

## Kartoffeln Auflauf u Backwaren **Glutenfrei**

Fleisch +Fisch ist alles separat zusammen gefasst

### Hinweis **Margarine**

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

### 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.

### Index nicht aktiv

Auflauf .....	2
Backwaren .....	33

### Inhaltsverzeichnis

Kartoffeln Auflauf u Backwaren Glutenfrei .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1

<b>Auflauf</b> .....	<b>2</b>
Auflauf mit Quark 3 Ei M F .....	4
Gemüse Gratin Symkent F .....	5
Gemüseauflauf F .....	6
Gemüseauflauf mit Roquefort M F .....	8
Gemüseauflauf Petropavlovskij F .....	9
Gemüsepfannkuchen o Auflauf M F .....	10
Kartoffel Käse Auflauf F .....	12
Kartoffel Mais Auflauf 6 Ei M .....	13
Kartoffel Mais Auflauf 6 Ei M Veränderung .....	14
Kartoffel Mozzarella Damghan M F .....	14
Kartoffel Quark Auflauf mit Sonnenblumenkernen 2 Ei M F ...	16
Kartoffelauflauf F .....	17
Kartoffelauflauf mit Bananen (M) F .....	18
Kartoffelauflauf mit Mozzarella 1 Ei M F .....	19
Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen M F .....	21
Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan .....	22
Lauch Kartoffelauflauf 1 Ei M F .....	24
Paprikaschoten gefüllt M F .....	25
Quark Auflauf Mehmänak M F .....	27
Rosenkohlauflauf 2 Ei M F .....	28
Schwarzwurzel Auflauf II M F .....	29
Weißkrautauflauf .....	31
Wirsing Auflauf M F .....	32
<b>Backwaren</b> .....	<b>33</b>
Kartoffelkuchen 1 Eigelb M F .....	33
Kartoffelkuchen M .....	35
Kartoffelkuchen M Veränderung F .....	36
Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei .....	36
Kartoffelkuchen Sarlavuk, Veränderung 4 Ei M F .....	37
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan .....	38
Mohnkuchen VI F Vegan .....	41
Muffins, Kartoffeln F Vegan .....	42
Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat F Vegan .....	43
Schokoladen Sand Kuchen XI F Vegan .....	44
Bitte bedenkt .....	45
Hinweis M .....	46
Hinweis Ei .....	46
Hinweis Vegan .....	46
Hinweis Curry .....	46
Hinweis F .....	46

## Auflauf

## Auflauf mit Nüsse M F

Glutenfrei + Eifrei + Vegetarisch



1 Knoblauchzehe  
ungehärtete Margarine  
Ca 500 g Pellkartoffeln  
Je 1 Mandelmühle voll Haselnüsse, + Mandeln, + Sonnenblumenkerne  
gem. + ohne Fett kurz angeröstet

100 – 200 g Mittelalten Gauda geraspelt

1 Dose geschälte Tomaten  
Paprikagranulat  
2 El Balsamico Bianco  
Vollrohrzucker/Honig/Süßstoff je nach Geschmack  
Kräutersalz

2 Auflaufformen mit zerdrückten Knoblauch ausreiben, mit ungehärtete Margarine ein- ausfetten.  
Kartoffelscheiben rein + darüber  
Mittelalten Gauda geraspelt dann gerösteten Ölsaaten,  
Kartoffelscheiben usw,  
bis alles verbraucht

Tomaten aufkochen pürieren, würzen mit  
Essig+ Zucker  
Salz+ Pfeffer + Paprikagranulat  
Etwas einkochen lassen  
Über den Auflauf +  
Falls es einem zu trocken vorkommt, einfach noch guten Wein oder ge-  
körnte Gemüsebrühe drüber geben

ab in den Backofen  
Ca 40 min bei 140°C Umluft backen

eigenes Rezept, 26.08.2004 Hans60

## Auflauf mit Quark 3 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Bohnen, grüne (Filet), geputzt , geviertelt mit

1 TL Bohnenkraut, getrocknet, bissfest garen, abgießen

200 g Pellkartoffeln, gepellt + gewürfelt

3 Tomate(n), gewürfelt

1 Glas Oliven mit Paprika, ca 85 g Abtropfgewicht, klein gewiegt

150 g Schafskäse + Ziegenfeta, gewürfelt

1 TL Meersalz

500 g Quark

½ TL Senfkörner, gelbe, gem.

