

Tomaten Glutenfrei

Hinweis I

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

Fisch & Fleisch separat am Ende der Sammlung

Index nicht aktiv

Fisch	60
Fleisch	64
Pikant	3

Inhaltsverzeichnis

Tomaten Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Pikant	3
Chicoréeragout F Vegan.....	3
Eier in Gemüsecurry 6 Ei M F.....	4
Enchiladas F Vegan.....	5
Tortillas, Mais F Vegan.....	6
Falsche Lasagne F.....	7
Gefüllte Tomaten auf Amaranth (1 Ei) M F.....	8
Gefüllte Tomaten I F Vegan.....	9
Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan.....	11
Gemüseauflauf Rovnoje F.....	13
Gemüseauflauf Sadovje F.....	14
Gemüsebratlinge M F.....	15
Gemüsepfannkuchen o Auflauf M F.....	17
Gurkenpfanne mit Tofu M F.....	18
Hirse Klöße mit Tomatensauce 2 Ei M.....	19
Kartoffel Pizza Asgabab 6 Ei M F.....	21

Kartoffelauflauf mit Mozzarella 1 Ei M F	23
Kartoffelbratlinge + Tomatensoße 4 Ei	24
Kartoffelkuchen 1 Eigelb M F	25
Veränderung F	26
Ketchup II Vegan	26
Ketchup III Vegan	27
Ketchup-Rezept I Vegan	27
Kichererbsen Eintopf F Vegan	28
Kokoscreme Kuchen IV pikant F	29
Maispizza mit Zucchini 1 Ei M F	32
Möhren Hirse Auflauf I F Vegan	33
Möhren Hirse Auflauf III M F	34
Möhren Ingwer Suppe M F	35
Reisauflauf serbischer Art M F	37
Rosenkohlaufauf F Vegan	40
Tomaten Hirse Auflauf F Vegan	42
Tofu Kartoffelgulasch F Vegan	43
Tomaten Kichererbsen Suppe II F Vegan	44
Tomaten –Suppe –Soße F Vegan	45
Tomatenquiche 3 Ei M F	46
Tomatenquiche Bol.Cernigovka 2 Ei M F	48
Tomatensalat F	49
Tomatentorte 4 Ei M F	50
Tortillas, Mais F Vegan	52
Weißer Bohnen Auflauf F Vegan	53
Weißkrautauflauf	54
Yekdär Rosenkohl II F Vegan	55
Veränderung Vegan	57
Veränderung F Vegan	58
Ziegenkäse Auflauf 2 Ei M F	58
Fisch	60
Ananas Kichererbsensuppe F	60
Porreeauflauf 3 Ei M F	61
Seelachs Auflauf Veränderung M F	62
Seelachs Auflauf	63
Fleisch	64
Eier Gemüse 6 Ei F	64
Gefüllte Tomaten II F	66
Lieblingsfrikadellen (Maxis) M F	68
Pizza 1 Ei M F	69
Schmorgurken II M F	70
Hinweis I	71
Bitte bedenkt	72
Hinweis M	72
Hinweis Ei	72
Hinweis Vegan	72
Hinweis Sojasoße	72
Hinweis Curry	73

Geräucherten Fisch + Fleisch 73

Pikant

Chicoréeragout F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Zutaten für 4 Portionen

500 g Chicoree

240 g Tomate 425er Dose

230 g Champignons 425er Dose

2 EL Öl

1 TL gekörnte Gemüsebrühe,

5 Pfefferkörner gemörsert

0,5 TL Curry ohne Salz (Reformhaus)

1 Prise Zucker

1 EL Tamari

Kräutersalz evt zum würzen

Zubereitung

Chicorée waschen und putzen, einmal durchschneiden. Chicorée in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden, wer will kann die bitteren Teile abschneiden

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Chicoréestreifen darin andünsten, Tomaten in Stücke und Champignons in Scheiben schneiden, dazu geben. Ca. 5 Minuten leicht köcheln, öfter wenden.

Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Dazu serviere ich Pellkartoffeln.

Donnerstag, 20. August 2009

Hans60

Eier in Gemüsecurry 6 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 3 Portionen

1 Bund Lauchzwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 EL Öl (Olivenöl)

1 EL Mandel(n) (Stifte)

1 TL Chilipulver

1 TL Koriander

1 TL Curry

Meersalz

1 Pkt. Erbsen, TK

½ Becher saure Sahne

½ TL Kurkuma

500 g Tomate(n)

6 Ei(er), hart gekochte

Zubereitung

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch zerdrücken, + in Öl glasig dünsten, Mandelstifte, Chilipulver, Koriander, Curry, Meersalz + Kurkuma zufügen, 2 min dünsten. Erbsen + saure Sahne zugeben, 10 min schmoren. Tomatenhaut abziehen + 6 hart gekochte Eier halbieren, zugeben, erhitzen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

10.09.03 Hans60

Enchiladas F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Kochtopf = Füllung



Füllung:

500 g Tomaten achteln
2 El Olivenöl
1 Zwiebel klein hacken
2 Knoblauchzehen klein hacken
150 g Paprikaschote
1 TI Koriander gemörsert
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 trockne Chilischote
0,25 TI Paprikagranulat
Salz zum abschmecken

Zuerst den Teig für die Tortillas anrühren u 2 std stehen lassen, im Kochtopf Öl erhitzen, Zwiebel anbraten, dann Knoblauch dazu, kurz darauf auch den Klein geschnittenen Paprika sowie die geachtelten Tomaten alle anderen Zutaten bis einschließlich Paprikagranulat dazu, Deckel schließen, Hitze reduzieren, nach ca 10 min den Deckel abnehmen offen weite kochen lassen, ab u zu umrühren, mit dem elektr Pürierstab leicht pürieren, dass es leicht sämig ist, aber das Gemüse noch zu erkennen ist, mit Salz pikant abschmecken, VORSICHT sehr scharf.

Die Tortillas braten, warm stellen, wenn alle fertig, mit dem Gemüse 1 oder 2 El füllen, zusammen klappen.

Oder eben Füllungen Eurer Wahl, da gibt es alles mögliche

Mittwoch, 3. Juni 2009

Tortillas, Mais F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

20 cm Bratpfannen



250 g Mais fein gemahlen
50 g Buchweizen fein gemahlen
600 –700 g Wasser
3 El BIO Sonnenblumenöl
0,5 Tl Koriander fein gem
1 Prise Salz

alle Zutaten verrühren, (bei Buchweizen empfiehlt 700 g) abdecken, zwei Stunden ruhen lassen, der Teig muss ziemlich dünn, etwa suppenartiger Konsistenz sein

Öl in zwei 20 cm Pfannen sehr heiß werden lassen, und den Teig in die schräg gehaltenen Pfanne, läuft über die Pfanne, schön dünn, wenn sich die Ränder leicht bräunen, Pfannenwender drunter, lösen, umdrehen, diese Seite nur kurz braten, in der Pfanne schütteln , raus damit, wenn die Pfanne schön heiß kann man die übrigen ohne Öl braten, entweder gleich weg von der Pfanne essen, oder warm stellen,

mit ein bisschen Übung und Geduld werden sie prima, wenn man diese gleich versucht zu rollen, brechen sie, aber wenn sie übereinander gelegt warm gestellt werden, ist es kein Problem, dann wie Enchiladas füllen.

Mittwoch, 3. Juni 2009

Falsche Lasagne F

Ca 3 Portionen



Teigplatten

Ca 12-14 Stück

200 g Buchweizenkörner +
100 g Amaranthkörner +
150 g Kichererbsen +
50 g Naturreis Mittelkorn +
0,5 TI Korianderkörner +
6 Pfefferkörner +
1 TI Kreuzkümmel gem

0,25 TI Vollrohrzucker
2 TI ca Gewürzsalz
1 Tüte a 17 g Weinsteinbackpulver

700 - 900 ml Kohlesäurehaltiges Mineralwasser
Olivenöl oder anderes
3- 4 a 20 cm Ø Bratpfannen

Von Buchweizen bis Kreuzkümmel zusammen mahlen.
Die anderen trockenen Zutaten dazu, vermischen.
Das Wasser untermischen, sollte wie ein Eierkuchenteig werden.
10 min ruhen lassen.
Die Bratpfannen mit Öl sehr heiß werden lassen,
den Teig Schöpflöffelweise rein geben.

Nur bei der 1. Fuhre ist Öl erforderlich, dann sind die Pfannen so heiß, kann man drauf verzichten.

Gemüse

1 Maiskolben
1 Pfd Paprikaschoten gemischt
100 g Möhren
400 g Tomaten
1 Apfel
Gewürzsalz
Wasser
Evtl Kartoffelmehl

Raps- oder Olivenöl
Ziegenkäse
Paprikagranulat

Paprikaschoten würfeln.
Mais vom Kolben mit einem großen Löffel oder Küchenmesser.
Möhren + Apfel raspeln.
Tomaten Blüten entfernen, halbieren.

