

Lauch Auflauf Glutenfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hier nur Vegetarisch

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.

Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,

kann, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Hinweis Margarine

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

Inhaltsverzeichnis

Lauch Auflauf Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	2
Auflauf Nikshar 3 Ei	2
Auflauf o Kuchen Shemsh 2 Ei M F	5
Beluga Linsen Auflauf 2 Ei F	6
Dezhgi - Chicoree F	7
Gemüse Auflauf Ei M F	9
Gemüse Salat F Vegan	10
Gemüseauflauf Petropavlovskij F	11

Gemüsepolenta M F.....	12
Kartoffel Mozzarella Damghan M F.....	14
Kartoffelauf mit Mozzarella 1 Ei M F.....	15
Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan.....	16
Lauch Auflauf Bayaz 3 Ei M F.....	18
Lauch Kartoffelauf 1 Ei M F.....	20
Lauchauf Lauf Volzskij 4 Ei M F.....	22
Möhrenauf Lauf IV M F.....	24
Paprika Auflauf F.....	25
Paprika Hirse Auflauf F.....	26
Reis Auflauf Anjireh 3 Ei F.....	28
Reisauf Lauf Plast F Vegan.....	29
Rosenkohlauf 2 Ei M F.....	30
Rosenkohleintopf F.....	31
Shaqu, Gemüseauf Lauf 3 Ei M F.....	33
Tofu Bratlinge II F Vegan.....	34
Tomaten Hirse Auflauf F Vegan.....	35
Ziegenkäse Auflauf 2 Ei M F.....	36
Zucchini Hormud F.....	38
Hinweis I.....	39
Bitte bedenkt.....	39
Hinweis M.....	40
Hinweis Ei.....	40
Hinweis Vegan.....	40
Hinweis F.....	40
Hinweis.....	40
Hinweis Sojasoße.....	40
Hinweis Curry.....	41
Hinweis Tomatenketchup.....	41

Auflauf

Auflauf Nikshar 3 Ei

glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 4 Portionen

4 EL Sesam +

1 TL Senfkörner, gelbe +

6 Körner Pfeffer +

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

1 Tasse/n Buchweizen, ganz ca 160 g

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 TL

10 EL Naturreis, gemahlen (Mittelkorn)

3 Ei

250 g Käse, Ziegenkäse geraspelt

125 ml Gemüsebrühe, gekörnte

Fett, für die Formen

Zubereitung

Sesam bis Kurkuma anrösten, abkühlen + mahlen.

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, Hitze klein stellen. Wenn der Wasserspiegel in der Masse ist, ausstellen, quellen lassen, wird trocken + körnig. Möhren ankochen, nach ca. 5 min den Lauch begeben, Möhren sollen bissfest sein. (Man kann den Ingwer begeben, ich lasse es bleiben,)

Bis auf 125 g Käse, alle Zutaten vermischen, auch den rohen Ingwer, ist mir intensiver, der Geschmack, wenn er nicht bei den Möhren mitkocht, Geschmackssache.

Alles in die eingefetteten feuerfesten Formen geben, mit dem restlichen Käse bestreuen. In den kalten Backofen, bei 170°C Umluft ca. 30 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen bei ca. 190°C + ca. 18-20 min backen.

Hinweis: Der Reis bindet gut die Flüssigkeiten, deshalb verwende ich ihn oft in Aufläufen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.06.05 Hans60

Veränderung Zubereitung

Buchweizen mit 0,5 TL Kurkuma kochen.

Möhren nicht gewürfelt sondern fein geraspelt + roh gelassen.

Lauch auch roh gelassen.