3 Ei(er)

Salz, zum Abschmecken

3 EL Mais, gemahlen

2 EL Olivenöl

50 g Sonnenblumenkerne, leicht geröstet, wer will gehackt oder gem.

Fett oder Olivenöl zum Ausfetten der Form

Von Bohnen bis 1 TL Salz, mischen. Von Quark bis Olivenöl mischen, danach beide Arten zusammen tun + in 4 ausgefetteten Portionsformen geben + mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Ca 50 - 60 min bei 180° C Umluft ohne vorheizen backen. Dann ca. 10 - 15 min im geöffneten Ofen zum Verfestigen stehen lassen.

Mit einem Messer rundherum den Rand lösen + mit einem Pfannenwender heraus nehmen, auf einem Teller servieren, man kann auch in der Schüssel servieren, aber es kühlt auch auf dem Teller nicht so schnell aus.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.02.05 Hans60

19.09.2006 14:53



Anstelle Oliven, 60 g Kapern genommen.

Lg

Gemüse Gratin Symkent F

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel



Glutenfrei, Eifrei + Kuh Milchfrei  
4 Portionen

1200 g Pellkartoffeln ( vorwiegend festkochend )  
Muskatnuss frisch gerieben, n Geschmack  
1 TI Salz

1 TL Gewürzsalz  
500 g Filetbohnen  
1 El getrocknetes Bohnenkraut

### 150 g Ziegen- o Schafsfeta

500 g Möhren  
1 El Butter o mehr

### ca 300 g Ziegenkäse grob geraspelt

1 El Tamari  
1 El Balsamico Bianco  
Paprikagranulat

### 4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln

Rapsöl dafür

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

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

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

Bohnen auf die Kartoffeln geben.

Feta würfeln, darüber geben,

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

Je 1 El Tamari + Balsamico in jede Schüssel sprühen.

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

Darüber noch Paprikagranulat geben.

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

eigenes Rezept. Freitag, 5. Mai 2006

### Gemüseauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



400 g Pellkartoffeln  
1 kg Rosenkohl  
Muskatnuss gerieben  
1 Mango  
1 D geschälte Tomaten ( 425er )

200 g Ziegenfeta

Salz  
Pfeffer

Ziegenkäse geraspelt

Fett für 2-3 feuerfeste Schüsseln mit Deckel

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 6. Dezember 2007 Hans60

## Gemüseauflauf mit Roquefort M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Auflaufformen a 1,5 L mit Deckel



500 g Pellkartoffeln frisch

2 EI Butter

1 TI Salz

Muskatnuss frisch gerieben

1 St Lauch mit grün ca 200 g

2 EI Olivenöl

200 g Möhren BIO

20 g Ingwer kleingeschnitten

50 g Sesamsaat ungeschält

50 g Erdnüsse blanchierte,

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

2 x wenig Gauda geraspelt

Butter für die Auflaufformen

100 g Roquefort

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

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

in die zwei ausgebutterten Auflaufformen aufteilen,

ein wenig Gauda raufraspeln,

Erdnüsse kurz trocken rösten, grob mahlen, +

Ingwer klein hacken, +

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

Eigenes Rezept, Donnerstag, 14. Mai 2009

Hans

### Gemüseauflauf Petropavlovskij F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



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

1 Zucchini ca 200 g  
400 g Bio Möhren  
20 g Ingwer

### 50 g Ziegenkäse geraspelt

5 Pfefferkörner gemörsert  
1 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 daruntermischen.

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

[Gemüsepfannkuchen o Auflauf](#) M F

Glutenfrei + Eifrei

[Pfannen 2 a 20 + 1 a 24 cm Ø](#)