Kochtopf mit ca 0,5 cm hoch, Wasser zum kochen bringen, Paprikaschotenwürfel + Mais, rein, + ca 10 min kochen/dünsten.
Apfel + Möhren + Tomaten dazu , + ca 5 min kochen.
Alles pürieren, mit Gewürzsalz abschmecken.
Sollte es zu dünn geworden sein, 1 TI - 1,5 EI Kartoffelmehl in kalt Wasser einweichen + in das Gemüse einrühren + aufkochen.--

3 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Öl ausfetten.
Gemüsebrei dann Teigplatten abwechselnd einschichten, nach der 2. Teigplatte ein wenig geraspelten Ziegenkäse, dann wieder Gemüsebrei, bis alles verbraucht, die letzte Schicht sollte Gemüsebrei sein.
Darauf geraspelten Ziegenkäse, soviel wie jede / jeder mag,
Paprikagranulat drauf streuen.
In den kalten Backofen bei 160°C Grill/Umluft ca 30 min überbacken.

Dienstag, 2. August 2005 eigenes Rezept

Gefüllte Tomaten auf Amaranth (1 Ei) M F

Glutenfrei
2 Portionen



400 ml Wasser
150 g Amaranth
0,5 TI gekörnte Gemüsehefebrühe
6 Pfefferkörner mörsern
8 Tomaten

300 g Doppelrahmfrischkäse *
2 Ei TK gemischte Kräuter
Kräutersalz
1 Ei ODER 2 Ei Sahne, Milch, Wasser

Fett zum ausfetten

Gauda geraspelt

150 g Amaranth ins kochende Wasser geben, Hitze kleinstellen, Deckel drauf, ca 30 min kochen, 5 min vor Ende der Kochzeit den Deckel abnehmen.

Den unteren Deckel mit Blüte abschneiden, aushöhlen, (Küchenmesser + großen Löffel)

* Die Menge des Frischkäse richtet sich nach der Größe de Tomaten, 4 Stück in eine ein Liter große feuerfeste Schüssel.

Käse mit Pfeffer + TK Kräuter, Kräutersalz und 1 Ei oder 2 Ei Sahne vermischen.

In die Tomaten füllen und diese auf den Amaranth in den 2 ausgefetteten feuerfeste Schüsseln stellen.

Den Tomatensaft einschließlich der Kerne um die Tomaten geben, die Deckel anderweitig verwenden, siehe z.B. Gemüsebratlinge, oder ohne Blüten, eben aufessen...

Auf den Tomaten noch ein wenig Gauda drauf raspeln, Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 26. Juli 2007 Hans60

[Gefüllte Tomaten I](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Auflaufform mit Deckel
2 Portionen



roh



gebacken

1 Tasse Hirse ca 160 g
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
evtl 1 Msp Kurkuma

200 g Tofu naturell
0,5 TI Paprikagranulat
3 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kräutersalz
4 Scheiben rote Bete a d Glas
4 El Saft, rote Bete a d Glas
Salz
Margarine zum ausfetten
4 Tomaten
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse ins kochende Wasser (evtl mit Kurkuma) , aufkochen, Hitze reduzieren, Vorsicht kocht über im kleinen Topf, Deckel schließen ca 2-4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen.

Den Boden der eingefetteten Auflaufform bedecken, Tofu zerdrücken oder in kleine Stücke brechen und in ein hohes Gefäß, sowie Pfefferkörner gemörsert, Kräutersalz, Rote Bete Scheiben und Saft dazu, mit einem elektr Pürierstab zu Creme verarbeiten, mit Salz kräftig abschmecken.

Von den Tomaten, an der Blütenseite einen Deckel abschneiden, vom Deckel die Blüte ringförmig rausschneiden.

Tomaten mit einem scharfen Küchenmesser die Innenwände, Stege, durchschneiden, mit einem Esslöffel das Innere , Kerne, Saft und die Stege entfernen, aufheben,

Tomaten mit der Tofucreme füllen und einen Ei voll obendrauf,

Tomatendeckel jetzt noch draufsetzen,

in ca 125 ml heißes Wasser die gekörnte Brühe auflösen, und drüber gießen,

stattdessen das Innere der Tomaten mit Salz, Pfeffer oder Paprikagranulat aufkochen, abschmecken, und drüber geben.

Deckel schließen, sonst trocknen die Hirsekörner aus und werden hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C ca 60 min backen, es muss am Boden gut sprudeln.

Eigenes Rezept Donnerstag, 23. Oktober 2008 Hans60

Gemüseauflauf Qadamgäh F Vegan



1 Portion Reis Waffeln mit
1 TI Gewürzsalz

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

Soße:

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

Zubereitung

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

Für die Soße

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

In vier 0,75 l feuerfeste (runde) Formen, je 1 Reiswaffel legen, Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel, und darüber die Soße geben.

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

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

Zubereitungszeit ca 1 h
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

Gemüseauflauf Rovnnoje F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei
3 Portionen



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 Ei TK Kräuter trennen
1 Prise Salz und Vollrohrzucker
Pfeffer gemörsert
1 TI Kräutersalz
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 Ei 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 gekoch-
ten 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 Toma-
tenscheiben legen,
Schafskäse in ca 200 ml Wasser pürieren, und in beide Schüsseln vertei-
len, geraspelten 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

Gemüsebratlinge M F

Glutenfrei + Eifrei



Zutaten für 1 Portionen

- 1,5 Tassen Buchweizenkörner
- 3 Tassen Wasser
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Paprikaschote(n)
- 1 Stange/n Lauch, klein
- 8 Tomatendeckel (4 Tomaten ca)
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 10 Pfefferkörner gemörsert
- Kräutersalz
- 1 Prise Vollrohrzucker

500 g Quark

- 150 g Buchweizen gem
- Buchweizen gem als Panade, evtl
- Olivenöl zum braten

Zubereitung

1,5 Tassen Buchweizen in 3 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze kleinstellen, wenn Wasserspiegel innerhalb der Körner ist , ausstellen die Hitze und ausquellen lassen, und Zwiebeln, Paprikaschoten, Lauch und Tomatendeckel klein Wiegen, und Quark, Zucker gem Buchweizen, Pfeffer und Tamari dazu, alles gut vermischen und pikant abschmecken.

Mit nassen Händen, Handteller große Bratling formen, in heißen Öl von beiden Seiten auf Mittelhitze braten.

Man kann dies auch in Buchweizenmehl wenden + dann braten.

Dazu grünen Salat reichen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

02.03.06 Moon123 CK

Gemüsepfannkuchen o Auflauf M F

Glutenfrei + Eifrei



1,5 Pfund Kartoffeln
0,5 Pfund Möhren
1 Pfund Buschbohnen
1 Pfund Tomaten

1 Pfund Quark 0,5 %

0,5 Pfund Schafskäse

0,25 Muskatnuss gerieben oder mehr
10 Pfefferkörner gemörsert
1,5 TI Kräutersalz
1 TI Salz
1 Prise Zucker
100 g Mais gem.
Fett für die Pfannen 2 a 20 + 1 a 24 cm Ø

Kartoffeln fein raspeln, lassen, (elektrische Küchenmaschine), + evt das Wasser/ Saft in einem Leinentuch ausdrücken, Wasser weg, Stärke wieder zu tun.

Möhren fein raspeln, lassen

Buschbohnen + Schafskäse große Reibe nehmen,
Tomaten in Stücke schneiden.

Alle Zutaten zusammen vermischen + in eingefettete vier 1 Liter feuerfeste Schüsseln Deckel schließen + in den kalten Backofen bei 170 - 180°C Umluft gut 50- 70 min backen, oder Pfannen füllen + Deckel schließen, die Herdplatten kalt auf Mittelstufe ca 50-60 min, umdrehen, + noch weitere 20 min backen.

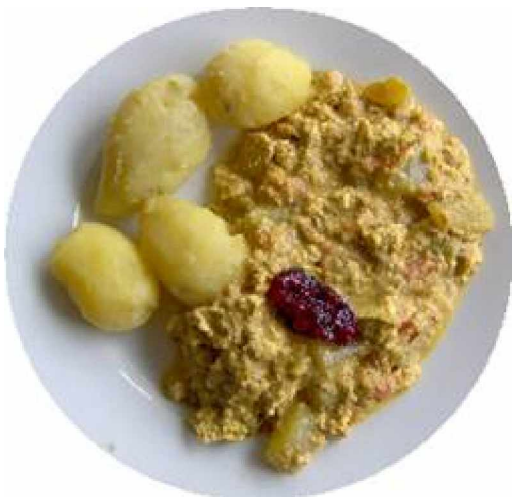
Eigenes Rezept Freitag, 5. Januar 2007 Hans60

Gurkenpfanne mit Tofu M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Portionen als Einzelessen

4 Portionen als Beilage



100 g Zwiebel
2 Knoblauchzehen
30 g Ingwer klein gehackt

1 Ei Butter

50 g Erdnüsse o Haselnüsse gem
200 g Tofu naturell
0,25 TI Kreuzkümmel
0,5 TI Curry ohne Salz (Reformhaus)
1 Salatgurke ca 500 g
1 Ei Bio Sonnenblumenöl
200 g Tomaten , ca 2 St

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

150 g Schmand

Kräutersalz

Zwiebel u Knoblauch u Ingwer klein hacken, in Butter goldgelb braten, Tofu mit einer Gabel zerdrücken u gem Erdnüsse und mit den Zwiebeln unter umwenden ca 5 min braten, die Gewürze mit rösten, diese Mischung aus der Pfanne, beiseite stellen, geschälte Gurke in ca 2 cm Stücke, dann in dem Öl rundherum anbraten, Tomaten würfeln und mit gekörnter Gemüsebrühe unter die Gurken mischen, ca 8 min zugedeckt, dünsten, Tofu mit Zwiebel Mischung dazu geben, Schmand darunterühren, mit Kräutersalz abschmecken.