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

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

Mit freundlichen Grüßen

Hans

PS

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

Auflauf o Kuchen Shemsh 2 Ei M F

glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 3 Portionen

- 1 Tasse/n Buchweizen, ganz in
- 2 Tasse/n Wasser, kochendes geben, ausquellen lassen
- 250 g Gemüse TK, (z.B. Erbsen, Mais, Möhren)
- 2 handvoll Lauch, TK in
- 1 EL Margarine, ungehärteter, leicht anbräunen

500 g Quark (Magerquark)

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

2 Ei(er)

3 EL Balsamico

180 g Käse, Gouda (Mittelalt) grob geraspelt

Paprikapulver

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten verrühren, dann die feuchten drunter geben, vermischen + in 3 a 0,75 l ausgefettete feuerfeste Formen geben, glatt streichen + mit reichlich geraspelttem Gouda bedecken.

Darüber noch Paprikagranulat geben. In den kalten Backofen bei 160° Umluft 40 min backen oder Ober- + Unterhitze vorheizen ca. 180-190° ca. 25-30 min backen. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

26.07.05 Hans60

Veränderung Montag, 18. Dezember 2006

Anstelle von

2 Chilischoten + 2 TI Kreuzkümmel,

1 rote Peperoni eingelegte + 2 TI Schwarzkümmel, sowie

6 cm Ingwer fein gewiegt.

Lg

Beluga Linsen Auflauf 2 Ei F

Glutenfrei u Kuh Milchfrei



1 Zwiebel

150 g Beluga Linsen

1 Ei ungehärtete Margarine

500 ml kochendes Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 g Möhre ca
100 g Lauch ca
100 g Knollen Sellerie ca
350 g Kartoffeln ca (2)
3 Ei Sonnenblumenkerne / Kürbiskerne

2 Ei (M)

1 geh. TI Thymian
6 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Chilipulver

100 – 200 g Ziegenkäse geraspelt

Fett für 2-3 0,75 ml – 1 l feuerfeste Schüsseln

Zwiebel fein wiegen, Linsen abspülen und abtropfen lassen, 1 Ei ungehärtete Margarine erhitzen, Zwiebel andünsten, Linsen dazu, gekörnte Brühe im kochendes Wasser auflösen und dazu gießen.

Zugedeckt bei schwacher Hitze 25-40 min kochen lassen, bis alles Flüssigkeit aufgesogen mit Salz + Chilipulver würzen.

Lauch klein wiegen, Möhre, Sellerie und Kartoffeln fein raspeln, lassen, 3 Ei Sonnenblumenkerne / Kürbiskerne grob schroten / hacken, Pfeffer, Eier dazu geben sowie gekochte Linsen, mit Salz + Chilipulver abschmecken.

2-3 0,75 ml – 1 l feuerfeste Schüsseln mit Fett einstreichen, Gemüsemasse drauf verteilen, mit geraspelten Käse bestreuen, Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 150-160°C Umluft ca 35-45 min backen.

Evtl erst Pellkartoffeln oder gekochten Naturreis in die Schüsseln füllen.

Donnerstag, 6. Dezember 2007 Hans60

Dezhgi - Chicoree F

glutenfrei + eifrei + kuhmilchfrei –





Zutaten für 4 Portionen

1.5 Tasse/n Buchweizen, ganz / Natur- Reis in
3 Tasse/n Wasser, kochendes mit
1 TL Gemüsebrühe, gekörnte, geben
600 g Chinakohl
Gemüsebrühe, gekörnte
150 g Paprika, TK in Streifen
1 handvoll Lauch, TK in Röllchen
5 Körner Pfeffer +
1 TL Senfkörner, gelb, mörsern oder mahlen
2 EL Essig (Apfelessig)
250 ml Gemüsebrühe, gekörnte
2 EL Sojasauce / Tamari

200 g Käse, Ziegenkäse, grob geraspelt

evtl. Salz

Paprika

Zubereitung

Buchweizen in kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, auf 0,5 von drei möglichen Stufen, bis der Wasserspiegel nicht mehr zu sehen ist, die Hitze ausstellen, ausquellen lassen, (ca. 10 min) wird schön trocken.

Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

10.05.05 Hans60

Veränderung

Chicoree anstatt Chinakohl

Gemüse Auflauf Ei M F

Glutenfrei



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

evtl Soße, nach Geschmack

Pro Portion

1 Ei

100 ml Milch

50 g Buchweizen gem

Gewürzsalz

1 TI Tamari (Sojasoße)

1 TI Balsamico di Modena

50 g Gauda geraspelt

Butter zum ausfetten der feuerfesten Formen

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

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

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

Gemüse Salat F Vegan
Glutenfrei Eifrei u Milchfrei u



Salat

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

evtl Soße, nach Geschmack

Petersilienwurzel und Möhren sowie Ingwer fein raspeln, und Lauch in Ringe und Kleinwiegen, und

Chicoree 2 x längst durchschneiden, dann quer in dünne Stücke, und Paprikaschoten in dünne Streifen, sowie Naturreis dazu , gut vermischen. Servieren .

Wer will kann Soße nach Belieben dazu reichen, oder untermischen. Wir ließen ihn so, hat genug Eigengeschmack.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. April 2007 Hans60

Gemüseauflauf Petropavlovskij F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



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

50 g Ziegenkäse geraspelt

5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kräutersalz
0,5 Tasse kochendes Wasser
0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

100 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

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

Kartoffeln mit Kümmel kochen, abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden, den Boden der feuerfeste Schüsseln damit bedecken, sollte was übrig bleiben, würfelförmig schneiden, dann in die noch kommende Gemüsemasse in eine separate Schüssel geben, dazu Paprikaschote da können ein paar Kerne mit bei bleiben, fein wiegen. Sonnenblumenkerne rösten, ca die Hälfte davon fein mahlen, die andere Hälfte ganz lassen, sowie

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

50 g Ziegenkäse geraspelt.

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

Pfeffer sowie Salz druntermischen.

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

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

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. April 2007 Hans60

Gemüsepolenta M F

Glutenfrei + Eifrei





60 g frische Walnüsse geröstet + gehackt
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
200 g TK Lauch
100 g TK Mais + Paprikaschotenwürfel

500 ml Milch / Wasser
140 g Mais gem
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 x 50 g Gauda Mittelalt oder Ziegenkäse geraspelt

1 El pikante Edelhefe / Flocken
0,25 Mango
Kräutersalz

Fett für 2 feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Frische Walnüsse in einem Topf kurz rösten, entfernen, den Topf mit Wasser ablöschen, sollte etwas Wasser drin bleiben, 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe auflösen, TK Gemüse zugeben, und so lange dünsten bis Brühe aufgesogen, Gemüse entnehmen, mit den Nüssen vermischen, diese Masse dann teilen, beiseitestellen.

Den gemahlenden Mais in die kalte Milch/Wasser einrühren, 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe dazu und rührend ca 5 min kochen lassen, Vorsicht blubbert, Hitze ausstellen, Deckel drauf, ca 10 min quellen lassen.

Zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel ein bzw ausfetten.

Den gekochten Mais teilen, die erste Hälfte in eine eingefettete Schüssel geben, glattstreichen,

einen Teil des Gemüse/Walnüsse mit 50 g Käse vermischen und auf den gekochten Mais geben darauf dann den restlichen Käse verteilen, wenn es Ziegenkäse ist, unbedingt den Deckel schließen, der trocknet sonst aus.

Den Rest Mais mit dem Gemüse/Walnüsse, in Würfel geschnittenen Mango und der pikanten Hefeflocken vermischen und in die eingefettete Schüssel geben , glattstreichen, Deckel schließen.

Beide Schüsseln in den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudeln.