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

1 Pfund Quark 0,5 % ( 500 g )

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

### Kartoffel Käse Auflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei

2-4 Portionen



1200 g Pellkartoffeln  
ungehärtete Margarine  
Salz  
Muskatnuss frisch gerieben

#### 2 x 200 g Ziegenkäserolle

ungehärtete Margarine zum einfetten  
Paprikagranulat

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

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

### Veränderung

Auch Limburgerkäse eignet sich gut, ist dann aber nicht mehr Kuhmilchfrei.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Januar 2008 Hans60

## Veränderung F



200 g Limburger 9 % mittendrin

200 g Gorgonzola obendrauf

## Kartoffel Mais Auflauf 6 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Pellkartoffeln, heiß durch Passevite, treiben

### 3 Eigelb

80 g Mais, gemahlen / anderes Mehl

Muskat, frisch gerieben

Salz und Pfeffer

1 Prise Zucker

1 Peperoni, rote oder grüne entkernt, gewürfelt

1 Dose/n Maiskörner, a 285 g Abtropfgewicht

150 g Feta-Käse, gewürfelt /Sbrinz gerieben

### 3 Ei(er)

300 ml süße Sahne

3 EL Mais, bis 5 EI, gemahlen, oder anderes Mehl

3 Eiweiß + 1 Prise Salz, steif schlagen

200 g grob geraspelten jungen Gouda

Fett, zum einfetten der feuerfesten Schüsseln

Von Kartoffeln bis Zucker alles vermischen, die genaue Mehlmenge hängt von der Kartoffelsorte ab; der Teig sollte nicht zu feucht sein.

Pikant mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kartoffelteig auf dem Boden + dem Rand der Formen ausstreichen. Rand und Boden möglichst nahtlos miteinander verstreichen; am besten geht dies mit dem Rücken eines Löffels, den man immer wieder in Wasser taucht.

Eier und Sahne + Mehl verquirlen. Das Mais-Peperoni-Gemüse sowie Feta /Sbrinz beifügen. Die Füllung würzen. Steif geschlagenes Eiweiß drunter

heben. In die Formen geben. Das Ganze noch mit grob geraspelttem Gouda bestreuen.

Bei ca. 160°C Umluft ohne vorheizen ca. 60 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.02.05 Hans60

Kartoffel Mais Auflauf 6 Ei M Veränderung



Anstelle von süßer Sahne

150 g Jogurt +

200 g Schmand

Anstelle von geraspeltten Gauda

Je 2 Scheiben Esrom Käse

Paprikagranulat drüber streuen

In 4 a 0,5 l feuerfeste Formen

Im kalten Backofen, Backzeit 45 min bei 160°C Umluft

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

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

Hans

Kartoffel Quark Auflauf mit Sonnenblumenkernen 2 Ei M F  
Glutenfrei u Vegetarisch



2 Auflaufformen a 1,5 l mit Deckel  
2 Portionen

50 g Sonnenblumenkerne  
50 g Erdnüsse blanchierte  
300 –400 g Pellkartoffeln  
50 g Zwiebel, rote  
1 Ei Butter zum braten  
20 g Ingwer fein gehackt

250 g Magerquark

200 g Schmand o saure Sahne

2 Ei

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

## 100 g Käse geraspelt

Etwas Paprikapulver

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

Mittwoch, 13. Mai 2009 Hans

## Kartoffelauflauf F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

2-3 Portionen



1 kg Pellkartoffeln  
2 Ei ungehärtete Margarine, laktosefrei oder mehr  
1,5 TI Salz  
Muskatnuss frisch gerieben

100 g Walnüsse gem  
250 g TK Suppengemüse  
180 g TK Paprikastreifen  
ungehärtete Margarine zum einfetten der Schüsseln