Dienstag, 9. Juni 2009 Hans60

Hirse Klöße mit Tomatensauce 2 Ei M

Glutenfrei + Milchfrei



Klöße

200 g Hirse
kochendes Wasser
450 ml ; Wasser
Lauch ca 200 g, trennen

2 Eier

40 g Buchweizen
2 Ei TK Kräuter trennen
Kräutersalz

Zur Sauerkraut

500 g Sauerkraut
0,5 frische Ananas ca
125 ml Weißwein ca
Salz

Schwarzer Pfeffer

Zur Tomatensauce

- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 TL Kräutersalz
- 2 Salbeiblättchen

Die Hirse erst mit kochendem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen.

mit 450 ml Wasser einmal aufkochen und Hitze kleinstellen zugedeckt bei schwacher Hitze in 10-12 min garen, dann ist Wasser unterhalb der Oberfläche, Hitze ausstellen, ausquellen lassen, wird schön körnig, trocken + weiß. Die Hirse lauwarm, abkühlen lassen.

Das Sauerkraut abtropfen lassen. Den Lauch teilen, schälen und hacken. 2/3 des Sauerkrautes mit dem Wein ca 10 min kochen, die gewürfelte Ananas + den Rest Sauerkraut dazu , weitere 5 min kochen, fertig.

Für die Klöße reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Hirse mit Eier , einem Teil des gehakten Lauches, 1 El Kräuter 40 g Buchweizen gem und Salz mischen. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen pro Portion 2 Klöße formen. In dem kochenden Salzwasser bei schwächster Hitze in etwa 15 - 30 Minuten ohne Deckel gar ziehen, aber nicht kochen lassen.

Für die Tomatensauce

das Öl erhitzen. Den Rest des Lauchs darin glasig braten. Die geschälten Tomaten sowie die Dose halbvoll mit Wasser füllen + dazu gießen und den Salbei hinzufügen, aufkochen, + ca 1/3 einkochen lassen, pürieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Sauerkraut daneben anrichten. Die Sauce über die Klöße geben

Variante:

Die Hirse durch Buchweizen ersetzen. Das Sauerkraut mit Gemüsebrühe anstelle von Apfelsaft garen.

Statt der Ananas zum Schluss 300 g grob geraspelte Möhren oder 2 grob geraspelte Äpfel darunter mischen und im Kraut erhitzen.

Sonntag, 17. Juni 2007 Hans60

Kartoffel Pizza Asgabad 6 Ei M F
glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 12 Portionen

Für den Teig:

- 1 kg Pellkartoffeln
- ½ TL Kümmel
- 2 EL Oregano, getrockneten
- Salz
- 1 TL Salz (Gewürzsalz)
- 6 Körner Pfeffer, gemörsert

3 Eigelb

60 g Kartoffelmehl, bis 100 g

Für den Belag:

- ¼ Tube/n Tomatenmark
- 1 kg Tomate(n)
- 1 Glas Oliven (140 g), grüne mit Paprika gefüllt, klein gewiegt

150 g Feta-Käse, Ziegenfeta

3 Ei(er)

3 Eiweiß

250 g Käse, Ziegenkäse (Rolle)

Milch

1 TL Salz (Gewürzsalz)

1 EL Kartoffelmehl, gehäuft

300 g Käse (mittelalten Gouda), reichlich, oder mehr

Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen.

Teig:

Die mit Kümmelsamen gekochten Pellkartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken, pellen + gleich durch die Presse drücken. Mit Gewürzen, Eigelb + Kartoffelmehl vermischen, sollte ein geschmeidiger Teig werden, die Menge des Kartoffelmehls richtet sich nach der Kartoffelart, ich komme meist mit ca. 70 g hin bei vorwiegend festkochend.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, glatt streichen, nehme meist die nassen Hände, zum Schluss dann einen Teigschaber.

Backblech in den auf 200°C vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene ca. 20-25 min backen.

Belag:

Auf den vorgebackenen Kartoffelteig mit einem Teigschaber ca. 0,25 Tube Tomatenmark streichen. Mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten belegen. Die kleingewiegten Oliven drauf verteilen. Mit reichlich grobgeraspelten Gouda bedecken.

Eier + Eiweiß in ein Litermaß geben, grob zerkleinerten Feta + Ziegenkäse sowie Gewürzsalz mit einem elektrischen Pürierstab pürieren + auffüllen mit Milch auf ca. 1 l, sowie noch 1 guten El Kartoffelmehl einrühren + drüber gießen + mit Paprikagranulat bestreuen.

In den noch heißen Backofen geben. Bei 160°C Umluft ca. 40- 50 min backen. Bei Ober- + Unterhitze auf ca. 190 -200°C vorheizen + ca. 30- 35 min backen. Es schmeckt warm/heiß ebenso aber auch kalt.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

12.01.06 Hans60

Veränderung

Schwarze Oliven in Lake, an Stelle grüne Oliven,
200 g Limburger fettarm, statt 250 g Ziegenkäse (Rolle) in kleine Würfel geschnitten, und auf die schwarzen Oliven verteilt
Bergkäse statt Mittelalten Gauda geraspelt
20 g Ingwer fein gehackt sowie

2 El TK Kräutermischung in die Feta – Milch Mischung.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60, Mittwoch, 12. Dezember 2007

Kartoffelauflauf mit Mozzarella 1 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel

1 Portion = 2 Personen



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

1 El Butter
2 El Wasser
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe

40 g Bergkäse alt, geraspelt

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

150 g süße Sahne

2 kleine Eier

200 g Tomaten ca 2 St.
Kräutersalz

400 g Mozzarella

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

Veränderung

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

Mittwoch, 10. Juni 2009 Hans60

Kartoffelbratlinge + Tomatensoße 4 Ei

Glutenfrei + Kuh Milchfrei

Bratlinge:

2 Pfund Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Schaf - Ziegen Feta

4 Ei

4 Ei Mais oder Buchweizenkörner gem
2 TL Gewürzsalz
10 Pfefferkörner gemörsert
Olivenöl zum braten

Tomatensoße:

1 Dose geschälte Tomaten (425 g)+
1 x voll Wasser

10 cm Tomatenmark aus der Tube
1 TI Gewürzsalz
1 EI Zuckerrübensirup

Zubereitung:

Kartoffeln fein raspeln.
1 Zwiebel fein wiegen.
Alle Zutaten für Bratlinge vermischen, + im heißen Öl braten.
Ich nehme 20 cm Bratpfannen dazu, für einen Bratling. Ergeben ca 6 Stück.

Alle Zutaten für die Soße, vermischen, 1 x kurz aufkochen,
die Tomaten mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern.
(sollte Flüssigkeit bei der Kartoffelmasse austreten, diese noch zur/in So-
ße geben.)

+ zusammen servieren

eigenes Rezept, Dienstag, 11. April 2006, hans60

Kartoffelkuchen 1 Eigelb M F

Glutenfrei
1 Backblech



1200 g Pellkartoffeln
Muskatnuss gerieben
1,5-2 TI Salz
6 Pfefferkörner gemörsert

1 Eigelb

Tomatenmark/ Tomatenketchup
1 kg TK Paprikastreifen

400 g Raclettekäse in Scheiben

Paprikagranulat

Frisch gekochte Pellkartoffeln gleich durch die Presse, Eigelb, Salz, Muskatnuss sowie Pfeffer unterheben, zu einem Teig verkneten, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen, in den vorgeheizten Backofen bei ca 200°C Ober und Unterhitze ca 20 min vorbacken. Tomatenmark auf den Teig dünn streichen, die angedünsteten, aufgetauten Paprikastreifen drauf verteilen, die Käsescheiben drauflegen und mit Paprikagranulat leicht betreuen, wieder in den Backofen und bei ca 160°C Umluft noch ca 20 min backen.

Eigenes Rezept Montag, 28. Januar 2008 Hans60

Veränderung F



Donnerstag, 7. Februar 2008

Anstelle Paprikastreifen, 4 (knapp 1 kg) Fleischtomaten

Ketchup II Vegan

1 kg Tomaten
2 EL Öl
Zwiebeln
1/8 l Weißweinessig
2 EL Zucker
ca. 1/2 TL Salz
1/2 TL Curry
1 getrocknete Chilischote
10 Pfefferkörner
3 Nelken

5 Pimentkörner

Öl erhitzen. Zwei in Würfel geschnittene Zwiebeln darin andünsten. Dazu kommen die geviertelten Tomaten und alle übrigen Zutaten. Die Masse 30 - 40 Minuten dick einkochen lassen. Dann durch ein Sieb streichen, nochmals erhitzen und in Flaschen abfüllen. Den Ketchup kann man länger aufbewahren, wenn die Flaschen, natürlich mit Inhalt, 30 Minuten bei 80 Grad sterilisiert werden.