Vor dem servieren noch mit Kräutersalz bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 29. September 2007 Hans60

Kartoffel Mozzarella Damghan M F
glutenfrei/ eifrei / eignes Rezept



Zutaten für 2 Portionen

400 g Pellkartoffeln, gekocht, in Scheiben

100 g Möhre(n), grob geraspelt mit

2 EL Öl, (Rapsöl) dünsten ca 5 min

150 g Lauch, TK oder frisch in Ringen dazu + 10 min kochen

125 g Mozzarella, in Scheiben

3 EL Sonnenblumenkerne, anrösten (evtl mahlen)

125 ml Milch

2 EL Sojasauce / Tamari

2 EL Balsamico de Modena

Zubereitung

Eine Lage geschnittene Pellkartoffeln in je 2 Form geben. Den geschnittenen Käse drauf. Den Rest der Kartoffeln darauf.
Gemüse verteilen. Sonnenblumenkerne angeröstet (evtl. mahlen) drauf streuen. Milch + Tamari + Balsamico vermischen, drüber gießen.
Deckel drauf + ab in den kalten Backofen. Ca 35 min bei 160° Umluft backen. Oder mit vorheizen bei Ober- + Unterhitze bei ca. 180° 20-25 min.
Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
30.08.05 Hans60

Veränderung

Hallo

Anstatt Sonnenblumenkerne,
wurden leicht gerösteter Sesam grob gem genommen.
+ vorm backen, Butterflocken verteilt.

Hans

Kartoffelaufbau 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 Ei Butter

2 Ei Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

40 g Bergkäse alt, geraspelt

1 TI Kräuter der Provence
1 TI Oregano
1 TI Thymian
1 TI Schabzigerklee Samen
6 Pfefferkörner gemörsert
1 TI 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 unterrühren, inzwischen die Hälfte des Käses mit den Kräutern und 1 TI 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

[Kohlrouladen mit Walnüsse](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



1,8 kg Kohl *

Salz

350 g Kartoffeln

200 g Möhren

30 g Ingwer

150 g Lauch

100 g Walnüsse

5 Pfefferkörner gemörsert

1,5 TI Kräutersalz

130 ml kochendes Wasser ca

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe

Olivenöl

Walnüsse grob bis fein hacken,
Kartoffeln, Möhren und Ingwer schälen und zusammen fein raspeln.
Lauch reinigen, in Ringe schneiden und Kleinwiegen, den Pfeffer und Salz beifügen, zusammen vermischen.

Kohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, und 10-12 min im kochenden Salzwasser, abschrecken, die Blätter lösen, falls es Weiß- oder Wirsingkohl ist, auf ein Geschirrtuch legen zum abtropfen, ich habe Rotkohl gehabt, und diesen auf eine Seihe abtropfen lassen.

Vom Kohl, den Mittelstrunk flachschneiden.
Kohlblatt auf ein Arbeitsbrett legen, auf dem dicken Ende, eine kleine Handvoll Gemüsemasse geben, zusammen rollen, evtl die äußeren Blätter nach innen klappen.

Olivenöl erhitzen, und die Rouladen mit dem Ende des Blattes zuerst ins heiße Fett, von allen Seiten anbraten, sollte sich die Roulade aufrollen, nicht weiter tragisch, na dann wieder zusammen rollen,
2-3 Rouladen in drei oder vier a ein Liter eingefettete feuerfeste Form geben,
die gekörnte Brühe im kochendem Wasser auflösen, in die Schüssel gießen, der Boden sollte gut 1 cm hoch bedeckt sein. Deckel drauf.
Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 70 min backen.

Oder

In den flachen Schnellkochtopf , im Locheinsatz legt man ca 5 – 7 Rouladen nebeneinander, unten ca 125 ml Wasser rein, und dann beim 2. Ring noch 20-25 min kochen, abdampfen.
Die Soße kann man so verwenden.

* Es reichen auch ca 1 kg, Kohl, nur dann sind die Blätter so klein + man muss dann 2 nebeneinander legen. Habe dann eben von den übriggebliebenen Rest, Krautkohl mit Feigen von 11.03.05 Matti, hergestellt.

Sollte jemand das Gemüse andünsten, dann muss die Menge erhöht werden.