80 g Ziegenkäse geraspelt

Paprikagranulat

Pellkartoffeln noch heiß durch die Presse drücken, mit Margarine, Salz und Muskatnuss würzen, gem Walnüsse beimengen, und in zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln den Boden und den Rand bedecken, Suppengemüse und Paprikastreifen in einem Topf leicht andünsten, auftauen, und auf das Püree verteilen, den übrigen Rest des Kartoffelpüree draufgeben, glattstreichen, mit geraspeltem Ziegenkäse bedecken und mit Paprikagranulat leicht bestreuen, Deckel schließen, muss sein, sonst trocknet der Ziegenkäse und wird somit hart.  
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 30-40 min backen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 3. Februar 2008 Hans60

[Kartoffelauflauf mit Bananen \(M\) F](#)

Glutenfrei u Eifrei u teils Kuhmilchfrei

2 Portionen





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

50 g Gauda u Milch  
Kurkuma gem

Kartoffeln nach dem abschrecken, pellen, in dicke Scheiben,  
in zwei mit Fett eingestrichene 1 l feuerfeste Schüsseln , eine Lage Kartoffeln legen, ein wenig mit Kräutersalz würzen,  
Bananen quer schneiden, in jede Form eine legen,  
darauf die Sonnenblumenkerne angeröstet u geschrotet drauf verteilen,  
noch eine Lage Kartoffelscheiben drauf legen,  
auf der einen Form den geraspelten Ziegenkäse, Kurkuma drauf streuen,  
u ca 1,5 cm hoch Rotwein drübergießen, Deckel schließen, wichtig, Käse wird sonst hart u trocken.  
Auf der anderen Form geraspelten mittel alten Gauda u hier drauf, mit Kurkuma bestreuen, auch so ca 1,5 cm hoch die Milch gießen, wer will offen backen, der Käse wird goldbraun.

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

Eigenes Rezept, Mittwoch, 7. Mai 2008 Hans60

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 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  
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

## Kartoffelgratin mit schwarzen Bohnen M F

Glutenfrei



Zutaten für 4 Portionen

200 g Bohnen, getrocknete schwarze

400 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Pfefferschote(n)

1 TL Thymian

1 Lorbeerblätter

3 Gewürznelken

400 g Kartoffeln

375 g Mozzarella

450 ml Sahne

Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Die schwarzen Bohnen 8 Stunden (oder über Nacht) in der Gemüsebrühe einweichen.

Die Bohnen dann mit der Zwiebel, Knoblauchzehe, Pfefferschote, Thymian, dem Lorbeerblatt und den Gewürznelken bei schwacher Hitze 1 1/2 Stunden kochen. Danach die überflüssige Brühe abgießen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln, anschließend in eine Auflaufform schichten. Mit den Bohnen und dem Mozzarella bedecken und mit der Sahne übergießen. Im Backofen bei 200 Grad 40 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
08.01.03 Christy CK

## Kohlrouladen mit Walnüsse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + 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 Tl Kräutersalz  
130 ml kochendes Wasser ca  
0,25 Tl 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 Flachscheiden.  
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 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

Paprikaschoten gefüllt M F

Glutenfrei + Eifrei



roh



1 Pfund Pellkartoffeln  
0,5 TI Kümmel  
Butter  
Salz  
Muskatnuss frisch gerieben

Evtl heiße Milch

3 Paprikaschoten  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 Pfund Quark 0,5 %  
3-4 El TK 8 Kräutermischung  
1 TI Gewürzsalz evtl mehr  
1 Prise Vollrohrzucker

200 g Limburger 40 %

Butter zum ausfetten der feuerfesten Formen

Pellkartoffeln mit Kümmel weich kochen, abschrecken, pellen + Butter, Salz, Muskatnuss quetschen, evtl heiße Milch zugeben.

Von den Paprikaschoten, den Deckel kurz unter der Blüte abschneiden, das innere rausholen, + im kochendem Wasser bissfest kochen.

Die Deckel klein wiegen, mit Quark, Salz, Zucker + TK Kräutermischung, vermengen. In die fertig gekochten Paprikaschoten die Quarkmischung einfüllen.

In die eingefetteten Schüsseln eine kleine Schicht Quetschkartoffeln einfüllen, 1 oder 2 gefüllten Schoten reinstellen, drum rum, mit Kartoffelbrei ausfüllen, damit sie nicht umfallen, nicht bis zum Rand.