Ketchup III Vegan

Portion: 50

1 kg Tomaten; gewürfelt
100 g Zwiebeln; gehackt
100 g Paprikaschote; gehackt
2 Knoblauchzehen; gepresst
1 TL ; Salz
2 EL Brauner Zucker
1 TL Senfkörner
1 TL Pimentkörner
1 TL Pfefferkörner
1 TL Korianderkörner
150 ml Apfelessig
4 Nelken
1 sm Pfefferschote
1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt

Alles zusammen ca. 30 Minuten auf kleinem Feuer zugedeckt köcheln. Zimtstange und Lorbeerblatt entfernen. Gemüse Passieren. Nochmals einkochen, bis die Sauce dickflüssig ist. In saubere Gläser oder Flaschen mit Drehverschluss bis 1/2 cm unter den Rand füllen. Sofort verschließen. In einen Topf stellen. Diese bis zu 3/4 der Höhe der Gläser auffüllen. Ketchup knapp unter dem Siedepunkt ca. 30 Minuten erhitzen. Nach dem Auskühlen dunkel und kühl lagern.

Ketchup-Rezept I Vegan

500 g reife Tomaten
200 g rote Paprika
100 g Zwiebeln
200 g Essig (5%ig)
20 g Salz
80 g Zucker

1 Teelöffel Sojasauce
1 Teelöffel Paprikapulver
1 Msp. Cayennepfeffer
1 Prise Petersilie
1 Prise Schnittlauch
1 Prise Dill
1 Prise Liebstöckel
20 g Stärke

Tomaten waschen, in Würfel schneiden und mit 1 Lorbeerblatt kurz aufkochen. Zusammen etwa 15 Min. ziehen lassen und dann die Masse durch ein Küchensieb streichen (Haut und Kerne der Tomaten beseitigen). Anschließend mischt Du das Tomatenpüree mit einem gleich zubereitetem Paprika-Zwiebel-Püree und den anderen Zutaten und lassen alles noch einmal 30 Minuten köcheln. Zum Schluss alles noch einmal aufkochen lassen. Mit etwas Stärke kann das Ketchup eingedickt werden.

Kichererbsen Eintopf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4-6 Portionen



200 g Kichererbsen
Wasser
2 Lorbeerblätter
TK Beutel
200 g Tofu naturell
1 TI Curry ohne Salz oder Kurkuma
3 El Tamari (Sojasoße)

250 g TK Paprikaschotenstreifen
0,5 Bund Frühlingszwiebeln nur grün
1 Liter Wasser ca
250 g Pellkartoffeln ca

1 TL Kreuzkümmel, gemörsert
1 Prise Chili
10 Pfefferkörner gemörsert
1 TL Zuckerrübensirup
1 Dose Tomaten in Stücke 425er
Kräutersalz oder Tamari zum würzen evt

Kichererbsen 12-24 h in kaltes Wasser einlegen,
mit frischem Wasser ca 1 l, und 2 Lorbeerblätter zugedeckt, ca 60 min lei-
se kochen,
in der Zwischenzeit Tofu in kleine Würfel schneiden und in den TK Beutel
geben 1 TL Curry ohne Salz, dazu, kurz den Beutel über die Tofuwürfel zu-
halten oder zubinden und das ganze schütteln, der Curry sollte überall
drauf sein, nun die 3 EL Tamari dazu, Beutel zubinden, schütteln, und ab
in den Kühlschrank, ab und zu den Beutel wenden.

Den Topf von der Hitze runter nehmen, möglichst Lorbeerblätter entfer-
nen, Kichererbsen grob mit einem elektr Pürierstab pürieren,
TK Paprikastreifen dazu, sowie
das grüne von einem halben Bund Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden,
und kalte Pellkartoffeln würfeln und gemörserten Pfefferkörner und ge-
mörserten Kreuzkümmel, sowie Chilipulver in den Eintopf,
Zuckerrübensirup und Tomatenstückchen mit unterheben, alles aufko-
chen, erhitzen lassen, eingelegten Tofu mit Curry und Tamari dazu und ca
10 min ziehen lassen,
abschmecken, falls nötig, mit Kräutersalz oder Tamari kräftig würzen.
Paprikastreifen und Zwiebelgrün sollten noch bissfest sein.

Eigenes Rezept Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

[Kokoscreme Kuchen IV](#) pikant F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teigboden

80 g Kichererbsen gem
80 g Naturreis gem
80 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
1 TI hellen Essig
4 El Wasser

Belag :

Gemüse aller Art
z.B.

1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und
2 Dosen voll Wasser
0,5 Bund frische Möhren
1 Bund Frühlingszwiebel , nur das grüne
1 Suppengemüse (Sellerie, Lauch, Möhren u Petersilie)
1 P gekochte rote Bete
250 g Pellkartoffeln
1 Handvoll TK Suppengemüse
1 Handvoll TK Paprika in Streifen

250 g Sauerkraut
1 grüne Gurke
10 cm Tomatenmark a d T
0,5 TI Chili Pulver
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker

ODER

Ca 1 kg TK Suppengemüse
1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und
2 Dosen voll Wasser
250 g Sauerkraut
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker
0,5 TI Chili Pulver

400 g Tofu, naturell
rote bete Saft o Tomatensaft
1,5 l Gemüsebrei,
Bio Sesamsamen zum abdecken.
150 g Naturreis gem
200 g Kokosnuss geraspelt

alle Zutaten des Teigboden zusammen verkneten lassen, dann kommt man mit der Flüssigkeit hin,
2 Lagen Backpapier ,dazwischen den Teig auf dem Kuchenblech ausrollen,
mit Papier für ca 30 in den Kühlschrank,

in der Zwischenzeit, Kochplatte erhitzen, das Gemüse in der oben genannten Reihenfolge in einem Kochtopf geben bis Salz u Zucker.
Ca 10 min kochen lassen,
runter von der Hitze, das ganze pürieren, ergibt ca 2 l,
davon werden 1,5 l gebraucht, laue abkühlen lassen,
in die Rührschüssel geben.

Tofu zerbröckeln, in einem Mixer mit Rote Betesaft zu einer cremigen Masse mixen, dazu geben , sowie
150 g Naturreis gem u
Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpier entfernen, und die Masse in die Backform gießen, ein wenig hin u her schütteln, evtl glattstreichen, u mit Bio Sesam bestreuen,
damit der Kuchen nicht o trocken wird,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90 min backen.

Die übrig gebliebene als Soße für Nudeln, Reis oder Bratlinge verwenden
|

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

Maispizza mit Zucchini 1 Ei M F

Glutenfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel

1 Portion evtl für zwei Personen



100 g grober Maisgrieß
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
0,25 TI Curry ohne Salz (Reformhaus)
250 ml Wasser

1 Ei Butter

1 Ei

1 Zucchini ca 200 g
Kräutersalz

50 g Bergkäse alt geraspelt

1 TI Majoran
1 TI Oregano
300 g Tomaten ca 3 St
12 Pfefferkörner gemörsert

60 g Schafskäse (70 %)

2 El Olivenöl

ins kalte Wasser 1 Tl gekörnte Gemüsebrühe, Curry ohne Salz, Mais ins Wasser rein mahlen und rührend 2-3 min kochen, den Topf von der Hitze, 1 El Butter und das Ei einrühren und in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne geben, Glatt streichen, die Zucchini schälen und in ca 0,5 cm dicke Scheiben schneiden auf den Maisboden verteilen mit Kräutersalz leicht salzen, Majoran und Oregano drüber streuen, da wiederum den alten Bergkäse leicht rauf raspeln, etwas aufheben, geschnittene Tomatenscheiben rauflegen mit gemörserten Pfeffer bestreuen, Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, und auf den Schafskäse bröseln, 2 El Olivenöl drüber sprenkeln, den Rest Bergkäse drüber geben, Deckel schließen und bei Mittelhitze auf einer Kochplatte backen, bis der Käse ein wenig zerläuft, 40-50 min ca , ohne Backpapier geht es schneller, man kann es auch im vorgeheizten 200°C Backofen 15-20 min backen, Vorsicht dann, der Deckel kann ein Kunststoffgriff haben, Schmelzgefahr, geht natürlich auch ohne Deckel, aber so wird , bleibt die Pizza-Schafskäse saftiger .