Lauch Auflauf Bayaz 3 Ei M F

Glutenfrei



3 Portionen

200 g Mais gem, / Polenta

600 ml Wasser + Milch

1 TI Salz+

1 TI Butter/ Margarine

2 Pfd Lauch, in Ringe geschnitten

40 g Ingwer , klein gewiegt o gerieben

100 g Ziegenkäse grob geraspelt, o Mittelalter Gauda,

3 Ei

1 kg Mager Quark

2-3 TI Salz

2 TI Kurkuma, nicht nur der Farbe wegen

Fett für die feuerfeste Formen

3 Jenschüsseln oder andere

Mittelalten Gauda, geraspelt , zum bedecken+
Paprikagranulat

Wasser mit Milch + Salz + Butter aufkochen, runter von der Hitze, diese auch ausstellen, Mais einrühren, rauf auf die heißen Platte, Deckel drauf, ca 10 min quellen lassen.

Alle Zutaten bis Kurkuma, zusammen vermischen/ vermischen, die etwas abgekühlte Polenta, (verbrennt man sich sonst die Hände) drunter geben.

Alles in drei ausgefettete 0,75 feuerfeste Schüsseln geben, glatt streichen, reichlich mit geraspeltten 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

Lauch Kartoffelauflauf 1 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch





Zutaten für 4 Portionen

800 g Kartoffeln

30 g Butter

3 Stange/n Lauch
etwas Salz und Pfeffer

1 Ei(er)

1 Becher süße Sahne

50 g Käse, geriebener
Curry

Zubereitung

Kartoffeln kochen, schälen, in Scheiben schneiden.

Butter schmelzen lassen, darin den in Ringe geschnittenen Lauch kurz andünsten, mit Salz und Curry würzen.

Eine Auflaufform ausfetten, lagenweise Kartoffelscheiben und Lauchringe hineingeben (als Abschluss Kartoffeln legen).

Jede Kartoffelschicht mit etwas Salz sowie Pfeffer bestreuen. Ei und Sahne miteinander verquirlen, über den Auflauf gießen. Zum Schluss den Käse darüber verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten überbacken. Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

29.04.08 nico37

Hallo Nico37

Danke für ein prima Rezept.

Die Zubereitungszeit war großzügig bemessen,

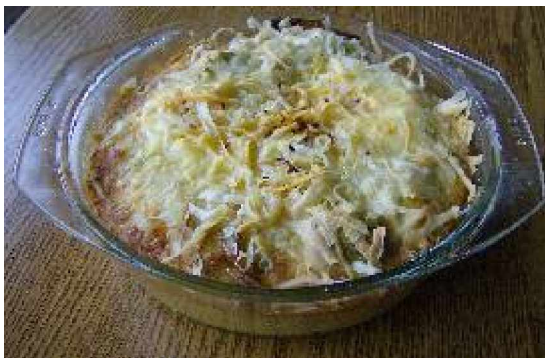
nahm geraspelten Ziegenkäse, und weil dieser beim überbacken hart wird, habe ich den Auflauf mit Deckel in zwei 1,5 l Formen, gebacken. Im kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 35 min überbacken.

Hans ,Sonntag, 5. Juli 2009

Lauchauflauf Volzskij 4 Ei M F

Glutenfrei

2 Portionen



Boden

150 g Mais gem

50 g Amaranth gem

50 g Naturreis gem

1 Prise Vollrohrzucker

80 g ungehärtete Margarine

0,5 TI Salz

100 ml trocknen Weißwein

1 TI Balsamico Bianca

Füllung

1 kg Lauch

0,5 Tasse trocknen Weißwein

1 EI ungehärtete Margarine

2 Ei roh

200 g saure Sahne

3 EI Mais gem oder Speisestärke

Muskatnuss frisch gerieben

1 Prise Vollrohrzucker

1 TI Kräutersalz

100 g Mittelalten Gauda geraspelt

Fett zum ein – ausfetten von zwei feuerfesten Schüsseln

2 hart gekochte Ei

Zubereitung

150 g Mais gem, 50 g Amaranth gem, 50 g Naturreis gem, 1 Prise Vollrohrzucker, 80 g ungehärtete Margarine, 0,5 TI Salz, 100 ml trocknen Weißwein und 1 TI Balsamico Bianca gut verkneten lassen, wird es in einer Küchenmaschine bereitet, reicht die Flüssigkeit/Margarine., falls es aber mit der Hand geknetet wird, dann muss noch Margarine oder Wein beigegeben werden, den Teig in Backpapier einwickeln und für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank.