Dann wird auf den Kartoffelbrei noch den in Scheiben geschnittenen Limburger gelegt.

Jetzt einen Hohlraumdeckel oder einfach noch eine feuerfeste Schüssel, verkehrt rum draufstellen.

Im kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 40 min backen.

Ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, falls die Schüsseln zu voll sind, kann es überkochen....

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

Quark Auflauf Mehmänak M F

Glutenfrei

3 a 1 | Auflaufformen mit Deckel



Zutaten für 3 Portionen

500 g Quark (Magerquark)

400 g Kartoffeln

400 g Sauerkraut

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

1 Ananas

20 g Ingwer, küchenfertigen

85 g Oliven, grüne mit Paprika

2 EL Balsamico, Condimento Bianco

2 EL Sojasauce (Tamari)

Ziegenkäse oder mittelalten Gouda

Paprika - Granulat

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

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
02.11.05 Hans60

Rosenkohlaufauf 2 Ei M F

Glutenfrei

3 Portionen



500 g Pellkartoffeln

100 g Bergkäse

3 EI TK Kräuter

2 Ei

2 EI saure Sahne o Joghurt

1,5 TI Kräutersalz

0,75 TI Delikata

0,75 TI Schabzigerklee

2 EI Butter

8 EI Wasser

2 TI gekörnte Gemüsebrühe

1 kg Rosenkohl

300 g Möhren

100 g Lauch o Zwiebeln

5 EI Creme fraiche o Jogurt

1 EI 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 Jogurt, 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 EI 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 Jogurt/ 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

Schwarzwurzel Auflauf II M F

Glutenfrei u Eifrei

2 ( 1 L ) Auflaufformen mit Deckel



Fett für die Auflaufformen  
400 g Pellkartoffeln  
250 g Möhren  
500 g frische Schwarzwurzeln ca 300 g geschält  
kochendes Salzwasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

#### 200 g Schmand

ca 0,5 ( Schmand ) Becher gekochte Gemüsebrühe  
5 Pfefferkörner gemörsert  
50 g Hirse gem

#### 200 g Frisch Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 TI Preiselbeeren a d Glas

beide Auflaufforen mit Margarine einstreichen,  
Pellkartoffeln in Scheiben schneiden, die Böden bedecken,  
Schwarzwurzeln waschen, ins kochende Salzwasser, nach dem aufkochen  
ca 3 min kochen, schälen, schneiden in Stücke,  
dies mit in Scheiben geschnittene Möhren und  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe bissfest kochen,  
gekochte Gemüsebrühe abseihen, aufbewahren,  
Gemüse auf die Kartoffeln geben,  
200 g Schmand mit ca 0,5 ( Schmand ) Becher gekochte Gemüsebrühe,  
Pfefferkörner und Hirse verrühren,  
über das Gemüse gießen,  
Rest Gemüsebrühe trinken,  
Ziegenkäserolle in dicke Stücke schneiden, und je 5 auf den Auflauf ge-  
ben,  
in die Mitte noch 1 TI Preiselbeeren a d Glas.  
Deckel schließen,  
in den kalten Backofen bei ca 180°C ca 30-40 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 11. Februar 2009 Hans60

## Weißkrautauflauf

Glutenfrei u Eifrei u ( Kuh Milchfrei )

Zutaten für 2 Portionen

2 a 1,5 l Auflaufformen mit Deckel



4 ca Pellkartoffeln  
Margarine zum ausfetten  
500 g Weißkohl  
trockner Weißwein  
Muskatnuss frisch gerieben  
1 Dose 425er Tomaten gewürfelt

80 g ca Ziegen Käse, geraspelt  
2-3 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
8 Pfefferkörner gemörsert  
Tamari

## Zubereitung

Pellkartoffeln vom Vortag, o frisch gekocht, in Scheiben schneiden, den Boden der eingefetteten Auflaufformen bedecken  
Weißkraut hobeln, mit etwas Muskat in Weißwein bissfest bis weich garen, ca 40-60 min, garen,