Dienstag, 9. Juni 2009

Möhren Hirse Auflauf I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



160 g Hirse = 1 Tasse
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
50 g Ingwer

400 g Möhren
100 g Kokosnuss geraspelt
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Paprikagranulat
1 Dose stückige Tomaten 425er
150 g Hirse gemahlen
Margarine, laktosefrei, zum ausfetten

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

Eigenes Rezept Dienstag, 12. Januar 2010 Hans

Möhren Hirse Auflauf III M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

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



160 g Hirse = 1 Tasse
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
50 g Ingwer
400 g Möhren

100 g Erdnüsse blanchiert
1 TI Salz
1 Prise Zucker
0,5 TI Paprikagranulat

100 g Gauda grob geraspelt

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

Raclettekäsescheiben, einige

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, in eine Schüssel geben,
Hirse mit heißem Wasser ausspülen um evt Bitterstoffe zu entfernen,
gespülte Hirse in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren,
Deckel schließen, bis das Wasser unterhalb der Oberfläche (ca 8-15 min)
Hitze ausstellen, auf der heißen Platte noch ca 10 min ausquellen lassen,
ist dann trocken, körnig und fast weiß,
dazu in die Schüssel geben,
Ingwer und Möhren zusammen feinraspeln, sowie alle anderen Zutaten bis
einschließlich 100 g gemahlener Hirse, gut vermischen, in zwei ausgefettete
Auflaufformen füllen, glatt streichen, Raclettekäsescheibe verteilen,
Deckel schließen, bleibt saftig, und es wird keine gesonderte Soße benötigt,
in den kalten Backofen bei ca 170°C ca 50-60 min backen, sollte leicht
sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 12. Januar 2010 Hans

Möhren Ingwer Suppe M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Personen



Suppe



mit Hirse

300 g Karotten
1 Stange Lauch, nur grün
1 Tomate
1 Ei Puderzucker
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
500 g Wasser
1 Apfel
40 g Ingwer gehackt
½ TI Currypulver ohne Salz

200 g Schmand

1 TL Korianderkörner,
5 Pimentkörner
8 Pfefferkörner
1/2 TL Zimtsplitter

Zubereitung

Die Karotten und die Zwiebel schälen und würfeln. Tomate waschen und ebenfalls würfeln, dabei den Strunk entfernen.

Die Hälfte des Puderzuckers in einem großen Topf karamellisieren und das Gemüse dazu geben, unter Rühren etwas dünsten, dann mit der Brühe ablöschen und 20 Minuten gerade so köcheln lassen (mit Deckel).

Den Ingwer schälen und fein hacken.

Den Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse und Stiel entfernen und in Spalten schneiden. 2 der Spalten noch schälen und feiner würfeln, mit dem Ingwer, Knoblauch und Curry (eher erst mal weniger) zu der Brühe geben. Die Gewürze in eine Mühle geben oder mit dem Mörser zermahlen, die Suppe damit aromatisieren.

Die Sahne und die Butter zur Suppe geben, alles pürieren.

Die andere Hälfte des Puderzuckers in einer Pfanne ebenfalls karamellisieren lassen, die Apfelspalten darin Farbe nehmen lassen.

Die Suppe nochmals aufmixen und mit den Apfelspalten garniert servieren.

Zubereitungszeit: fertig in etwa 45 Minuten

Veränderung

Statt grün Porree , das Weiße oder 1 Zwiebel gehackt,
statt Schmand eben süße Sahne

das ganze als Hauptmahlzeit
noch 1 Tasse Hirse (roh Gewicht 160 g)

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

Reisauflauf serbischer Art M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen

2- 4 Portionen



160 g Naturreis 1= Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen
1 Zwiebel ca 80 g
2 Paprika ca 320 g
250 g Champignons
1 El Olivenöl
500 g Tomaten
1 TI Thymian
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker

200 g Schmand

1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe
Wasser
1 TI gestrichener Paprikapulver
Fett für Auflaufformen

100 g Gauda geraspelt, teilen

Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe Deckel schließen 35-40 min kochen, 5 min quellen lassen, kleingeschnittene Zwiebel in 2 El Öl hellbraun braten, kleingehackte Zwiebel und gewürfelter Paprika, ca 3 min halbweich dünsten, zu dem fertigen Reis geben, 1 TI Thymian drauf,

im übrigen heißen Öl die in Scheiben geschnittenen Champignons ca 4-5 min anbräunen und ebenfalls zum Reis geben, mit 1 TI Paprikapulver und 1 Prise Zucker und 1 TI Kräutersalz abschmecken.

Tomaten Strunk entfernen und in Scheiben schneiden, Schmand, 1 TI gestrichenen gekörnte Gemüsebrühe und 1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe und soviel Wasser verrühren bis sie sämig wird.

2 a 1,5 l Auflaufformen einfetten,

Tomatenscheiben auf den Boden etwas geraspelten Käse und Soße dann die Reismasse und dies wiederholen bis alles verbraucht ist, zum Schluss sollte geraspelter Käse sein.

In den kalten Backofen bei ca 150° C Heißluft ca 40 min backen, sprudelnd.

Eigenes Rezept Dienstag, 2. Juni 2009

Reiskuchen scharf F Vegan

Als Auflauf

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



2 x 1,5 l Auflaufform mit Deckel

reicht für 4 Personen

1 Tasse Naturreis 160 g

2 Tasse/n Wasser

350 g TK Lauch

150 g TK Suppengemüse

ein wenig Wasser

2 Ei (30 g) Sesam, ungeschält +

1 TI Senfkörner +

1 TI Korianderkörner +

1 TI Kurkuma

1 TI Gewürzsalz anrösten

1 Tasse ca 160 g rote Bohnen gem

1 Tasse/n Maiskörner ca 160 g gem kein Popkorn
8 El Buchweizen ca 100 g gem .
1 Tüte Backpulver
1-2 Tl Gewürzsalz
ca 1 Tl Meersalz
1 Prise Zucker
30 g Ingwer fein gehackt
1 Dose Tomaten, stückige 425er
Margarine zum ausfetten

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

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

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

Eigenes Rezept 23.10.2004,

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

Veränderung Dienstag, 27. Oktober 2009

[Rosenkohlaufauf](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

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

ca 2 Portionen



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

Naturreis in doppelte Menge Wasser, auf kleiner Hitze, zugedeckt ca 35 min kochen, Hitze ausstellen, auf der noch heißen Platte ca 10 min quellen lassen, in eine große Schüssel geben,
Rosenkohl, den Strunk kreuzweise einschneiden, oder teilen, mit frisch geriebener Muskatnuss und Wasser, braucht nur zur Hälfte bedeckt sein, bissfest oder weich kochen, auf kleiner Hitze zugedeckt, kochen, abseihen, Flüssigkeit aufheben, evtl wird es noch gebraucht, zu dem fertigen Reis, geben,
Tomaten dazu, vermischen,
150 g Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen (Mandelmühle), und 100 g zu der Reis, Gemüsemasse geben,
Ingwer, Zucker, Salz, Schabzigerklee, Senfkörner, Tamari untermischen, abschmecken evtl noch Salz zugeben,
in zwei eingefettete Auflaufformen die Gemüsemasse verteilen, glattstreichen, falls es einen zu trocken erscheint noch ein wenig gekochtes Rosenkohlfüssigkeit rein gießen, mit gerösteten, gemahlene Erdnüsse leicht bedecken, in die Mitte nun noch je 1 El Preiselbeeren geben, Deckel schließen,

in den kalten Backofen, bei ca 180°C Heißluft ca 25-40 min backen, je nachdem wie heiß bzw warm alles noch ist, soll dann gut sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

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

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



80 g Hirse = 0,5 Tasse
heißes Wasser
160 g Wasser = 1 Tasse
1 El Margarine, laktosefrei
100 g TK Lauch
1 El Oregano
1 El Basilikum
1 TI Kurkuma
40 g Ingwer fein gehackt
2 Dosen Tomaten, stückige, 425er
100 g Erdnüsse blanchiert
2 TI Salz
1 Prise Zucker
150 g Hirse gemahlen
Margarine zum ausfetten der Auflaufformen
2 El Preiselbeeren a d Glas, trennen

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, Mandelmühle, in eine große Schüssel geben, und
80 g Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evt Bitterstoffe zu entfernen, dann in eine Tasse kochendes Wasser geben, Hitze reduzieren, wenn Wasser innerhalb der Hirse, Hitze ausstellen, Deckel schließen und ca 10 – 15 min quellen lassen, ist dann trocken, Körnig und fast weiß, mit in die Schüssel geben,

Lauch in gut 1 EL Margarine anbraten, Oregano und Basilikum dazu, verrühren nun noch Kurkuma gut 1 min mit braten, dazu geben, fein gehackten Ingwer, Tomaten, Salz, Zucker und 150 g gemahlene Hirse, alles zusammen vermengen, abschmecken, ob...

in zwei ausgefettete Auflaufformen verteilen, glatt streichen, in deren Mitte jeweils 1 EL Preiselbeeren a d Glas geben, Deckel schließen, bleibt saftig und es wird keine zusätzliche Soße benötigt.

In den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 60 min backen, sollte drin sprudelnd kochen.