2 Eier hart kochen, abschrecken, abpellen.

Den geschnittenen Lauch mit 1 EI Margarine und eine halbe Tasse Weißwein gut 5 min dünsten, abseihen, und abkühlen lassen.

In die saure Sahne, 2 rohe Eier, 1 TI Kräutersalz, 1 Prise Zucker, geriebene Muskatnuss und 3 EI Mais gem verrühren.

Den gekühlten Mürbeteig in zwei ein Liter eingefettete feuerfeste Schüsseln den Boden + ein wenig den Rand eindrücken, den abgekühlten Lauch verteilen darauf die Sahnemischung geben, darüber jetzt den Käse raspeln.

Deckel schließen wenn gewünscht, wird der Käse nicht so kross.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 45-55 min backen.

Zur Vorsicht ganz unten im Ofen die Fettpfanne rein, es kann, muss nicht, überlaufen...

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. August 2007 Hans60

Möhrenauflauf IV M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



160 g Naturreis = 1 Tasse
2 Tassen Wasser
500 g Möhren fein raspelt
50 g TK Lauch
20 grüne Oliven in Lake

500 g Magerquark

2 El Kräutersalz
1 Prise Zucker
10 Pfefferkörner gemörsert
150 g Mais gem
0,5 TI Paprikagranulat
4 El Sonnenblumenkerne ganz
4 Raclettescheiben
Margarine zum ausfetten
1 TI Preiselbeeren a d G

Naturreis in zwei Tassen kochendes Wasser geben, zugedeckt auf kleiner Hitze ca 35 min kochen und 10 min auf der ausgestellten Kochplatte quellen lassen, alle Zutaten bis einschließlich Sonnenblumenkerne untermischen,

in zwei ausgefettete Auflaufformen die Teigmasse verteilen, glatt streichen, auf die eine Form 3 Scheiben Raclette Käse,

bei der anderen Form 1 Scheibe Raclette Käse und 1 TI Preiselbeeren in die Mitte geben, beide Deckel schließen,

in den kalten Backofen bei ca 160-170°C Heißluft ca 60-70 min backen, sollte sprudeln.

Eigenes Rezept Dienstag, 10. November 2009 Hans

Paprika Auflauf F

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

2-3 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



160 g Hirse = 1 Tasse

Wasser

320 g Wasser = 2 Tassen

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

50 – 70 g Ziegenkäse geraspelt

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

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

Veränderung

Ziegenkäse ganz weg lassen.

Eigenes Rezept Donnerstag 02.07.2009

Hans

Paprika Hirse Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



1 Tasse Hirse
kochendes Wasser
2 Tassen Wasser

100 g Lauch
2 El Öl

1 Pfund Paprikaschoten, Kleinwiegen

0,5 Pfund milder Schafskäse geraspelt

1 TI Paprikagranulat
1,5 TI Kräutersalz
3 cl Tamari (Sojasoße)
3 cl Madeira

Fett für zwei 1 L feuerfeste Schüsseln
120-200 g kochendes Wasser+
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

Hirse mit kochendem Wasser abspülen, +
In 2 Tassen kochendem Wasser Hirse 1 x aufkochen, Hitze kleinstellen,
nach ca 12 min ausstellen, ausquellen lassen.
Lauch in Ringe schneiden + im heißen Öl kurz dünsten.
Die Paprikaschoten Kleinwiegen.
Gekochte Hirse , Lauch, Paprikaschoten, Käse Gewürze sowie Tamari +
Madeira vermischen.
In zwei ausgefettete feuerfeste Schüsseln geben, die gekörnte Brühe im
Wasser aufgelöst, über den Auflauf gießen, sollte ca 1-1,5 cm unter der
Oberfläche sein.
Deckel drauf , im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 50 min backen.