Weißkraut auf die Pellkartoffeln schichten, Dose gewürfelte Tomaten mit gemörserter 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

### Wirsing Auflauf M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2- 3 Portionen

2 Auflaufformen a 1,5 L mit Deckel



650 g Wirsing ca geschnitten

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
ca 250 ml Wasser  
300 g Pellkartoffeln  
100 g Sonnenblumenkerne kurz geröstet

### 200 g süße Sahne

2 Ei Mostrich  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
6 Pfefferkörner geraspelt  
Muskatnuss frisch gerieben

### 100 g Gauda geraspelt, trennen

Fett für die Auflaufformen  
2 TI Preiselbeeren a d Glas, trennen  
Paprikagranulat

geschnittenen Wirsing mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe und frisch geriebene Muskatnuss in ca 250 ml Wasser bissfest kochen, oder bis Wasser weg ist,  
Sonnenblumenkerne trocken auf der noch heißen Platte kurz rösten,  
Pellkartoffeln in kleine Stücke schneiden,  
zusammen vermischen,  
ca 50 g Gauda geraspelt dazu,  
Süße Sahne mit Salz u Zucker u Pfeffer u Mostrich verrühren drüber gießen, gut vermischen, in zwei eingefettete Auflaufformen geben, glatt streichen, mit ca 50 g Gauda bedecken, in die Mitte der Formen je 1 TI Preiselbeeren geben, und darum noch vorsichtig Paprikagranulat verteilen, Deckel schließen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Umluft ca 30-40 min backen.

Mittwoch, 18. Februar 2009 Hans60

## Backwaren

Kartoffelkuchen 1 Eigelb M F

Glutenfrei  
1 Backblech



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

### 1 Eigelb

Tomatenmark o 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 abgedünsteten, 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

Hans

## Kartoffelkuchen M

/ Backlinge / Bratlinge

Zutaten für 4 Portionen

550 g Kartoffeln

300 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n), gewiegt

20 Oliven, gewiegt

150 g Kichererbsen

200 g Feta-Käse

100 g Käse, ger. (Gouda)

2 TL Kräutersalz

1 TL Meersalz

Pfeffer - Körner

Senfkörner

Kartoffeln + Möhren fein raspeln, Zwiebeln + entkernte Oliven fein wiegen, Kichererbsen + Pfeffer-+ Senfkörner fein mahlen, Feta mit einer Gabel zerdrücken, Käse reiben, alles miteinander mischen, mit den Salzen pikant abschmecken.

Bratpfanne 24 cm einfetten, die Masse rein + glatt streichen, zudecken, + bei Stufe 1 oder 1,5 so lange backen, bis die Oberfläche nicht mehr klebt, flachen Teller drauf, umdrehen, den Teig in die Pfanne gleiten lassen, zudecken noch etwa 20 min backen. Oder kleine, handtellergröße Fladen

formen + in Öl von beiden Seiten bräunen, nicht zu groß die Hitze einstellen. Oder auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech im Backofen bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
19.09.03 Hans60

Kartoffelkuchen M Veränderung F



Frühlingszwiebeln an Stelle Zwiebeln,

200 g Limburger 40 % anstelle Fetakäse,

ist immer noch Eifrei

Hans Mittwoch, 7. Juni 2006

Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei

Glutenfrei u Kuh Milchfrei  
4 Portionen

26 cm Ø Springform oder

1 Kg Kartoffeln  
250 g Möhren

400 Ziegen- oder Schafsfeta

4 Ei

300 g Maiskörner ( kein Popkorn )  
Muskatnuss die Reste  
1 TI Salz

1 Prise Vollrohrzucker  
30 g Ingwer klein gewiegt  
Liebstöckel, Blätter davon klein gewiegt  
1 a 26 cm Ø Springform  
Backpapier dafür

Kartoffeln + Möhren fein raspeln.

Feta in Stücke brechen + mit den Eiern in ein hohes Gefäß, + zusammen pürieren.

