe wegen

40 g Ingwer, klein gewiegt / gerieben.

Sauce, evtl gekörnte Gemüsebrühe

Fett, für die Formen

100 g Ziegenkäse, grob geraspelt

4 El Mandeln, gehobelte, geröstet

Zubereitung

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. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

16.06.05 Hans60

du meinst doch wahrscheinlich getrocknete Feigen, oder?! 17.06.2005
07:30

Hallo Vera

Je nach Angebot. Hans 17.06.2005 07:54

Veränderung

Möhren anstatt gewürfelt, mit Ingwer zusammen fein geraspelt, und nicht bissfest gekocht, sondern roh gelassen.
Gehobelte Mandeln waren aus, statt dessen Bio Sesam geröstet.

Donnerstag, 12. April 2007 Hans60

Qal`eh Zangi Paprikaauflauf M F

glutenfrei / eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

250 g Möhre(n), geraspelt

30 g Ingwer, klein gewiegt

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

7 Feigen, klein geschnitten

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

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

50 g Käse, 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 Käse, 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

Reis Auflauf Anjireh 3 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



1 Ts Natur-Reis 160 g (Mittelkorn) in
2 Ts kochendes Wasser geben, ca 40 min kochen

5 El Sonnenblumenkerne anrösten+ kurz vor dem Ende
1 El Delikata (Gewürzmischung ohne Salz „Brecht“) +
2 TI Kurkuma mit rösten. + zusammen dann mahlen

1 El ungehärtete Margarine, dazu
100 g TK- Lauch / frischen anbraten

250 g TK- Gemüse (z.B. Erbsen, Mais + Möhren)
100 g gem TK- Paprikastreifen.
1-2 TI Gewürzsalz /Brecht

3 Ei

1 TI gekörnte Gemüsebrühe in ca
ca 500 ml Wasser auflösen

2 x 150 g grob geraspelten würzigen/kräftigen Ziegenkäse

3 a 0,75 l feuerfeste Schüssel

+ Fett zum ausfetten
Paprikagranulat

Die Zutaten bis zum Ei , + 1 x 150 g Käse gut vermischen, in die drei ein-
gefetteten Jenschüsseln geben, die Brühe drauf gießen , das diese bis ca
1 cm unter der Oberfläche ist. Den restlichen 150 g Käse auf die Teigmas-
se geben, + mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen.

In den kalten Backofen, bei 170° Umluft 40 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 1. Mai 2005 Hans60

Veränderung

3 El Balsamico Bianka,
sowie Schafskäse + Ziegenkäse,
beim backen mit geschlossenem Deckel,
trocknet der Käse oberhalb nicht so aus.

Samstag, 27. Januar 2007 Hans60

Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2-3 Portionen

2 ca 1 Liter feuerfeste Schüsseln



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

750 ml Sojadrink naturell
1 TI Salz
1 Prise Zucker
120 g Mais gem
2 Msp Paprikagranulat
1 TI Schabziegerkleesamen
0,5 TI Kurkuma
300 g Möhren feingeraspelt

3 Blatt Salbei gehackt
10 cm vom Bund Frühlingszwiebelgrün in Ringe geschnitten
2 x 1 TI Margarine
Fett zum ein-+ ausfetten der 2 ca 1 Liter feuerfeste Schüsseln.

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

In den kalten Sojadrink, den Mais, Salz, Zucker, Paprikagranulat, Schabziegerkleesamen einrühren und gut 2 min Rührend kochen lassen.

Reis Paprika Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Zwei, ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel

2 Portionen



2 Tassen Wasser
1 Tasse Naturreis (ca 160 g)
0,5 TI Kurkuma

Wasser f einen Topfboden
750 g TK Paprikastreifen
50 g TK Mais
0,5 TI Paprikagranulat

3 El Hefeflocken (Gewürzhefe)
0,5 El Schabziegerkleesamen
1 Tl Kräutersalz
100 g Bio Sesamsaat leicht angeröstet u gem

6 Kichererbsen Pfannkuchen von Dia

Fett für zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel
2 El Sonnenblumenkerne
2 x 1 Schuss guten trockenen Rotwein

in zwei Tassen kochendem Wasser, eine Tasse Naturreis geben, aufkochen, Hitze kleinstellen, ca 35 min leise kochen lassen, Hitze ausstellen, auf der Platte noch ca 10 min ausquellen lassen.

In einem Kochtopf den Boden mit Wasser bedecken, TK Paprika u Mais ca 5 min kochen lassen, pürieren, den ausgequellten Reis dazu geben, sowie 3 El Hefeflocken, 0,5 El Schabziegerkleesamen u 1 Tl Kräutersalz u 100 g Bio Sesamsaat leicht angeröstet u gem, gut vermischen, abschmecken evtl noch nachwürzen.