Reis Auflauf Anjireh 3 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



1 Ts Natur-Reis (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 0,5 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 geschlossenen Deckel,
trocknet der Käse oberhalb nicht so aus.

Samstag, 27. Januar 2007 Hans60

Reisauflauf Plast F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



1 Tasse Naturreis 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 Bianka

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 gemahlene 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

Rosenkohlauflauf 2 Ei M F

Glutenfrei

3 Portionen



500 g Pellkartoffeln

100 g Bergkäse

3 El TK Kräuter

2 Ei

2 El saure Sahne / Joghurt

1,5 TI Kräutersalz

0,75 TI Delikata

0,75 TI Schabzigerklee

2 El Butter

8 El Wasser

2 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 kg Rosenkohl

300 g Möhren

100 g Lauch o Zwiebeln

5 El Creme fraiche o Jogurt

1 El TK Petersilie

frisch geriebene Muskatnuss

Kräutersalz

Fett für drei ein Liter feuerfeste Auflaufformen

Evtl Bergkäse

Ein wenig geraspelten Käse in die eingefettete Auflaufformen streuen. Den restlichen Käse und die Kräuter zu den grob geraspelten Kartoffeln geben, die Eier mit dem Joghurt, Salz Gewürzen verquirlen und unter die Kartoffeln mischen und in die feuerfesten Schüsseln verteilen.

Rosenkohl den Strunk kreuzweise einschneiden, Möhren in dünnen Scheiben schneiden, lassen, den Lauch in dünne Ringe schneiden.

Butter + 8 El Wasser mit der gekörnten Brühe erhitzen, Möhren und Lauch darin ca 3-4 min zugedeckt dünsten, den Rosenkohl zugeben und ca 12-15 min bissfest dünsten, Topf von der Hitze, den Joghurt/ Creme fraiche und die Petersilie unterziehen und mit Muskatnuss und Kräutersalz abschmecken, über die Kartoffeln geben, wer will noch ein wenig geraspelten Bergkäse drauf streuen, Deckel schließen, und im Backofen bei ca 160°C ca 30-40 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. Februar 2008 Hans60

Rosenkohleintopf F

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Tofu
2 EL Tamari
TK Gefrierbeutel

1 Beutel Rosenkohl
1 kg Kartoffeln
3 Möhre(n)
1,5 EL Tomatenmark
eine handvoll TK Lauch,
noch Muskatnuss frisch gerieben.
0,75 Liter Wasser
2 TL Gemüsebrühe

Öl

Zubereitung

Tofu geviertelt in ein TK Gefrierbeutel, Tamari dazu, zubinden den Beutel, ein wenig schütteln, so das sich drinnen der Tamari verteilt, und bis der Eintopf fertig, in den Kühlschrank gelegt, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen.

Der Rosenkohl wird der Strunk kreuzweise eingeschnitten. Handvoll TK Lauch in einen Topf mit heißem Öl gegeben.

Die Möhren werden auch geschält, in Scheiben geschnitten. Beides ebenfalls zufügen. Wenn man alles zusammen im Topf hat, gibt man Tomatenmark dazu, füllt mit dem Wasser auf und gibt die Gemüsebrühe hinzu. Das Ganze muss 10 Min. kochen.