Maiskörner mit den Resten der Muskatnüsse ( die man mit der Hand nicht mehr reiben kann, ich nahm drei) zusammen mahlen.

Alle Zutaten zusammen fügen + vermischen, ich nehme eine Hand, dazu. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Springform geben, bisschen glatt drücken.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 60 min backen. Mann sieht es . Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180- 190°C + ca 40 - 50 min backen.

Bei mir/uns gab es dazu was süßes, z.B. rohes Apfelmus + Ahornsirup + Preiselbeeren , jeder nach Geschmack.

Kann mir vorstellen das es auch als Auflauf geht, + oder als Puffer.

Donnerstag, 6. Oktober 2005

Kartoffelkuchen Sarlavuk, Veränderung 4 Ei M F

Glutenfrei



vier ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel,

1 Kg Kartoffeln  
250 g Möhren  
400 g Limburgerkäse fettarm.

4 Ei

300 g Maiskörner ( kein Popkorn )  
Muskatnuss die Reste  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
30 g Ingwer klein gewiegt  
Liebstöckel, Blätter davon klein gewiegt  
Fett zum ausfetten der Formen

Kartoffeln + Möhren fein raspeln.

Limburger in Stücke brechen + mit den Eiern in ein hohes Gefäß, + zusammen pürieren.

Maiskörner mit den Resten der Muskatnüsse ( die man mit der Hand nicht mehr reiben kann, ich nahm drei) zusammen mahlen.

Alle Zutaten zusammen fügen + vermischen, ich nehme eine Hand, dazu. In 4 eingefettete Auflaufformen verteilen, andrücken, Deckel schließen, bleibt saftiger,

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 60 min backen.

Mann sieht es .

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180- 190°C + ca 40 - 50 min backen.

Bei mir/uns gab es dazu was süßes, z.B. rohes Apfelmus + Ahornsirup + Preiselbeeren , jeder nach Geschmack.

Kann mir vorstellen das es auch als Puffer.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft, 50 min mit Deckel.

Samstag, 12. Januar 2008 Hans60

Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan

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 TL 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 Backpapier 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

Schmeckt warm aber auch sehr gut kalt, sollte aber wenigsten 60 min vor dem Servieren aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

## Mohnkuchen VI F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Sojafrei Getreidefrei

26 cm Ringform mit Backpapier

8 Stücke



700 g Pellkartoffeln, gepellte

750 g Blaumohn gem

700 ml Traubensaft ( Winzer )

200 g Kokosnuss geraspelt

180 g Margarine

2 EI Rosinen eingelegte

Kartoffeln (ganz ) in die Küchenmaschinerührschüssel geben, verrühren , in ca 2-3 min ist es ein Brei, nun die Margarine, Salz und die Kokosnuss dazu, verrühren lassen, Mohn mahlen, in den Traubensaft einweichen und rührend 2-3 min kochen lassen, runter von der Hitze, Rosinen dazu und zu den Kartoffel Kokosnussbrei geben, alles gut verrühren lassen, Abschmecken ob süß genug, notfalls nachsüßen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen, in den kalten Backofen bei 130°C Umluft ca 90 min backen.

Ganz abkühlen lassen, am besten eine Nacht stehen lassen.

Wer will kann auch noch einen Hefeteigboden machen, die Teigmenge sollte dann aber nicht über 200 g sein, durch die Margarine geht der Kuchen über den Rand der Form, geht nachher wieder zurück

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. August 2008 Hans60

## Muffins, Kartoffeln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech a 12 Stück



750 g Kartoffeln  
500 g Möhren  
300 g Kichererbsen gem  
12 Pfefferkörner mit gem  
2 rote Chilischoten mit gem  
1,5 El Kräutersalz  
1 TI Zucker  
1 TI Backpulver  
Muskatnuss frisch gerieben  
Bis 250 ml Flüssigkeit auffüllen  
Fett für die Muffinsmulden auch für beschichtete

Kartoffeln u Möhren schälen und fein raspeln, in ein Leinentuch, auspres-  
sen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen,  
Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Tro-  
ckene Zutaten dazu und vermischen,  
Kartoffeln und Möhren vermengen, dann die trocknen Zutaten alles gut  
Vermischen, die ausgepresste und aufgefüllte Flüssigkeit einschließlich die  
Stärke ( ausgepresste ) zu der masse geben, gut vermischen,  
und in die ausgefetteten Muffinsmulden geben.  
In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadel-  
probe.