In die ein – ausgefetteten 1 l feuerfeste Schüsseln , 1 Pfannkuchen legen, darüber das Gemüse , dies noch 2 x wiederholen, sodass jede Schüssel drei Pfannkuchen hat, die oberste Schicht sollte Gemüse sein, darauf je 1 El Sonnenblumenkerne verteilen, und zum Schluss den Rotwein drüber gießen, sollte die Oberfläche bedecken, dies läuft dann an den Rändern nach unten, ergibt dann die Soße, oder einfacher gesagt, trocknet nicht so aus beim backen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln,
Bei Ober- u Unterhitze ca 30°C mehr, und vorheizen, Backzeit ca 35 min.

Eigenes Rezept Donnerstag, 10. Juli 2008 Hans60

[Reis Paprikauflauf](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma
1 Tasse Naturreis 160 g

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

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

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

Die Gemüsebrühe mit kochendem Wasser übergießen + auflösen lassen, dann kommen noch 1 TI Kukurma, 3 EI Hefeflocken, Salz + Zucker, gem Hirse oder Naturreis oder Buchweizen oder Mais gem, 1 TI Mostrich + Balsamico rein, gut verrühren + über die Reis Paprikamischung geben.

In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 35 min backen.

Dazu einen guten trocknen Rotwein...

Eignes Rezept, Samstag, 24. März 2007 Hans60

Reisaufwurf (Buchweizen) Prostornoje 3 Ei M F

Glutenfrei



2 Tassen Wasser
1 Tasse Buchweizenkörner – 160 g
1 Msp Kurkuma
Fett für die drei 1 l feuerfeste Schüsseln
500 g Möhren fein raspelt
1 Mandelmühle voll Haselnüsse, gem

3 Ei

100 g Gauda raspelt
1 TI Gewürzsalz
4 Pfefferkörner gemörsert

200 g süße Sahne
Gauda noch evtl
Paprikagranulat

Den abgespülten Buchweizen ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, aufkochen, Hitze auf klein stellen, Deckel drauf, Vorsicht wenn es ein kleiner Topf ist, kann es überkochen, solange leise kochen lassen bis der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 –15 min.

Möhren fein raspeln.

Haselnüsse mahlen.

Gauda raspeln.

Buchweizen in die drei mit Fett eingestrichenen feuerfeste Schüsseln geben, Möhren drauf verteilen.

Haselnüsse gem, Eier, Salz + Sahne in ein hohes Gefäß mischen + über die Möhren verteilen, evtl noch ein wenig Gauda drüber geben, die Möhren sollten bedeckt sein, wenn nicht, trocknen sie aus, dann bitte mit Deckel backen. mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Bei ca 150°C vorheizt Umluft ca 40 min backen.

Mittwoch, 13. September 2006, Hans, eigene Zusammenstellung

Reisauflauf Plast F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel



1 Tasse Naturreis 160 g ca Langkorn
2 Tassen Wasser
0,5 TI Kurkuma
200 g TK Gemüse
100 g TK Lauch
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 ml Wasser
1 Mango
20 grüne Oliven
1 TI Erdnussbutter
3 cl Tamari (Sojasoße)
3 cl Balsamico Bianco
Fett für zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln
200 ml guten trocknen Weißwein
1 TI Erdnussbutter
100 g Naturreis gem

Reis in 2 Tassen Wasser + Kurkuma ca 35 min kochen + 10 min quellen lassen, +
TK Gemüse + Lauch in 100 ml Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe bissfest dünsten, +
Mango schälen + in Mundgerechte Würfel schneiden, +
Oliven halbieren, + mit

1 TI Erdnussbutter + Tamari + Essig vermischen + in die mit Fett ausgepinselten 1 Liter feuerfeste Schüsseln verteilen.
Den gemahlenen Reis mit 1 TI Erdnussbutter + Weißwein verrühren, + als Soße über den Auflauf gießen.
Deckel drauf + im kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Dezember 2006 Hans60

Reisaufwurf Prostornoje 3 Ei M F

Glutenfrei

drei 1 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



2 Tassen Wasser
1 Tasse Buchweizenkörner
1 Msp Kurkuma
Fett für die drei 1 l feuerfeste Schüsseln
500 g Möhren fein geraspelt
1 Mandelmühle voll Haselnüsse, gem

3 Ei

100 g Gauda geraspelt

1 TI Gewürzsalz

4 Pfefferkörner gemörsert

200 g süße Sahne

Gauda noch evtl

Paprikagranulat

Den abgespülten Buchweizen ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, aufkochen, Hitze auf klein stellen, Deckel drauf, Vorsicht wenn es ein kleiner Topf ist, kann es überkochen, solange leise kochen lassen bis der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, ca 10 –15 min.