Nun wird der Rosenkohl dazu gegeben. Bei schwacher Hitze alles ca. eine 20-30 min köcheln lassen, nach Ende der Kochzeit, den Tofu für 10 min in die Suppe, ziehen lassen, möglichst nicht mehr aufkochen, nach würzen ist meist nicht erforderlich

Shagu, Gemüseauflauf 3 Ei M F

Glutenfrei

3 a 0,75 l Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen

300 g Lauch / Zwiebeln

250 g Möhre(n), (Karotten)

2 EL Margarine, ungehärtete / Butter

1 EL Thymian, (getrocknet)

1.5 Tasse/n Buchweizen (ganz), ca 300 g

3 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

Salz

5 Körner Pfeffer, gemörsert

3 Ei(er), trennen

200 ml süße Sahne

4 EL Buchweizen - Grütze, / grob geschrotet

300 g Champignons

Margarine, ungehärtete / Butter

50 g Käse, geraspelten Ziegenkäse/ anderen evtl

Fett, für die Form

Buchweizen mit 0,5 TL gekörnter Gemüsebrühe ins kochendes Wasser geben, Hitze klein stellen, bis der Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze abstellen, ausquellen lassen, ca 10 min, bis alles Wasser auf gesogen ist, ist dann schön körnig.

Lauch in Scheiben/ Zwiebeln würfeln, Möhren putzen, in dünne Scheiben schneiden. Alles in Margarine mit Thymian 5 Min. dünsten. Zusammen vermischen. Eigelb und Sahne + Buchweizenschrot + Gewürze verquirlen, unter die Masse rühren.

3 feuerfeste 0,75 l Schüsseln ausfetten, gut die Hälfte, der Gemüsemasse, einfüllen. Von den Steinchampignons Stiele entfernen, halbieren + in Margarine kurz dünsten. + auf die Gemüsemasse legen.

Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen + unter den Rest der Gemüsemasse heben. Wer will, kann noch ca. 50 g geraspelten Ziegenkäse untermischen. Auf die Champignons geben, glatt streichen. In den kalten Backofen, 30 min bei 170°C Umluft backen. Oder mit vorheizen, Ober + Unterhitze ca. 15 Min. bei 200 Grad backen. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.05.05 Hans60

Tofu Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

5 Stück



200 g Tofu naturell
1 El Margarine laktosefrei
1 Möhre feingeraspelt ca 70 g
50 g TK Lauch
7 Pfefferkörner gemörsert
1 El Tamari
1 El Balsamico de Modena
1 TI Kräutersalz evtl mehr
1 El Sonnenblumenkerne, ganz
1 Prise Zucker
100 g Buchweizen gem
50 ml trockner Weißwein evtl mehr

Margarine zum braten
5 TI Tamari

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist, Lauch und Möhre, sowie gemörserten Pfeffer dazu, kurz mitbraten, Tamari u Balsamico de Modena, gemahlene Buchweizen, Sonnenblumenkerne,

Prise Zucker, Kräutersalz, vermischen, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, Handteller große Bratlinge formen
In heißer Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, braten,
nach dem umdrehen, auf die gebratene Seite, je 1 TI Tamari raufträufeln,

Eigenes Rezept, Dienstag, 15. Dezember 2009 Hans60

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 TL Salz
1 Prise Zucker
150 g Hirse gemahlen
Margarine zum ausfetten der Auflaufformen
2 Ei 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 Ei 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

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
Hans

Zucchini Hormud F

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen

8 Stück Zucchini, ca 1 kg

Hefe - Flocken

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

125 g Linsen, rote

½ TL Majoran, getrockneten

1 kleine Zwiebel(n), gewürfelt ODER

1 handvoll Porree, geschnitten

1 TL Margarine, ungehärtete o. Butter

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

Meersalz

Paprikapulver

4 Körner Pfeffer, gemörsert

Paprikapulver

250 g Ziegen- oder Schafskäse, geraspelt.

1 Tasse/n Hirse

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

Fett, für die Formen

Zubereitung

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

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

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

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

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

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

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

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

Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

04.05.05 Hans60

Hinweis 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,
es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.
Wasser +
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

Hinweis Curry

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

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Sonntag, 25. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de