Sie sind sehr sättigend

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

## Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat F Vegan



### Blechkuchen

1 kg Pellkartoffeln  
0,25 TI Kümmelkörner  
500 g Maiskörner  
1 El Korianderkörner  
0,25 Muskatnuss reiben, wer will  
1 Prise Salz  
400 g Bananen Leopardenart  
350 g Mohn  
0,5 Tüte ( 10 g ) Trockenhefe f 500 g Mehl  
1 El türkischen Kaffee gem. oder anderen  
ca 1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
6 cl Rum 54 %  
4,5 TI flüssigen Süßstoff ( 300 g Zucker )  
250 g Rosinen

1 Backblech ca 44 cm

Backpapier dafür

Kartoffeln mit Kümmel kochen, mit kalt Wasser abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken. Abkühlen lassen.

Mohn mahlen,

danach Mais mit Koriander + Muskatnuss zusammen mahlen, + mit Kaffee +, Salz + Trockenhefe verrühren,

danach die kalten Kartoffeln mit vermischen. +

Bananen pürieren , und dazu mischen.

Jetzt das kohlenensäurehaltiges Mineralwasser langsam untermischen, je nach Kartoffelart, kann es mehr oder weniger sein, es muss wie ein Rührteig werden, kurz vor Ende erst den flüssigen Süßstoff + Rum zu geben, gut verrühren, abschmecken, bitte bedenkt das der Rum etwas süßes egalisiert.

Dann noch die Rosinen unter mischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, glatt streichen. Ich stelle das Blech in den mit Ober- + Unterhitze auf ca 50°C warmen Ofen, das heißt Licht an , + ein wenig mehr.

Lasse ihn ca 1 h ruhen, gehen, ist so gut wie nicht möglich, ist zu feucht der Teig.

Dann auf 160°C Umluft ca 60 min backen. -

Bei Ober- + Unterhitze , sollte man den Ofen vorheizen, das heißt natürlich , den Kuchen raus aus dem Herd , mit einem feuchten Lappen / Handtuch abdecken.

Auf ca 180- 190°C vorheizen + ca 40-50 min backen.

Nadelprobe .Ca 10 min im Ofen lassen, dann vom Backblech am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen. der Kuchen reißt an der Oberfläche ein, ist meist ein Zeichen das der Teig nicht feucht genug war, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Eigenes Rezept , Samstag, 08. Oktober 2005

## Veränderung

Da in der Küchenmaschine bereitet wurde, nur

800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,  
150 g Zucker und  
2 TI flüssigen Süßstoff gebraucht.

+ habe es in 1 a 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform  
im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min gebacken

Hans

Samstag, 31. März 2007

Schokoladen Sand Kuchen XI F Vegan

Veränderung v Schokoladen Kuchen I

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier ausfüllen



70 ml Bio Sonnenblumenöl  
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
570 ml Sojadrink  
1 El Balsamico Bianca  
1 guten Schuss Rum 54 %

1 TI Bourbon Vanille Pulver  
250 g Zucker  
60 g Hirse gemahlen  
60 g Mais gemahlen  
40 g Kichererbsen gemahlen  
140 g Kartoffelmehl  
150 g Kakaopulver  
1 Tüte Backpulver  
1 gute Prise Meersalz.

Sojadrink, Öl, Selters, Rum und mit Essig vermischen,  
Alle trockenen Zutaten gut vermischen + zu den Flüssigkeiten einrieseln  
lassen , auf Mittelstufe gut 5 min verrühren.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen,  
in kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe

Samstag, 23. Januar 2010 Hans

### Bitte bedenkt

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

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,  
**kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier

### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, befinden

### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis Curry

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

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Freitag, 21. Mai 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

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