Möhren fein raspeln.

Haselnüsse mahlen.

Gauda raspeln.

Buchweizen in die drei mit Fett eingestrichenen feuerfeste Schüsseln geben, Möhren drauf verteilen.

Haselnüsse gem, Eier, Salz + Sahne in ein hohes Gefäß mischen + über die Möhren verteilen, evtl noch ein wenig Gauda drüber geben, die Möhren sollten bedeckt sein, wenn nicht, trocknen sie aus, dann bitte mit Deckel backen. mit Paprikagranulat leicht bestreuen.

Bei ca 150°C vorheizt Umluft ca 40 min backen.

Mittwoch, 13. September 2006, Hans, eigene Zusammenstellung

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 El (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 TI Gewürzsalz
ca 1 TI 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, als Auflauf, Dienstag, 27. Oktober 2009

Tang Sorgheh Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei

3 a 0,75 l feuerfeste Formen



3 Portionen

1 Tasse Natur- Reis 160 g (Mittelkorn) +
2 Tassen kochendes Wasser ca 35 min kochen. + 5 min quellen.

250 ml Wasser +
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe +
2 rote Paprikaschoten gewürfelt ankochen ca 5 min, dann
2 Stangen ca 300 g Lauch, in Ringe dazu. Bissfest garen.

1 Tl Senfkörner mit
1 Tl Kreuzkümmel + mit
5 Pfefferkörner + mit
2 trockene Chilischoten zermörsern + mit
2 Tl Kurkuma + mit
2 Tl Gewürzsalz + mit
100 g Kokosnus raspel kurz rösten in einer trockenen Pfanne.

2 x 100 g Gauda geraspelt,

200 ml süße Sahne,

2 Äpfel um dem Griebsch rum geraspelt,

2 Eier

5 El Natur-Reis (Mittelkorn) gem.

Fett für die Formen

Ein wenig Paprika Granulat

3 a 0,75 l feuerfeste Formen

bis auf 1 x 100 g Gauda alle Zutaten mit einander vermischen, in drei eingefettete feuerfeste Formen füllen glatt streichen.
Mit 100 g geraspelten Gauda belegen + darauf Paprikagranulat streuen, vorsichtig nicht zu viel, scharf genug das Essen.

In den kalten Backofen 35-40 min bei 160°C Umluft. Oder
Mit Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca 180 –190°C, ca 20 min backen.

Zubereitungszeit ca 30 min ohne kochen/backen.

Hinweis:

Verwende gerne Natur-Reis gem, in Aufläufe, bindet gut die Flüssigkeiten

Eigenes Rezept, 06.03.2005 Hans60
Samstag, 12. August 2006

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 Ei 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

Zucchini Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel





200 g Tofu Naturell
125 ml Tamari +
125 ml Balsamico Modena

160 g Naturreis (1 Tasse)
0,5 TI Kurkuma
2 Tassen Wasser

350 g Zucchini grob geraspelt
1 El Koriander gem
1 El Kreuzkümmel gem
3 rote Chilischoten mit gem
1 TI Schabzigerklee samen
1 TI Zimt gem
0,5 Zwiebel klein gewürfelt
300 g frische Ananas klein gewürfelt
100 g Kokosnuss geraspelt
Salz
1 Prise Zucker
300 g Kichererbsen angeröstet + gem
500 ml Wasser
Fett für vier 1 l feuerfeste Schüsseln

Tofu klein gewürfelt, und mit Tamari u Balsamico zu gleichen Teilen , be-
decken, ziehen lassen (ca 30 min)
Naturreis u Kurkuma in 2 Tassen kochendem Wasser geben, Hitze
kleinstellen, ca 35 min kochen und dann 10 min ausquellen lassen.
Beide Zutaten gebe man in eine große Schüssel, raspele Zucchini darüber,
gebe die Gewürze sowie den Zucker darein, ebenso Zwiebel , Ananas und
Kokosnuss, vermengen, gebe das Wasser dazu, und mit Salz kräftig wür-
zen, dann erst das gem Kichererbsen, alles gut vermischen, und in den
vier ausgefetteten feuerfeste Schüsseln verteilen, glattstreichen, Deckel
schließen,
in den kalten Backofen bei ca 140°C ca 60 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 6. Juli 2008 Hans60

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

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

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

Sonntag, 18. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de