Eigenes Rezept, Freitag, 1. Januar 2010 Hans

Tofu Kartoffelgulasch F Vegan

Vegan + Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

¾ Liter Gemüsebrühe, kräftige

300 g Tofu, mundgerechte Würfel

1 große Zwiebel(n), gehackt

2 Knoblauchzehe(n), fein gehackt

Öl

3 Tomate(n), gewürfelt, oder eine kleine Dose Tomaten

2 EL Tomatenpüree

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Paprikapulver, scharf

1 TL Salbei

1 TL Majoran

1 TL Basilikum

¼ TL Koriander, gemahlen

¼ TL Kümmelpulver

1 Prise Cayennepfeffer

100 ml Wein, rot

750 g Kartoffeln, mundgerechte Stücke

150 g Soja - Creme

Zubereitung

In einem großen Topf den Tofu in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch in Butter oder Öl andünsten. Die Tomaten und Gewürze begeben und die Sauce etwa 10 Minuten eindicken lassen. Den Rotwein beifügen und die Sauce weiter köcheln lassen.

Die Kartoffeln zum Tofu in die Gemüsebrühe geben. Diese nochmals aufkochen und die Tomatensauce einrühren. Alles zugedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Die Sojacreme einrühren.

Vor dem Servieren das Gulasch nochmals 10-15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

23.05.07 Barryfan

Veränderung

Pellkartoffeln in Stücke genommen.

Mittwoch, 9. Januar 2008 Hans60

Tomaten Kichererbsen Suppe II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



3 Portionen

150 g Kichererbsen

1 l Wasser

1 Lorbeerblätter
2 TL Kurkuma
2 TL Kreuzkümmel gemörsert
1 EL Tomatenmark a d T
40 g Ingwer
1 Prise Zucker
1 Dose fein gehackt, Tomaten (425er)

2 EL Olivenöl
100 g Zwiebel(n)
2 Knoblauchzehe(n)
200 g Tofu naturell

1 EL gekörnte Gemüsebrühe
Kräutersalz evtl

150 g Kichererbsen ca 24 h einweichen.

Einweichwasser entsorgen, mit einem Liter frischem Wasser die Kichererbsen zum kochen bringen, Hitze reduzieren, evtl Schaumbildung mit einem gelochten Schaumlöffel entfernen,

Zwiebel kleinschneiden in heißen Öl anbraten, kleingeschnittenen Knoblauch kurz mit braten, mit einer Gabel fein zerdrückten Tofu dazu, und solange mit braten lassen bis der Tofu leicht gelbbraun wird, in die Suppe geben, sowie auch

Lorbeerblätter, Kurkuma, Kreuzkümmel gemörsert, Tomatenmark und feingehackten Ingwer, 1 Prise Zucker begeben, Deckel schließen, und ca 45 min leise kochen lassen,

die Dose Tomaten und 1 EL gekörnte Gemüsebrühe rein, aufkochen, runter von der Hitze, mit einem elektr Pürierstab etwas pürieren, es sollten noch ein wenig die Erbsen erkennbar sein, abschmecken, evtl mit Kräutersalz nachwürzen.

Tomaten –Suppe –Soße F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan



1 kg Tomaten
250 g Fenchel
1 TI Thymian
125 ml Wasser knapp
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

Tomaten Blüte entfernen , vierteln ins Wasser sowie Fenchel kleingeschnitten, Brühe, Thymian dazu und ein paar min kochen lassen, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Stab alles fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, andicken ist nicht nötig, gut geeignet als Vorsuppe, Suppe aber auch als Soße gut zu verwenden.

Eigenes Rezept Mittwoch 27.08.2008 Hans

Tomatenquiche 3 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch, in Bratpfanne

2 a 20 cm Bratpfannen mit Deckel



150 g Mais gem
50 g Buchweizen mit gem
50 g Naturreis mit gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
1 EL Zitronensaft

150 g Butter

1 Ei

150 g Ziegenkäse geraspelt, teilen

Guss

2 Ei trennen

2 Prise Salz, trennen

2 Prise Zucker, trennen

200 g Frischkäse

2 EL Milch

10 Pfefferkörner gemörsert

Muskatnuss frisch gerieben

1 TI Basilikum

2 El Mais gem

Fett für 2 Bratpfannen a 20 cm

300 g Tomaten halbiert

Paprikagranulat

Mais gem, Buchweizen gem, Naturreis gem, Salz, Zucker, 1 Ei, Zitronensaft, Butter u 2 El Mais gem, gut 3 min verrühren, lassen, in zwei 20 cm eingefettete Bratpfannen mit einem nassen Esslöffelrücken, auch den Rand, verteilen, für ca 30 min in den Kühlschrank,

Für den Guss

Die Eiweiße mit einer Prise Salz u Zucker steif schlagen,

Die Eigelbe mit Frischkäse, Milch, Salz, Zucker, Pfeffer, Muskat und Basilikum verquirlen.

Steifgeschlagenes Eiweiß drunterheben,

Den Ziegenkäse raspeln und einen kleinen Teil auf den Teigboden verteilen,

Den Guss drauf gießen, die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten in die Masse drücken, Rest Käse drauf verteilen, und auf beiden noch Paprikagranulat leicht streuen

Die Deckel schließen, auf kalte Kochplatten stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen, ca 40-50 min backen,

der Kuchen sollte sich in der Pfanne bewegen lassen, ca 10 min ohne Deckel, in den Bratpfannen ruhen lassen , dann auf Teller gleiten lassen.

Nach 1 Rezept 26.10.08 Turbobiene, leicht verändert auf Glutenfrei

Montag, 30. März 2009

Tomatenquiche Bol.Cernigovka 2 Ei M F
Glutenfrei



Boden

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

100 g Quark

1 Ei Butter

100 ml weißer Burgunder
1 TI Balsamico Bianca

Füllung

250 g Frühlingszwiebeln (1 Bund)
1 Ei Butter
600 g Tomaten
Pfeffer

200 g saure Sahne

200 g Schafsfeta

2 Ei

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

Butter zum ausfetten

Zubereitung Boden

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

Zubereitung Belag

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

Tomaten Blüten entfernen, vierteln,
Oliven in Scheiben schneiden,
Schafsfeta in saure Sahne und 2 Eier pürieren.

Zwei 1 Liter feuerfeste Schüsseln mit Butter ausfetten, den Teig teilen, + in die Schüsseln geben, Boden + Rand bedecken,
Tomatenviertel rein, Oliven und die angedünsteten Frühlingszwiebeln,
darüber jetzt Sahne/Feta Eimischung geben, mit Paprikagranulat streuen.
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. Juli 2007 Hans60

Tomatensalat F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



6 Tomaten ca 650 g
2 x 1 Prise Vollrohrzucker
0,5 TI Salz
Pfeffer gemörsert

200 g Schafsfeta oder Ziegenrolle

Basilikum frisch oder 1 TI getrockneter
10 schwarze Oliven (Lake)

2 x 4 El guten trockenen Weißwein

2 x 1 El Olivenöl

TK Kräuter

Tomaten Blüten entfernen, in Scheiben und ein mal quer schneiden, auf zwei tiefe Teller verteilen, Pfeffer, Salz + Zucker und Basilikum drüberstreuen.

Käse und Oliven in kleine Stücke, auf die Tomaten verteilen.

Je 4 El Weißwein und 1 El Olivenöl vermischen und über jeden Teller geben, darauf noch TK Kräuter geben.

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

Tomatentorte 4 Ei M F

Glutenfrei





Zutaten für 4 Portionen

Für den Teig:

200 g Mais), gem.

1 Ei(er)

3 EL Wasser

100 g Butter / Margarine

Für den Belag:

350 g Zwiebel(n), in Ringe

20 g Butter / Margarine

Meersalz

Pfeffer

600 g Tomate(n)

Für den Guss:

3 Ei(er)

150 g Crème fraiche o Kefir + Quark

Meersalz / Gewürzsalz

150 g Camembert / 2 X 125 g

1 Handvoll Oliven, schwarze steinlose

Paprikapulver

Olivenöl, zum Ausfetten der Schüsseln

Zubereitung

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
15.11.04 Hans60

Tortillas, Mais F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

20 cm Bratpfannen



250 g Mais fein gemahlen
50 g Buchweizen fein gemahlen
600 –700 g Wasser
3 Ei BIO Sonnenblumenöl
0,5 TI Koriander fein gem
1 Prise Salz

alle Zutaten verrühren, (bei Buchweizen empfiehlt 700 g) abdecken, zwei Stunden ruhen lassen, der Teig muss ziemlich dünn, etwa suppenartiger Konsistenz sein

Öl in zwei 20 cm Pfannen sehr heiß werden lassen, und den Teig in die schräg gehaltenen Pfanne, läuft über die Pfanne, schön dünn, wenn sich die Ränder leicht bräunen, Pfannenwender drunter, lösen, umdrehen, diese Seite nur kurz braten, in der Pfanne schütteln , raus damit, wenn die Pfanne schön heiß kann man die übrigen ohne Öl braten, entweder gleich weg von der Pfanne essen, oder warm stellen,

mit ein bisschen Übung und Geduld werden sie prima,

wenn man diese gleich versucht zu rollen, brechen sie, aber wenn sie übereinander gelegt warm gestellt werden, ist es kein Problem, dann wie Enchiladas füllen.

Mittwoch, 3. Juni 2009

Weißer Bohnen Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2-3 Portionen



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

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen,
nächsten Tag mit Einweichwasser weich kochen, evtl abseihen,

mit den Tomaten verrühren, trockne Zutaten vermischen und dazu geben, verrühren, in die eingefettete Bratpfanne geben, glattstreichen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 50 min, eine gleichgroße Bratpfanne rauflegen, umdrehen, die oberste entfernen, und nochmals 10-20 min backen, heiß servieren.

Eigenes Rezept, Donnerstag 26.03.2009

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

[Yekdär Rosenkohl II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

[2 a 1 I Auflaufformen mit Deckel](#)





2 Tassen kochendes Wasser
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
1 Tasse Natur- Reis (Mittelkorn)
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,
0,5 Pfund braune Champignons,
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit
4 Pfefferkörner gemörsert.
1 Tl gelbe Senfkörner +
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.
Champignons , Stiele entfernen, in Scheiben + in heißer ungehärtete Margarine 3- 4 min andünsten.
Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskatnuss bissfest garen. Wie es jeder mag.
Alle drei Zutaten, vermischen ,
Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder auch mehr.
In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,
Deckel drauf ab in den kalten Backofen
+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen
oder
bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Eigenes Rezept, Hans60, 16.02.2005

3 Tomaten gewürfelt, kurz gebraten in Margarine,

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit
1 El Kräutersalz
1 El Schabziegerkleesamen
3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,
die Gewürze ziehen besser ein,
sonst wie oben.

Hans60 Sonntag, 23. November 2008

Veränderung Vegan

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l mit Deckel

2 Tassen kochendes Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
1 Tasse Natur- Reis (Mittelkorn)
2 Pfund Rosenkohl halbiert, mit Muskat gedünstet,
3 Tomaten gewürfelt
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit
4 Pfefferkörner gemörsert.

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit
1 El Kräutersalz
1 El Schabziegerkleesamen
3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,
die Gewürze ziehen besser ein,

1 TI gelbe Senfkörner +
ca 9 Pfefferkörner gemörsert

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l + ungehärtete Margarine

ca 0,25 l gekörnte Gemüsebrühe

Den Natur- Reis ca 35 min kochen, ausstellen, ausquellen lassen.

3 Tomaten gewürfelt
1-2 El ungehärtete Margarine , 3- 4 min angedünstet mit
4 Pfefferkörner gemörsert.

200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit
1 El Kräutersalz
1 El Schabziegerkleesamen
3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,
die Gewürze ziehen besser ein,

Rosenkohl halbieren, in wenig Gemüsebrühe+ frisch geriebene Muskat-
nuss bissfest garen. Wie es jeder mag.

Würzen mit Senf + Pfeffer + 0,25 - 0,5 Muskatnuss daran reiben, oder
auch mehr.

In die 4 gefetteten feuerfeste Schüsseln geben, + mit
Gemüsebrühe über gießen , ca 1 cm hoch ,
Deckel drauf ab in den kalten Backofen
+ ca 25 - 30 min ,bei 170°C Umluft backen
oder
bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 200°C , + ca 14 - 18 min backen.

Sonntag, 23. November 2008

Veränderung F Vegan

4 feuerfeste Schüsseln a 1 l mit Deckel

3 Tomaten gewürfelt, kurz gebraten in Margarine,
200 g Tofu naturell, zerdrückt, mit
1 El Kräutersalz
1 El Schabziegerkleesamen
3 El Tamari kurz vermischt und in der noch heißen Pfanne kurz gebraten,
die Gewürze ziehen besser ein,
sonst wie oben.

Hans60 Sonntag, 23. November 2008

Ziegenkäse Auflauf 2 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch

3 a 1 Liter Auflaufformen mit Deckel

3-4 Portionen





160 g Hirse (1 Tasse)
320 g Wasser (2 Tassen)
200 g TK Lauch
1 Ei Margarine
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

150 g Ziegenkäse geraspelt

400 g Tomaten geachtelt
1 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
10 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Paprikagranulat

2 Ei

200 g Magerquark

Fett für die Auflaufformen

200 g Ziegenkäserolle gut abgelagert

3 TI Preiselbeeren a d Glas, teilen

Hirse heiß abspülen um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in zwei Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Stufe stellen, Deckel schließen, 5 min kochen, Hitze ausstellen, und ca 10 min ausquellen lassen, ist dann fast weiß und trocken,

Lauch mit 1 Ei Margarine und 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe kurz dünsten und kleingeschnittenen Tomaten dazu, runter von der Hitze , fertige Hirse dazu, vermengen, Kräutersalz, Zucker, Pfeffer, Paprikagranulat, Ei und Quark unterrühren, in drei ein Liter eingefettete Auflaufformen verteilen, glattstreichen, Ziegenkäserolle in ca 12 Scheiben schneiden, auf die Teige, verteilen, in der freien Mitte nun noch die Preiselbeeren, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 60 – 70 min backen, sollte gut drin sprudeln,
ganz unten im Ofen die Fettpfanne stellen, falls es überlaufen sollte,

heiß servieren

eigenes Rezept Sonntag, 5. April 2009

Fisch

Ananas Kichererbsensuppe F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

3-4 Portionen



150 g Kichererbsen (trockene)
Wasser
1 Lorbeerblatt
400 g geschälte Tomaten, Dose
2 eingelegte scharfe Paprika
10 Pfefferkörner gemörsert
1 frische Ananas (Normalgröße)

200 g Seelachsfilet (kann auch weg bleiben)

evtl Salz
2 cl Balsamico Modena ca
4 cl Tamari ca

Kichererbsen 12-36 h mit Wasser bedecken,
das Einweichwasser abgießen und durch soviel frisches Wasser ersetzen,
dass die Erbsen gut bedeckt sind mit Lorbeerblatt ca 60 min weichkochen,
Lorbeerblatt entfernen,
Erbsen mit einem elektr Pürierstab leicht pürieren, nicht ganz fein, wenn
noch ein paar ganz sind, ist es auch ok.
Die Dose Tomaten, und mit ein mal Wasser füllen, mit pürieren,
10 Pfefferkörner gemörsert dazu,

1 Ananas entkernt (Schäler) in Mundgerechte Stücke schneiden, dazu
2 eingelegte scharfe Paprika klein schneiden, dazu,
200 g ca Seelachsfilet in Mundgerechte Stücke schneiden, dazu
1 x aufkochen, runter von der Hitze,
mit Balsamico und Tamari pikant abschmecken,
evtl Salz dazu.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 15. Mai 2008 Hans60

Porreeauflauf 3 Ei M F

glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

½ Tasse Quinoa / Hirse/ Buchweizen

1.5 Tasse/n Wasser, kochendes

½ EL Gemüsebrühe, gekörnte

750 g Porree

½ Tasse Wasser

Meersalz

Muskat, gerieben

500 g Rotbarschfilet

Meersalz + Pfeffer aus der Mühle

Paprikapulver, edelsüß

500 g Tomate(n), vierteln

150 g Käse, gerieben

3 Ei(er)

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

Zubereitung

Getreide mit kochendem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen, dann in, mit gekörnter Gemüsebrühe, kochendes Wasser geben, Hitze runter stellen, bei Quinoa/ Buchweizen, wenn der Wasserspiegel innerhalb des Getreides ist, Hitze ausstellen, Deckel drauf, bei Hirse nach 12

min Hitze ausstellen, Deckel drauf, ausquellen lassen, sie werden dann gut körnig + trocken.

Porree in Stücke schneiden mit ½ Tasse Wasser + wenig Meersalz + Muskatnuss in 8 min garen.

500 g Rotbarschfilet, kalt abspülen, in Stücke schneiden + mit Meersalz + Pfeffer aus der Mühle+ Paprika würzen.

500 g Tomaten vierteln + im Porreewasser aufkochen + durch ein Sieb rühren.

150 g Reibkäse + 3 Eier + ½ TI Gemüsebrühe zerbröckelt dazu geben, verrühren. Auflaufform einfetten, auf den Boden gegarten Quinoa/Hirse/Buchweizen geben + dann Porree- + Rotbarschfiletstücke abwechselnd einschichten.

Tomatenmasse über den Porree + Fisch gießen.

Ca. 50 –60 min, bei 160 –170 C Umluft, backen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

27.09.06 Hans60

Seelachs Auflauf Veränderung M F

Glutenfrei u Eifrei

3 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel

3 Portionen



500 g Pellkartoffeln

250 g TK Erbsen
250 g TK Lauch
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
700 g Fleischtomate(n)
4 Knoblauchzehe(n)
100 g Oliven, schwarze , in Scheiben
30 g Ingwer kleingehackt

750 g Fischfilet (Seelachs)
1 Zitrone(n), der Saft davon ODER
3 El Tamari

Olivenöl

Bergkäse

Zubereitung

Die Fleischtomaten vierteln.
Lauch in Ringe schneiden,
Erbsen
Knoblauchzehen klein hacken,
Oliven in Scheiben schneiden,
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

Seelachs in Mundgerechte Stücke schneiden und mit Tamari oder dem Saft einer Zitrone beträufeln,
TK Lauch und TK Erbsen mit 1 TI gekörnte Gemüsebrühe ca 12 min mit ein wenig Wasser dünsten, abseihen, aufheben,
Knoblauchzehen gehackt, Tomaten geachtelt, Oliven, gehackten Ingwer begeben, vermengen,
Auflaufformen mit Margarine einstreichen, den Boden mit in Scheiben geschnittene Pellkartoffeln belegen,
Seelachs mit dem Gemüse vermischen und in die Auflaufformen verteilen, wer will noch geraspelten Bergkäse drüber streuen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 40-50 min backen.

Seelachs Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

750 g Fischfilet (Seelachs)
250 g Kichererbsen, eingeweichte (oder 1 Dose)
750 g Fleischtomate(n)

350 g Zwiebel(n)
1 Zitrone(n), der Saft davon
4 Knoblauchzehe(n)
100 g Oliven, schwarze
4 Lorbeerblätter
Salz und Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Den Backofen auf 225°C vorheizen.

Die Fleischtomaten waschen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen. Zusammen mit dem Fischfilet grob schneiden. Alles in eine Auflaufform mit Deckel geben. Nun Salz, Pfeffer und Olivenöl über die Zutaten geben.

Die Auflaufform mit Deckel in den Ofen geben und ca. 40-50 Min. garen.

Dazu Salzkartoffeln reichen. Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

13.09.08 kjuler

Fleisch

Eier Gemüse 6 Ei F





150 g roher Schinken

2 Ei Öl (Olivenöl)
2 Paprikaschoten
2 Handvoll Lauch ODER
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Pfund Tomaten
1 TI Kräutersalz
Salz
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Thymian
2 Ei pro Person
ungehärtete Margarine
2 Pfund rote Kartoffeln
Kümmel

Kartoffeln mit Schale + etwas Kümmel kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen.

Den Schinken + entkernte Paprika in Streifen schneiden.

Lauch in Ringe + Knoblauch kleine Würfel schneiden.

Tomaten, wer will, häuten, halbieren + in Streifen schneiden.

Schinken im erhitzten Öl anbraten + raus nehmen.

Lauch, Knoblauch + Paprika im Schinkenfett 10 min braten, Tomaten + Gewürze zugeben + noch 5 min dünsten.

Eier hinein schlagen, Deckel auflegen + noch weitere Min garen, zuletzt die Schinkenstreifen drüberstreuen.

ODER

drei feuerfeste 1 l Schüsseln mit Margarine ausfetten.

Gepellte Kartoffeln verteilen, darüber das gedünstete Gemüse geben,

je 2 Eier drauf geben, das Eigelb ein wenig salzen,

Paprikastreifen um die Eier verteilen, Deckel drauf, + im vorgeheizten Backofen das Eiweiß stocken lassen.

Sonntag, 3. Dezember 2006 Hans60

Gefüllte Tomaten II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Auflaufform mit Deckel
2 Portionen



1 Tasse Hirse ca 160 g
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
evtl 1 Msp Kurkuma

200 g Putenbrustfilet
0,5 TI Paprikagranulat
3 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kräutersalz
4 Scheiben rote Bete a d Glas
4 El Saft, rote Bete a d Glas
Salz
Margarine zum ausfetten

4 Tomaten
0,5 TI Gekörnte Gemüsebrühe
Wasser

Hirse mit heißem Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, diese Hirse ins kochende Wasser (evtl mit Kurkuma) , aufkochen, Hitze reduzieren, Vorsicht kocht über im kleinen Topf, Deckel schließen ca 2-4 min, dann ist Wasserspiegel innerhalb der Hirse , Hitze ausstellen, ca 10 min ausquellen lassen.

Den Boden der eingefetteten Auflaufform bedecken, Tofu zerdrücken oder in kleine Stücke brechen und in ein hohes Gefäß, sowie Pfefferkörner gemörsert, Kräutersalz, Rote Bete Scheiben und Saft dazu, mit einem elektr Pürierstab zu Creme verarbeiten, mit Salz kräftig abschmecken.

Von den Tomaten, an der Blütenseite einen Deckel abschneiden, vom Deckel die Blüte ringförmig rausschneiden.

Tomaten mit einem scharfen Küchenmesser die Innenwände, Stege, durchschneiden, mit einem Esslöffel das Innere , Kerne, Saft und die Stege entfernen, aufheben,

Tomaten mit der Tofucreme füllen und einen Ei voll obendrauf,

Tomatendeckel jetzt noch draufsetzen,

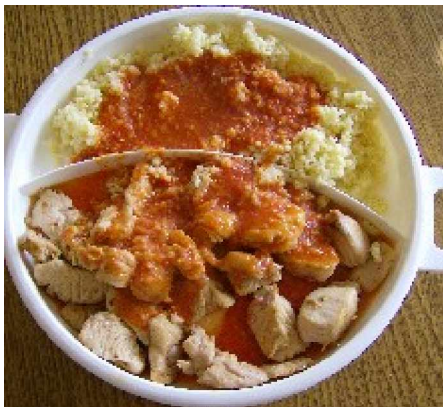
in ca 125 ml heißes Wasser die gekörnte Brühe auflösen, und drüber gießen,

Deckel schließen, sonst trocknen die Hirsekörner aus und werden hart.

In den kalten Backofen bei ca 150°C ca 60 min backen, es muss am Boden gut sprudeln.

Rest Verwerten

6164 CK



Putenbrust in Scheiben schneiden , kurz braten, mit Salz und Pfeffer würzen, Hirse dazu,

das Innere der Tomaten mit Salz, Pfeffer oder Paprikagranulat aufkochen, abschmecken, und drüber geben.

Eigenes Rezept Donnerstag, 23. Oktober 2008 Hans60

Lieblingsfrikadellen (Maxis) M F

Glutenfrei



Zutaten

500 g Hackfleisch, halb und halb

- 1 EL Tomatenketchup
- 2 TL Senf, mittelscharf
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

1 El Quark

- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Tomatenmark

ca. 150 g geriebener Käse nach Wahl

diesen Teig in ausgehöhlte Tomaten, überall einen Streifen Käse rein, auf ein Bett von gekochten Buchweizenkörner gesetzt, das Innere der Tomaten mit Salz u Pfeffer gewürzt, damit den Zwischenraum ausgefüllt, nun überall noch geraspelten Käse drauf, Deckel geschlossen (bleibt saftiger) und in den kalten Backofen bei ca 180°C Heißluft ca 35 min backen, sprudelte schön.

Er wurden 10 Stück draus,
den übriggebliebenen Teig, ergaben 2 Bratlinge.

Hans 01.05.2009

Pizza 1 Ei M F

Glutenfrei

1 Backblech



Teig:

250 g Bananen Reismehl – Kuchenmehl

1 Ei Kleberreismehl

50 g Teffmehl

0,75 Tüte Trockenhefe (f 500 g)

1 TI Schabzigerklee

1 TI Salinensalz

1 TI Zucker

0,5 TI Chili

1 Ei

350 ml Milch

Backpapier

Belag:

Tomatenmark

Käse geraspelt

150 g Thunfisch i.D. eigener Saft

200 g Rindswurst

800 g Tomaten

200 g Schafsfeta

200 ml Milch

0,5 TI Chilipulver

ca 300 g Mittelalten Gauda

Oregano

Paprikagranulat

Zutaten für den Teig verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, glattstreichen, an einem warmen Ort, gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 10 min vorbacken, Teig mit einer Gabel an mehreren Stellen der Oberfläche des Teiges einstechen.

Die Oberfläche mit Tomatenmark bestreichen, ein wenig geraspelten Käse drauf streuen,

abgetropften Thunfisch zerkrümelt darüber geben,

die in dünne Scheiben geschnittene Rindswurst, darauf verteilen,

Tomaten in Scheiben darüber legen,

Schafsfeta in 200 ml Milch und 0,5 TI Chilipulver pürieren, über die Tomaten gießen,

Mit geraspelten Mittelalten Gauda bedecken und Oregano leicht und vorsichtig Paprikagranulat drüber streuseln.

Weitere 30-35 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 24. Februar 2008 Hans60

Schmorgurken II M F

Glutenfrei + Eifrei



1 kg Gurken
100 g mageren Speck in Streifen +
150 g Lauch/ Zwiebeln in Ringe
500 g Tomaten
Salz,
Pfeffer,
Paprika
1/8 Milch darüber gießen

150 g saure Sahne /Kefir/Jogurt mit
10 g Stärkepulvers
habe noch Dill zugegeben .

Gurken schälen+ Kerne raus nehmen, in dicke Stücke schneiden,
Speck in Streifen + Stücke schneiden, anbraten , nach ca 5 min den in
Ringe geschnittenen Lauch / Zwiebel Lauch und Gurken zugeben und
15 min zugedeckt dünsten lassen.

500 g Tomaten vierteln + zugeben+ 5 min mit garen.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen +

Wer will kann in der Milch 10 g Speisestärke auflösen, und zum Gemüse
geben, aufkochen,

Das Gemüse sollte nicht mehr kochen, wenn die Sahne rein kommt, sonst
gerinnt sie sofort, siehe mein Foto...

Samstag, 14. Juli 2007 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 beschrieben.

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 Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.

Wasser +

Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken. Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern. Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Dienstag, 20. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de